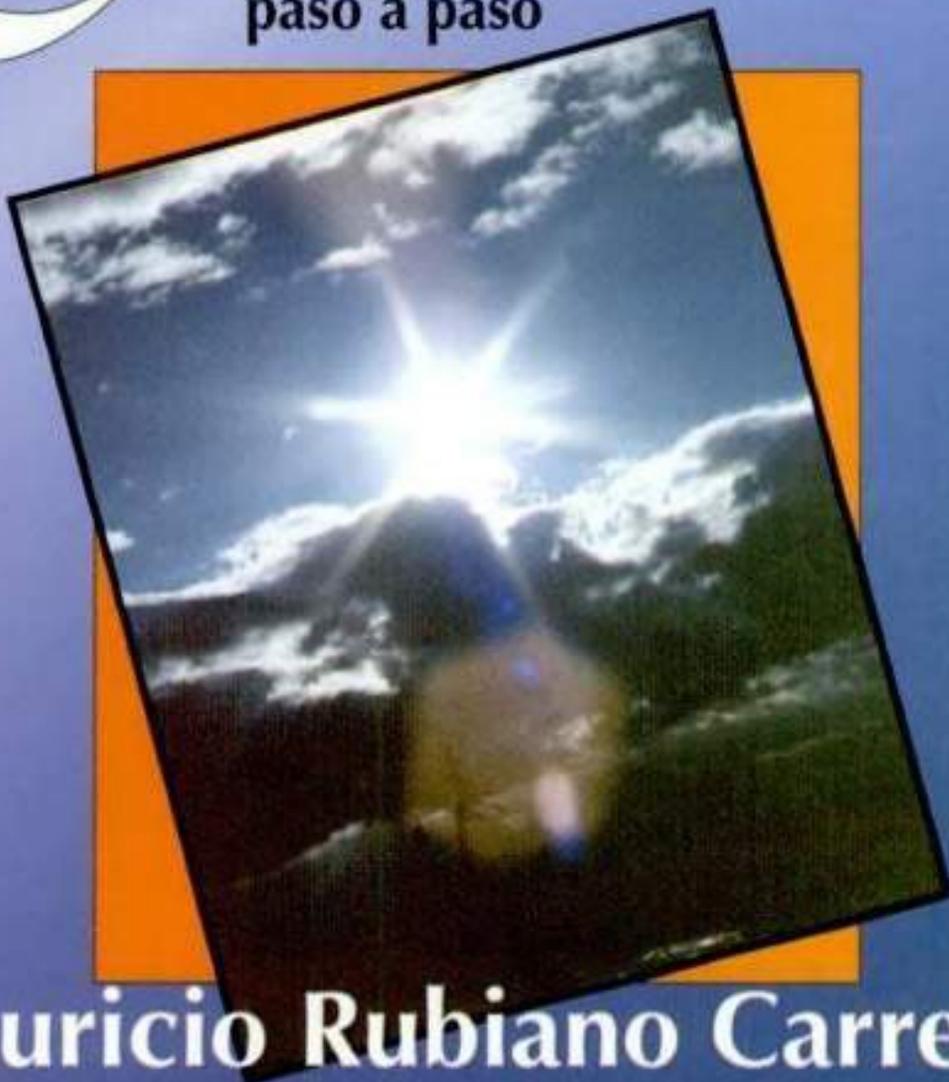


*Cómo alcanzar la verdadera*

# *PAZ* *interior*

**La senda hacia la total serenidad  
paso a paso**



**Mauricio Rubiano Carreño**

# CÓMO ALCANZAR LA VERDADERA PAZ INTERIOR

MAURICIO RUBIANO CARREÑO

Cómo alcanzar  
la verdadera paz interior

La senda hacia la total  
serenidad paso a paso

## ANTES DE COMENZAR

Amigo lector:

Este libro no se ha escrito con letras, sino con el corazón. Por eso, es aconsejable que se lea muy lentamente.

Una lectura rápida hará que los conceptos aquí consignados parezcan incoherentes: se sentirá que se pasa de un tema a otro sin un hilo que los una. Sin embargo, esto nace de la actitud del lector con respecto a la forma en que vaya desentrañando la sabiduría que se esconde en cada uno de los capítulos.

Aunque parezca paradójico, aquí no se dan conclusiones; deben salir del interior del lector. Para esto, es necesario que se estudie con ahínco y se escudriñe cada una de las frases; así se les podrá dar un sentido personal, con lo que se facilitará aplicarlas a la propia vida, aprovechándolas al máximo. De hecho, cada lector llegará a un nivel diferente, de acuerdo con su capacidad de profundización y el tiempo que dedique a ello. Lo más importante por tanto es que, antes de pasar al tema siguiente, se sopesen en el interior todos los conceptos descritos para evaluar si se integraron en la vida, no sólo en la teoría, sino en la práctica.

El mejor modo de sacar provecho de estas líneas es seguir en estricto orden el prólogo primero, luego la introducción y cada uno de los capítulos, sin excluir ninguno. Así, la ganancia principal se plasmará en la vida personal y en todos los ámbitos de las relaciones humanas: en las familias, en las empresas y en la vida social en general. Esto puede hacer de nuestro mundo un lugar más sereno, amable y sencillo, en donde sólo tendrán cabida el bien y la paz.

## PRÓLOGO\*

Era ya de noche. Un joven practicante de artes marciales golpeaba violenta e incansablemente el saco lleno de arena que había en la academia a la que asistía. Gruesas gotas de sudor resbalaban por su cara.

Sin que lo notara, su amigo llegó y se sentó a observarlo. Pasaron muchos minutos en los que sólo se escuchaban el choque de los puños cubiertos contra el saco de cuero y el jadear infatigable antes de que descubriese a su amigo.

— Practicas mucho.

— Quiero ser el mejor.

Después de la ducha y, antes de cerrar la puerta, recogió la correspondencia que había sobre su escritorio. Charlaban amenamente mientras repasaba con su vista la procedencia de las cartas. De pronto, sin reparar en que interrumpía la amable conversación de su amigo, gritó emocionado:

— ¡Al fin!

— ¿Qué pasó?

— ¡Me invitan al campeonato mundial! Escucha: "...para informarle que ha sido Ud. seleccionado como uno de los 144 participantes en el XXI Torneo Internacional de Artes Marciales. En esta oportunidad sólo podrán asistir los ganadores de torneos anteriores y los mejores 64 practicantes del mundo, ya que se cumplen las Bodas de Oro de la Asociación Internacional de Artes Marciales. Para celebrar este magno evento, el presidente, señor Chang Young Lee, otorgará como premio el acceso a la Cámara de la Sabiduría del Templo Shaolín y se premiará al ganador con la lectura del Libro de la Sabiduría..." ¡Por fin... mi sueño... la realización de mi vida!

— Pero, ¿qué tiene de especial ese libro?

— ¿No lo sabes? Los pocos hombres que han leído ese libro son los hombres más sabios del mundo, no hay quién les gane y tienen una paz imperturbable.

— ¿Qué más dice la carta?

— "...adjunto encontrará las indicaciones y las reglas del evento". Espera, ya llegamos al restaurante, déjame te la leo cuando estemos sentados.

Después de pedir al mesero la comida, dijo sin dejar de mirar los papeles:

— Lo que pensaba: pruebas de conocimientos, de perspicacia y de sagacidad... laberintos...

— ¿Cómo?

— El Templo está situado en lo alto de una montaña. Nos citan a todos en su

base. Para llegar hasta arriba es necesario pasar por una cantidad de pruebas: no sólo la lucha cuerpo a cuerpo con todos, sino responder acertijos y probar la agudeza y los reflejos para elegir adecuadamente las opciones por dónde seguir la cuesta hasta el Templo; y lo peor es que hay duelos a muerte; oye: "...se considerará ganador a quien venza a su adversario incapacitándolo para continuar, sin excluir la muerte para este fin.

— Y, ¿te vas a meter en eso?

— Tengo que hacerlo... el premio lo vale. He esperado mucho este momento.

— ¿Qué va a decir tu novia? Ya habían decidido la fecha de la boda y no podrás...

— Ella me entenderá. Sabe lo importante que es para mí, y lo útil que sería para nuestra relación que yo lea ese libro. Al regreso nos casaremos...

China, en la base del monte en cuya cúpula está el Templo Shaolín: organizadores que se mueven por todas partes, jueces que se ubican en sitios estratégicos, participantes del torneo que, uniformados a la manera más auténtica y original, buscan su lugar para iniciar la contienda. Se dan las reglas a través de un altoparlante. Comienza la lucha.

Nuestro amigo vence a su contrincante y, antes de entrar a una caverna, alcanza a divisar en ella a otro competidor quien, al no contestar la pregunta hecha por una voz oculta, cae degollado por una inmensa cuchilla disparada a gran velocidad, antes de que se percate de ello.

Tres días de luchas, acertijos y pruebas de la más diferente índole colocan a nuestro "héroe", ya dentro del Templo Shaolín, frente a quien pudo también con todos sus enemigos: he aquí a los dos mejores practicantes de artes marciales del mundo. La lucha es espectacular, propia de la más taquillera de las películas: pareciera, a veces, que nuestro amigo sucumbe a la habilidad de su enemigo, pero, utilizando las mejores estrategias enseñadas por sus maestros y practicadas con ahínco durante años, herido, logra triunfar.

Apenas acaba de recuperarse de las emociones que estas experiencias suscitan, cuando escucha el chirrido de las puertas que abren el paso a la Cámara de la Sabiduría.

Con la mano en la herida más dolorosa se levanta curioso y aún prevenido para ver, en el centro de la Cámara, una mesa de mármol con una cubierta de cristal a través de la que se observa un libro cerrado, sobre cuya portada se leen, en chino, japonés, coreano, indio e inglés, las siguientes palabras: "El Libro de la Sabiduría".

Con el corazón más acelerado que en sus recientes contiendas, retira cuidadoso la cubierta de cristal y abre el libro con ansia, mientras su rostro emocionado se torna perplejo al verse en un espejo.

# INTRODUCCIÓN

Lo conocí un hermoso día del mes de agosto. Ya lo había visto antes. Se trataba de un hombre extraordinario: su cara mostraba la serenidad ganada con años de experiencia. Cada palabra que salía de su boca denotaba la sabiduría que trasciende a lo más íntimo del ser... su tono de voz evocaba la paz interior que pocos tienen, por más ensayos hechos con ese fin... Estaba sentado, literalmente, y "sentado" en su infinita serenidad... La dulzura de su mirada contrastaba con su imponente figura varonil, en donde no asomaba el más mínimo detalle de falta de fortaleza.

Había nacido en oriente, pero veía la vida moderna con pragmatismo occidental. Conocía bien los adelantos científicos y tecnológicos, pero no se inmutaba ante su arrolladora fuerza. Tenía la gravedad, el "sabor" de la vejez, pero era joven.

Luego supe que todos los que se encontraban con él experimentaban siempre estos mismos sentimientos.

Pero nunca me había imaginado qué tan profundamente calarían en mi ser las pocas —pero sabias— palabras casi murmuradas que ese hombre diría a mi oído, o mejor, a mi alma.

Desaparecieron la pena y el cansancio; se hicieron más asequibles la sabiduría y la felicidad; entendí la vida en su concepción más objetiva y simple; con su ayuda conocí el amor verdadero y aprendí a vivirlo; comprendí la razón del dolor y de la muerte... En fin, cada charla con él sigue enriqueciendo mi espíritu, purificando mi vida, haciéndome más sereno, llenándome de paz...

Me falta mucho, mucho. Ya lo sé. Pero al ver el camino que he recorrido, puedo asegurar que las metas que me prometió un día se harán realidad, ya que todo, absolutamente todo lo que me dijo se ha venido cumpliendo. Sé con certeza que algún día, si sigo luchando, podré encarar una enfermedad mortal con paz, seré capaz de oír vituperar, ver golpear, maltratar y hasta agredir a mis seres queridos manteniendo la serenidad, si no puedo evitarlo de ninguna manera.

Luego, al otear el horizonte, veo a muchos que están lejos de ese camino de paz y que es tan fácil de iniciar y de seguir!

Y me deshago en deseos de participar mis experiencias con todos para que sean felices.

Algunos están aprendiendo de mí lo que me enseñó este extraordinario hombre y están recibiendo los medios para ser serenos. Tengo muchos discípulos.

Pero así, uno a uno, nunca terminaré.

Por eso decidí escribir todo, paso a paso, para que en diferentes lugares se esparza la semilla de la paz interior.

Para lograr este objetivo es necesario, sin embargo, que el lector siga cuidadosamente unas reglas, sencillas pero ineludibles si quiere llegar a término, que consisten en:

1. Leer minuciosamente hasta lograr desentrañar la(s) idea(s) que se desprenden de cada párrafo.

2. No seguir al siguiente capítulo sin haber cumplido e integrado los objetivos.

3. Si, en la práctica de esos consejos, se llega a decaer algo, volver al tema correspondiente para reiniciar la cuesta de la lucha con humildad y sin ceder ante la curiosidad que pueda surgir.

4. Nunca decir: "Esto ya lo entendí, luego ya puedo seguir adelante". Se trata, no sólo de que se entienda, sino de que ya se viva en la rutina diaria, antes de seguir el paso siguiente. Engañarse es estúpido.

5. Nunca decaer en la lucha, aunque haya momentos difíciles. Tener la seguridad absoluta de que —lo sabemos por las experiencias vividas— el fruto será extraordinario, especialmente en estos momentos en que el mundo reclama a los hombres "correr", afanarse, luchar por el diario subsistir, conseguir las metas, etc.

6. Saber que cada uno tiene su propio camino para lograr los objetivos. Así, unos demorarán más, y otros, menos (no hay un lapso preestablecido para llegar al final del libro); unos se impactarán más con determinado tema, mientras que a otros les será indiferente; unos comprenderán rápidamente un tópico, y otros tendrán que hacer muchos esfuerzos para lograrlo... Obviamente, se debe dejar sentado que todos somos diferentes, no mejores o peores.

7. Antes de acostarse, cada día, no olvidar hacer una evaluación de lo logrado o de los fracasos: revisando nuestras actuaciones diarias, nuestras palabras y nuestros pensamientos, obtendremos una lista de objetivos para el día siguiente y, así, poco a poco, con la paciencia del sabio, llegaremos a la meta.

# 1. LA MEDITACIÓN

Por fin: mi primera entrevista; me recibirá en el campo, en medio de la naturaleza.

Son las tres de la tarde. Hace un calor agradable. Se oye, de cuando en cuando, el trinar de unos pájaros y las aguas de un río lejano chocar con las piedras. Todo es verde de distintos matices. En el centro de la llanura, sentado, con los ojos cerrados y una sonrisa levemente dibujada en sus labios pero sin mostrar el menor asomo de jocosidad, me espera.

— Buenas...

Es mi balbucir temeroso.

Sus ojos se abren lentamente mientras su sonrisa se acentúa, y es cuando veo por primera vez la ternura de la que me habían hablado: está en sus ojos, en su mirada, en su expresión... Pero permanece en silencio. Yo sinceramente no siento la necesidad de que me salude o que me diga algo; ya me sentía saludado, quizá mejor que en muchas ocasiones en las que el ruido de las palabras opacó ese encuentro personal que intuyo ahora. Sin embargo, luego de unos segundos, logro encontrar unas palabras nuevas:

— Qué honor estar aquí... junto a Ud.

Su voz suave y profunda se oye por primera vez:

— ¿En qué crees que te puedo servir?

— Quiero encontrar la paz interior... la verdadera.

— ¿Por qué la quieres?

— Es que el mundo que me tocó es muy duro. Vivo muy afanado. La vida me lleva por donde quiere. No logro estar en paz. Hay algo que me dice que ésta no es la vida que debería llevar... Vivo con estrés.

— ¿Sabes qué te produce estrés?

— Correr de un lado para el otro, angustiarme por la consecución del dinero, llegar tarde al trabajo, sufrir por el tráfico, pensar cuánto me falta de dinero cada mes, los problemas del trabajo, la familia... Mis amigos a veces no lo parecen: me acompañan en los momentos buenos, pero cuando los necesito para algo que cuesta, se alejan disculpándose. Las diversiones me distraen, pero luego... es siempre lo mismo. ¡Cuánto quisiera calmarme!

Con una delicadeza extrema me preguntó:

— ¿Estarías dispuesto a confiar en mí para lograr lo que quieres?

— ¡Claro! A eso vine.

— Deberás comprometerte a varias cosas: primero, a analizar con profundidad tu vida; segundo, a aceptar los errores que vayamos encontrando; y tercero, a no desistir si hay cosas que duelan, esfuerzos grandes que hacer o desilusión en determinados momentos.

Casi no lo dejé terminar para decirle:

— Por supuesto. ¡Cuenta con eso!

Hizo un momento de silencio (que me pareció un siglo). Sin dejar de mirar al horizonte, me dijo:

— Muchos orientales habrían meditado durante unos días esos requerimientos que te hice antes de lanzarse a aceptarlos. Algunos los analizarían profundamente semanas e incluso meses... Es frecuente, en cambio, que los hombres sin paz no reflexionen. Te va a costar mucho trabajo llegar a la meta que te has propuesto si analizas tan poco lo que te dicen.

Esto fue como "un baldado de agua fría". Quedé "helado". Tenía razón: ¡qué superficiales somos algunos!

Mis ojos no se separaban de ese extraño pero cautivante hombre, mientras estaba sin saber qué hacer.

Unos segundos después dijo casi como para sí mismo:

— Si quieres ver el fondo de un lago, debes ir más allá de su superficie.

Y ante mi mirada atónita, sin el menor apuro, se levantó y se alejó...

Creo que pasé diez o veinte minutos pensando. Trataba de recordar sus palabras, intentaba rehacer la conversación para no olvidar nada: analizar mi vida, ir aceptando los errores y no dejar de luchar si hay cosas negativas.

No podía permitir que sus palabras se fueran de mi mente. Tan pronto como pude, busqué un papel y un lápiz. Anoté todo afanosamente. Hasta la última frase: "Si quieres ver el fondo de un lago, debes ir más allá de la superficie".

Pasaron varios días. Pensé mucho en los acontecimientos, en las frases, en lo que me quiso decir con ellas y con su actitud.

Al fin, pude hacer una lista de conclusiones:

Profundizar siempre en los acontecimientos y en las frases que oigo.

Nunca, nunca, dejar de auscultar las palabras de un sabio.

Ser un hombre profundo, es decir, no vivir en la superficie de las cosas sino en su "por qué".

Alistarme para lo que pueda venir, por muy malo que sea: si en otra conversación este señor me hace dar cuenta de algo que no hago o digo bien, lo aceptaré y estaré tranquilo.

Y desde ahora luchar sin descanso para llegar —aunque sea— a vislumbrar esa paz que se intuye en su presencia.

Los escribí en una hoja blanca que puse en la pared, encima de mi cama. Así

tendría que verla todos los días.

Después de leer y releer estos propósitos muchas veces y de examinar todas las noches si durante el día los había vivido (no siempre los cumplí, por supuesto, pero me sentía seguro de poder lograrlo algún día, si seguía con ese entusiasmo), decidí conseguir otra entrevista con él.

— Buenos días.

— Buenos días.

— He pensado mucho acerca de lo que hablamos. Le agradezco mucho lo que me dijo.

— Bien. ¿Qué has pensado?

— Pues... que Ud. tiene razón: que he sido siempre muy superficial.

— ¿Siempre?

— Bueno, recuerdo que cuando era más joven me hice muchas preguntas: de dónde vengo, para dónde voy, qué hago en esta tierra, quién me dio la vida...

— Y, ¿qué pasó con las respuestas?

— No venían. Finalmente la vida, como le dije antes, me llevó por el camino de la lucha diaria como la entendemos muchos: el trabajo, los afanes, los problemas...

— ¿Crees entonces que todos los hombres nacieron así de "místicos"?

— Sí. Creo que todos venimos con eso.

— Y llegó un momento en que se convirtieron en empleados, comerciantes, médicos, abogados, ministros, mecánicos...

— Exactamente.

— Por ahora, ¿querrías comenzar por estudiar y contestarme sólo una pregunta?

— Sí.

— ¿Recuerdas lo del fondo del lago? Pues aquí hay que ir más allá del diccionario: ¿qué diferencia hay entre oír y escuchar?

— La pensaré y le traeré la respuesta. ¿Puedo preguntarle algo?

El asintió con la cabeza, con su acostumbrada solicitud.

— La próxima vez que hablemos, ¿puedo traer una grabadora? Es que me costó mucho trabajo recordar todo lo que me dijo.

— Si crees que te va a ser útil, hazlo; no tengo inconvenientes.

— Gracias por su tiempo.

El Diccionario de la Lengua Española de la Real Academia Española dice de "oír":

"Percibir con el oído los sonidos. Atender los ruegos, súplicas o avisos de uno. Hacerse uno cargo, o darse por enterado, de aquello de que le hablan. Asistir a

la explicación que el maestro hace de una facultad para aprenderla". Hay otras acepciones.

Con respecto a "escuchar" dice:

"Aplicar el oído para oír. Prestar atención a lo que se oye. Dar oídos, atender a un aviso, consejo o sugerencia".

Quedaba claro que, aunque tienen significados parecidos, no son idénticos: oír es más que se perciban los sonidos o los ruidos, mientras que escuchar es prestar atención a lo que se dice.

Pero, ¿qué más debo averiguar?

Había que pensarlo mucho.

Finalmente, al cabo de unos días, me atreví a decirle:

— Creo tener la respuesta. Oír es percibir, por el sentido del oído, sonidos o ruidos, indiferentemente de que se les ponga atención. Escuchar va más allá: el que escucha entiende lo que le dicen porque ha puesto mucha atención, incluso analiza lo dicho.

— Un padre dice a sus dos hijos que se laven los dientes. Uno asiente, pero no obedece. El otro manifiesta no querer hacerlo pero finalmente se arrepiente y se los lava. ¿Quién escuchó?

— El que obedeció.

— Entonces, ¿qué le falta a tu definición?

— ... ¡La acción! ¡Claro! Tomar una determinación al respecto y llevarla a cabo; no desaprovechar las oportunidades.

— Ese es el problema de muchos: en los momentos difíciles oyen consejos, asisten a conferencias, se sientan a oír sermones de los sacerdotes de todas las religiones... Y no los escuchan, sólo los oyen. ¿Estás dispuesto a escuchar a partir de ahora?

— Sí. A propósito, querría contarle otras cosas que estuve pensando acerca de nuestra primera conversación.

— Adelante.

Saqué una copia de mis propósitos y se la leí.

— Esto fue lo que concluí.

— Muy bien. ¿Te has escuchado?

Por primera vez en mi vida me di cuenta de que en algunas ocasiones no es necesario hablar. Como me estaba mirando, simplemente sonreí y, ligeramente avergonzado, bajé la cabeza mientras musitaba una palabra que, estoy seguro, él alcanzó a escuchar, si no con los oídos, sí con el alma:

— Gracias.

— ¿Habrá otro camino diferente a la meditación para alcanzar la verdadera

paz interior?

Y de nuevo se levantó, dirigiéndose a mí hizo una leve venia y se marchó.  
Me quedé mirándolo en lontananza.

Qué ironía. ¡A él vengo por respuestas y me hace preguntas!

Otra tarea, ardua.

¿Por qué hay unos que tienen esa paz desde jóvenes? No parecen haberlo meditado. Por otra parte, se dice que algunos orientales tienen algo de paz y es verdad que, en promedio, meditan más.

Leí en una buena enciclopedia la vida resumida de los grandes hombres de la historia —no la de los que conquistaron o presidieron países simplemente, ni siquiera la de los que se hicieron famosos por sus descubrimientos o adelantos científicos o tecnológicos, logros importantes, pero materiales todos— sino la de los grandes en su interior: Gandhi, Buda, Jesucristo, Confucio, Mahoma, Martin Luther King... y algunos otros pensadores y filósofos. De todos se cuenta que dedicaban algunos minutos diarios, horas y hasta días enteros al silencio y a la meditación.

Tomé la decisión de hacerlo diariamente: me levanté unos minutos antes de lo acostumbrado y, después de muchos días, en el silencio matutino, llegué a comprender cuán útil es esta costumbre: no fue de inmediato, tampoco contundente, pero sí sentí que paulatinamente la tensión comenzó a ceder y se abrió una puerta que mostraba no muy lejos —hoy sé que estaba más lejos— la posibilidad de hacerse dueño de sí mismo.

Con esa "firmeza" ganada tras horas y horas de meditación —sólo unos pocos minutos diarios—, acudí al maestro y se lo conté todo:

— Pero lo mejor es que ahora sé que no puedo encontrar la paz sin meditación.

— ¿Cómo meditaste?

— Pensaba en todo: primero, mi trabajo, mi familia, mi vida social: los problemas, cómo solucionarlos, y descubrí qué tonto soy a veces cuando agrando los problemas en vez de buscarles solución. Luego, eso que Ud. me dijo: por qué estoy en este mundo, cuál es mi misión, en qué puedo ayudar... Todavía no tengo las respuestas, pero seguiré luchando.

— ¿Quieres ir más rápido?

— ¿Se puede?

— Aprovecha esos momentos de soledad para hablar con Dios.

— ¿Dios...? ¿Puedo hacerle una pregunta personal?

— Sí. En la religión en que fuiste bautizado encontrarás siempre las respuestas. Ve a tus raíces.

Ahora fui yo quien me levanté, hice una venia de agradecimiento y de respeto

(que fue contestada por otra sonriente) y me alejé... pensando.

Mi religión. Estoy entendiendo la grandeza de este hombre. ¡Cuán sabio es!

Meditar frente al Creador, el Señor de los señores, el Todopoderoso, el que se ríe con benevolencia de mi estrés, como lo hace un padre cuando ve a su hijo inexperto, el que me hizo y me dio lo que tengo, el que siempre me escucha, el que desea lo mejor para mí, el que me creó por amor.

Resultó inmensamente mejor frente a él que solo.

Me quejé, le pedí perdón por lo malo que hubiera hecho, ayuda para salir adelante en mis problemas y en esta lucha por la paz interior...

Desde que empecé a tratar a ese maestro ha venido a mi vida sorpresa tras sorpresa. Y todas buenas. ¿Qué me esperará?

Pero surgió, algún tiempo después, una duda:

— Maestro: yo le hablo a Dios, y creo que El me escucha. Pero yo no lo oigo...

— Tenemos dos oídos y tan sólo una boca. Las palabras son sólo recipientes, el contenido es la vida misma.

## 2. ABRIR EL CORAZÓN

Por favor, amigo lector, si no has llevado a la práctica el capítulo anterior, no continúes.

Si quieres de veras triunfar en este camino, no dejes que la curiosidad dañe tus metas.

hhh

— Ha pasado mucho tiempo y he aprendido que Dios me habla a través de las circunstancias y también en mi interior, cuando suscita en mí deseos de mejorar, de ayudar a los demás, de salir de mi egoísmo, de preocuparme menos por las cosas materiales y, a veces, hasta siento que produce en mí esa paz... Pero luego se va esa paz. A veces me siento solo...

— Dices que te pre - ocupas. ¿No es mejor que te ocupes?

— Pre: antes de... ¡Bien! ¿Qué hago ahora?

— Contesta para ti esto: ¿por qué razones sonríes, lloras, hablas mucho o te quedas callado, te pones furioso, serio o enfático...? ¿Qué quieres lograr con esas actitudes? ¿Acaso demostrar algo?

— ¿Algo así como un examen personal?...

Comencé este autoexamen analizando por las noches, ya en la cama, todo lo que hice durante el día. Recorría todas las horas con la mente en busca de la finalidad que perseguía cada una de mis acciones, cada una de mis frases.

Hice una lista:

Cuando cambié el tono de voz, ¿por qué lo hice?

Las ocasiones en las cuales levantaba el volumen de la voz, ¿a que se debieron?

¿Por qué circunstancias sonreí hoy?

¿Cuándo me puse serio?, ¿cuándo continué serio por un tiempo?

¿Qué cosas me molestaron hoy?

¿Qué me entristeció?

¿Por qué estuve callado?

¿Por cuáles razones hablé mucho?

¿Qué me motivó a decir cada una de las cosas que dije hoy?

Después de muchos días de examen, llegué a la conclusión de que debía incluir otras dos preguntas:

¿Fui sincero con los demás?

¿Fui sincero conmigo?

— Quiero contarle que me he dado cuenta de que muchos hombres actuamos..., o mejor, que yo he actuado muchas veces en mi vida por conveniencia. Además, que me falta mucha sinceridad para conmigo y, obviamente, para con los demás.

— Qué bueno por ti.

— Hubo un día en que llegué a pensar que mi vida era una hipocresía pura, pero también hay muchas ocasiones en las cuales, estoy seguro, he actuado con sinceridad.

— Sería muy útil para tu lucha que las enumeraras. Así sabrías qué es valioso para ti.

— Perdón, no entiendo del todo. ¿Podría explicarme...?

— Si sabes en qué eres sincero, sabrás lo que amas. Lo demás te hace esclavo.

Menos mal que tenía prendida la grabadora. Esto tenía una profundidad tan grande que me llevó varios días descubrirla en la meditación:

Amar es la verdadera libertad. Todo lo que amo lo hago con sinceridad.

En cambio, lo que hago por conveniencias, o sólo por cortesía fingida, limita mi libertad, me esclaviza y, por tanto, es algo que hago sin saber por qué.

Lo primero que hice al llegar a casa, era obvio, fue hacer mi lista.

Con lo que no contaba era descubrir que había cosas que debía amar y no las amaba. Por eso salieron dos listas: una que me mostraba mis verdaderos intereses y otra que me hacía ver lo que debía amar si, a mi pobre y todavía inmaduro entender, quería ser feliz en mi hogar, en mi labor diaria y con mis amigos y conocidos.

El panorama de mi vida se estaba organizando: todas las prioridades comenzaron a cambiar. De pronto, algunas cosas que antes eran importantes para mí adquirirían un valor relativo o sencillamente ya no las tendría más en cuenta; otras se hacían relevantes y hasta primordiales.

Vista así mi vida, se formó otra lista de cosas por hacer, pero ordenada: la prioridad ya no era definida por la urgencia, sino por la importancia: si debía elegir entre hacer una cosa urgente y otra importante, esta podría esperar. Es como si un estudiante tiene que estudiar dos asignaturas en el colegio, ya que debe presentar exámenes la próxima semana. En una va mal y el examen es dos días después del otro. Comenzar a estudiar para el primer examen sería hacer primero lo urgente y no lo importante, violando la ley que me ayudaría.

Simultáneamente comprendí aquel aforismo que dice que primero está Dios, luego los demás y por último yo.

De esta manera, ya tenía organizadas mis cosas así:

Primero: Dios. Todas mis relaciones con El, lo que me espera después de mi muerte —la preparación para ello— y, en general, mi vida espiritual.

Segundo: mi familia. Su felicidad. Aquí se anotaron todas las cosas por las cuales era menester luchar, sus necesidades inmediatas y a largo plazo...

Tercero: mi hogar. Todo lo referente al manejo del hogar.

Cuarto: mi trabajo. Todo lo que hay que hacer: mis responsabilidades, mis mejoras, mis metas...

Quinto: el resto de mis familiares menos cercanos. Las cosas que hay que hacer por ellos.

Sexto: las cosas personales: gestiones, papeles, etc.

Séptimo: mis amigos y conocidos.

Octavo: mis aficiones.

El problema consistía en llevarlo a la práctica. ¡Cuánto costaba! A veces rompía las reglas. En el examen, por la noche, antes de acostarme, me daba cuenta de todo esto. Estuve a punto de aceptar que, en circunstancias especiales, era imposible vivir así, hasta que el tiempo y la experiencia me demostraron lo contrario.

El mejor modo de empezar la cuesta hacia la paz interior, desde el punto de vista humano, es elegir nuestras prioridades, me dije.

Fue así como comprendí algo más: cuando nos invitan a hacer algo o a asistir a un evento y decimos que no tenemos tiempo, generalmente es verdad, pero suele ser más una disculpa para no afirmar que no está entre nuestras prioridades. No lo queremos, simplemente. Si lo deseáramos verdaderamente, aprovecharíamos cualquier oportunidad para realizarlo, aunque costara algún esfuerzo.

Faltaba algo por definir: qué busco con mis actitudes, qué quiero demostrar, con qué fin reacciono mal o bien en todas las circunstancias.

Finalmente, logré saber que muchas veces vivimos como en un mundo de ficción: son pocas las cosas que hacemos con absoluta autenticidad, la forma de vestir y de comportarnos, el modo como saludamos y nos despedimos (de memoria y sin pensar en lo que estamos diciendo); incluso las reglas de cortesía son, a veces, algo que hacemos sin una previa introspección y sin el sentimiento previo que tienen otras acciones y palabras... ¡Cuándo dejaremos a un lado todas esas cosas por una manera sincera y sencilla de vivir, de comportarnos y de dirigirnos unos a otros!

Aparece, impidiéndolo, el “¿qué dirán?”, el “pensarán que estoy loco”. Pero impulsa a hacerlo el amor por la sinceridad y el ejemplo de los grandes hombres, quienes dejaron a un lado los respetos humanos para ser auténticos en sus sentimientos hacia los demás, aunque fuesen tachados de fríos en algunas ocasiones, distantes en otras, intransigentes a veces, y hasta indolentes.

Todo esto debe madurar mucho antes de verme de nuevo con el maestro, me dije.

Siempre que creía haber conseguido la sinceridad absoluta, la total autenticidad, aparecía una sombra en mi vida, pequeña unas veces, grande otras, que me recordaba lo imperfecto que soy (y todavía sigue sucediendo, cada vez menos, por supuesto). Así que la lucha será para siempre. Por eso, decidí tener una nueva entrevista con el maestro.

— ¿Ya viste toda la basura que el mundo moderno crea en el interior de los hombres?

— Sí.

— ¿Y cuánto los limita?

— Está muy claro para mí, pero no poseo todo el conocimiento acerca de eso, pues cada día encuentro nuevas cosas.

— Lo seguirás haciendo... Dime, ¿para qué te quitas las cobijas?

— ¿Las cobijas?...

— ¿No es satisfactorio para el cuerpo descansar? En este clima frío, ¿no es algo difícil salir de la cama? ¿No sería mejor seguir cómodo, durmiendo?

— Pues... sí.

— ¿Qué te hace vencer ese deseo en ese momento? ¿Qué te hace salir de la cama?

¡Vaya pregunta! ¡Conque a veces nos levantamos sin saber por qué!...

Y lo que es peor: ¿vale la pena?

Aún más: ¿por qué lucho tanto... sin saber lo que quiero realmente?...

Un tiempo después de estudiar todo minuciosamente volví.

— ¿Sabes cuál va a ser mi próxima pregunta para ti?

— Eso creo... Usted preguntará qué es lo que realmente quiero en la vida, o algo así.

— Estás comprendiendo. ¿Cuál es tu mayor ilusión?

Unos días después, yo mismo añadí esta pregunta: ¿estoy dispuesto a hacer todo lo necesario por lograr mis metas?

Y más adelante: ¿qué hice hoy por cada una de ellas?

Llegué con mi lista ante el maestro. Se la leí toda.

Escuchó con mucha atención hasta que terminé.

— ¿Qué opina?

— ¿Has visto el mundo? Valores como la vida y la libertad están siendo vilipendiados: la muerte y el secuestro son noticias diarias; las guerras fratricidas acaban con innumerables vidas humanas; el concepto que muchos tienen de la familia es excesivamente pobre, siendo ésta la célula de la

sociedad: muchas familias están deshechas y sus hijos sufren mucho; la dignidad del hombre y —especialmente— la de la mujer no se defienden porque no se consideran valiosas; se destruye sin medida el medio ambiente, dejando un hábitat desastroso a las próximas generaciones; el corazón del hombre se halla ofuscado buscando el dinero y los bienes materiales para su sustento, su comodidad, su honra y su placer; estos valores materiales han suplantado a los que dan dignidad al ser humano... y el dolor y el sufrimiento son compañeros inseparables de muchos, que no saben hacia dónde dirigir su mirada que busca un apoyo, un sostén, un solaz, algo que le dé un sentido a sus vidas. Pero sobretodo, el hombre, en su afán por la gloria, se ha olvidado de Dios, ese que le puede dar fuerza para mejorar y para ser feliz. Como ves, hay mucho más por qué luchar...

Nunca me había sentido tan abatido. ¡Y yo que me creía el centro del mundo!, ¡y yo que pensaba que mis metas eran las mejores! ¡El mundo se derrumba a mi alrededor! ¡Y yo tan egoísta!

Estos pensamientos dieron pronto paso a la cobardía:

Pero esto no lo arregla nadie. Está loco ese maestro. ¡Qué ingenuo! Nunca pensé que hubiese alguien tan estúpido. Y yo, más aún.

Boté las anotaciones furioso y me dije:

El mundo está deshecho, todos lo aprovechan al máximo, de manera que yo haré lo mismo. Al fin y al cabo yo no soy un mal hombre, no le hago mal a nadie... y además, ¿qué puedo hacer yo? Ni los políticos, ni los gobernantes, ni los filósofos han podido...

Pasaron muchos días. La vida que viví se parece a la de muchos: trabajo y distracciones para evadir la introspección personal, relaciones con otras personas para buscar amigos, evitar el dolor y disfrutar mucho...

Buscaba cómo evadir a mi conciencia que me acusaba constantemente de ser tan débil.

Un día abrí desprevenidamente el cajón de mi mesita de noche y me sorprendí con el casete de las conversaciones con el maestro —algo hizo que no los botara—. Mi primera intención fue cerrar inmediatamente el cajón, pero algo me dijo que los volviera a oír.

No había tanta paz en ningún hombre de los que había conocido como en él. Algo me impelía a enfrentarme conmigo y a dejar a un lado la cobardía y la falta de fe, pero, ¿cómo tener esas dos cualidades? ¿Cómo solucionar los problemas mundiales? ¿Habría esperanza? ¡Si él me diese el cómo!

Tardé mucho en tomar la decisión de visitarlo. Pero fui, aunque un poco desesperanzado.

— Maestro, ¿qué puedo hacer?

Su sonrisa lo decía todo: sabía que yo había luchado mucho antes de llegar

ante él.

— Los hombres famosos fueron grandes porque creyeron que podían hacer algo. Buda, Gandhi, Confucio, Mahoma, Jesucristo, todos pasaron por ingenuos o locos; fueron incomprendidos, perseguidos, algunos asesinados...; pero dejaron una huella profunda que persiste todavía y que aún hace bien a muchos...

— Sí, pero... ¿yo?... ¿Ud. cree que yo podría hacer algo...? El mundo está tan mal...

— Los problemas de los que hablamos son problemas de seres humanos. Sólo los hombres pueden luchar por eliminarlos o disminuirlos.

Se me oyó balbucir:

— Es que yo no tengo la capacidad, ni el dinero, ni el camino, no...

Me interrumpió:

— Tú no eres diferente a los demás, tienes el arma más poderosa de todas: el amor.

— ¿El amor?

— Teresa de Calcuta conquistó el Premio Nobel de la Paz sin dinero, sin política, sin salud, nada poseía... tenía menos que tú.

Luego, poniendo su dedo índice sobre mi pecho, me dijo:

— Aquí está todo lo que necesitas. No es necesario que lo busques en otro lado.

Después de dejarme pensar un rato me preguntó:

— ¿Estás dispuesto a hacer todo lo que sea menester?

— Pero es que... no sé por dónde empezar.

— No te preocupes, ya encontrarás la senda.

### 3. BUSCAR LA VERDAD

Había quedado muy claro: no volvería a dudar, este es mi camino y lo seguiré hasta el fin, cueste lo que cueste.

Volví pronto.

— ¿Hay una verdad?, ¿o acaso existe tu verdad, mi verdad y la de todos los demás?

— Bueno, yo creo que...

— ¿No habíamos convenido que, antes de contestar, es preciso pensar con profundidad? ¿No convendría que volvieras atrás?

— Tiene razón, maestro.

Fue una temporada corta pero sustanciosa: había aprendido que los pasos debían darse uno a uno y con mucho cuidado, que antes de dejarme ganar por mi impetuosidad debía "digerir" todo ese bagaje de conocimientos y hacerlo parte de mi vida.

Estaba listo.

El problema era contestar la pregunta. Todos los filósofos y pensadores han dejado la sensación de ser "poseedores" de la verdad. Por otro lado, la ciencia cambia tanto que se puede afirmar que lo que hoy es una verdad probada, mañana será desmentida con nuevas investigaciones más pulidas, profundas y prolijas. ¡Todo es tan relativo!

Sin embargo, descubrí que hay muchas cosas que no cambian: el amor, por ejemplo, es un valor en todas partes y lo ha sido durante toda la historia, hasta nuestros días. Así sucede con los demás valores humanos. Además, en todas las culturas se admira a quienes han luchado por la libertad, por la vida y por el amor. Y quien se sale de estos rumbos del pensamiento y de la acción es considerado equivocado, cuando menos.

De manera, pues, que hay muchas cosas relativas, pero otras que no lo son.

— Si tú estás a un lado de un poste de la luz y yo al otro, y el sol da en tu espalda, tú lo ves iluminado y yo no. Es probable que puedas apreciar mejor los detalles por la luz. Sin embargo, ¿no es el mismo poste?

— ¡Ahora entiendo! ¡Lo que pasa es que hay unos que están más cerca de la verdad...! Pero ella es ¡una! Una sola.

— ¿Cómo sería posible que un hombre tuviera la verdad?

Estaba que desbordaba yo mismo mientras respondía:

— Pues, idándole la vuelta al poste!

— Y mirándolo desde arriba, y analizando microscópicamente su interior...

Tenía una mezcla de alegría por ver despejado el camino (había que buscar la verdad), y de entusiasmo y sorpresa por encontrar cuánta sencillez hay en la verdad.

— ¿Crees que se puede encontrar la verdad?

Pasé muchos días (ya no recuerdo cuántos) pensando: a veces me veía dando vueltas a una mesa, ir y venir concentrado, no dormir en la cama... hasta que no resistí más:

— Maestro, es imposible: no puedo contestar esa pregunta, ni siquiera sé los métodos. Por favor, dígame usted, ayúdeme.

— ¿Cómo aprendiste la noción que tienes de "verdad"?

— Bueno, pues... no me la enseñaron directamente. Sé que el concepto que tengo de algo es verdadero si se ajusta a la realidad, y que en la medida en que ese concepto se aleje de esa realidad se va haciendo falso.

Muchos padres educan mal a los hijos. Ahora sé que la mayor parte de las veces se premia o se castiga el acto: "Hiciste mal", "hiciste bien", sin pensar en lo que produjo ese acto: "¿Por qué hiciste eso?". "¿Qué te llevó a actuar así?". "¿Qué quieres comentarme?...".

¡Cuánto progresaría la humanidad si se actuara así!

— Di siempre la verdad, piensa siempre la verdad, haz siempre la verdad.

Es esta una tarea para toda la vida. Primero, comenzar diciendo siempre la verdad, luego —un nivel más alto— pensar siempre la verdad y, finalmente, ser veraz. ¡Cuánto trabajo se encierra en estas tres frases!

Más adelante, mientras hacía mi lista de propósitos, encontré providencialmente un librito que decía, entre otras muchas cosas: "No le tengas miedo a la verdad, aunque la verdad te acarree la muerte".

Luego, siempre buscando, leí que Gandhi se describió a sí mismo como un hombre en busca de la verdad. Eso disparó mi afán por leer su vida. En esas lecturas supe, por ejemplo, que un día manifestó no tener conciencia de haber mentado alguna vez en su vida, ya larga por cierto.

Ya estaba hecha mi lista y en mi examen aprobaba todo relativamente bien.

La sensación de libertad que ahora sentía era para mí desconocida, pero placentera como ninguna: comenzaba a vislumbrar el deleite de las cosas espirituales, superior, obviamente, al de las materiales y a las hedonistas.

Sin embargo, me di cuenta de que había olvidado dos terceras partes de la tarea: me había limitado a decir siempre la verdad.

— Maestro, ¿en qué consiste realmente pensar siempre la verdad?

— En no engañarse nunca.

— ¿Y hacer siempre la verdad?

— Busca la etimología de personalidad.

Persona: "Per": a través. "Sonna": sonido. Esto quiere decir que persona significa máscara, se oye el sonido a través de ella, pero no muestra lo que es, nuestra realidad.

— ¿Por qué unos logran lo que quieren y otros no? Los gordos son gordos, en el 99% de los casos, porque quieren serlo.

— Con todo respeto, maestro, conozco una amiga que ha hecho muchas dietas y no logra adelgazar...

— Y, ¿no logra dominarse cuando ve un postre?

— ...Entonces es que no quiere adelgazar... Del mismo modo, la gente gana la cantidad de dinero que quiere: tu seguridad económica no reside en la suerte, en las oportunidades o en el cargo que tengas, reside en tu capacidad de producir; dicho de otro modo, es interior, no viene de afuera.

— ...El hombre siempre recoge lo que siembra. Querer es poder.

Ahora dime: tú ¿qué es lo que quieres?

## 4. HALLAR LA VERDAD

Sería inútil seguir adelante sin haber integrado en la vida lo visto hasta el momento.

Para dar el segundo paso es necesario dar el primero.

hhh

— ¿Eres libre?

Ya estaba más avezado en estas lides. Por eso, agradecí su tiempo y su dedicación y me retiré.

Libertad. Todos pensamos diferente a la hora de definirla: desde “es no estar en la cárcel” hasta “es poder hacer todo lo que se quiera”.

Pero, si mato porque así lo quise, estoy violando la libertad de otro. Entonces, ¿hasta dónde llega mi libertad? ¿Dónde comienza la libertad de los demás? Si se acepta, por ejemplo, que mi libertad termina donde comienza la del otro, se puede afirmar que hay un límite, y donde hay límites tal vez no hay verdadera libertad...

¿No cumplir las leyes del tránsito me hace libre?... ¿Cumplirlas me hace esclavo?... Definitivamente, no hay respuestas a estas preguntas —llegué a pensar— y, luego de mucho discurrir sin resultado, fui a decirle lo único que logré concluir:

— Maestro, creo que nadie puede ser completamente libre.

— Y, ¿qué es la libertad?

— Ese es el problema, maestro: no me siento satisfecho cuando la defino: la libertad es tener la potestad de elegir entre dos o más opciones, entre dos o más caminos... y, en la gran mayoría de las ocasiones, no se tienen esas alternativas.

— Piensa en un hombre que se encuentra en la cárcel. ¿Puede ser libre?

— Por supuesto que no, no es libre de salir, de ir a donde quiere, lo obligan a un horario, a muchas cosas... en ese sentido no es libre.

— ¿No es la libertad algo más que eso? ¿Por ejemplo, ser dueños de sí mismos?

— ¿Cómo así?

— ¿Crees que sea libre un hombre que no puede dominar sus ansias de comer o el deseo urgente de placer sexual, y que sufre terriblemente si no lo consigue? ¿Uno que tiene muchos apegos materiales y que su felicidad depende de poseerlos? ¿Otro que no puede encontrar la paz si no es en determinadas cir-

cunstances, como al descansar apaciblemente, al tener dinero o poder, al conseguir sus metas, etc.?

— ¡Ah!...

— Y, ¿no puede ser mucho más libre un hombre que vive encarcelado, pero que puede dominar las energías de su naturaleza y orientarlas a su propio bien y al bien de los que le rodean? ¿Uno que se sobrepone al odio de alguien respondiendo sin dejarse dominar por la ira? ¿Otro que sea capaz de todo para conseguir los objetivos que se ha impuesto? ¿Otro que sea dueño de sí y que su bienestar interior no dependa de lo favorable o desfavorable de las circunstancias?

— Ya entiendo. Ud. quiere decir que la libertad está en el interior, no en el exterior. Y que el ser humano que es libre puede seguir siéndolo aun en ausencia de lo que solemos llamar "libertad" equivocadamente... ¡Qué paradoja! ¡Se puede ser libre aun estando preso!

— Bien. Ahora dime: ¿qué te esclaviza a ti?

Bueno, ya tenía trabajo qué realizar.

Se trataba ahora de encontrar todas las cosas a las que estaba apegado y de las que dependía mi bienestar temporal, porque ese bienestar perpetuo ¡qué lejos estaba de mí!

¿Cuánto me preocupo cuando no hay el dinero suficiente? ¿En qué se basa mi estabilidad interior? ¿Por qué cosas pierdo la paz? ¿Me atrae el poder? ¿Cuánto? ¿Qué tan importante es para mí el que los demás me quieran? ¿O por lo menos que me comprendan? ¿Hay algo que no sea capaz de rechazar? ¿Cuánto me afectan los obstáculos en mi lucha por lograr lo que me propongo? ¿Qué cambia mi ánimo? ¿Dónde estoy más tranquilo y por qué?...

Y faltaban todavía muchas preguntas más. ¡Vaya tarea!...

Y lo que es peor: de esta lista de preguntas debía salir otra que consistiría en los propósitos que me encaminarían —lentamente, por supuesto— a la desesclavización total.

Pasó mucho tiempo hasta que, después de haber luchado bastante, veía que había sido fácil eliminar muchas esclavitudes, pero era bastante difícil, más exactamente imposible, eliminarlas todas. Existen muchos apegamientos, muchas debilidades y muchos campos en los que, seguramente, tendría que luchar toda mi vida.

Eso fue lo que le conté al maestro. El me preguntó:

— ¡Bien! Continúa así. Ese es el camino. Mientras tanto dime, ¿qué jabón usas?

— ¿Cómo?

— ¿Qué marca de jabón usas?

Nunca creí —pensé— que a este hombre tan profundo le interesaran esas cosas tan... mundanas. Luego de la respuesta, me hizo otras preguntas parecidas (cuál champú, cuál máquina de afeitar, qué ropa usaba...). Le contesté una a una sus cuestiones, tras lo cual me pidió que hiciese esas mismas preguntas a mis amigos y conocidos...

— ¿No son todos productos que anuncian en la televisión, el cine o la prensa?

— Sí... Pero, ¿qué...?

— ¿Tú o tus amigos han hecho las elecciones con base en criterios racionales y objetivos? ¿Son los productos que compran realmente los mejores?

— ...Entonces, ¿somos esclavos de los anuncios comerciales?

— Depende de cada uno. Ahora dime, ¿qué cosas son realmente necesarias?

De pronto creí comprender lo que somos: un producto de la sociedad de consumo. No sólo nos dicen qué comprar, sino cómo y dónde hacerlo y aun cuántas veces... y nos crean necesidades... ¡Hasta nos convertimos en unos "idiotas útiles" cuando recomendamos sus productos a otros!

Hoy no podemos dejar de oír exclamar a una mujer: ¡esa está carilavada!, cuando ve a otra sin cosméticos. El hombre, en cambio, no "necesita" la pestañina, el colorete, el pintalabios... Daría la impresión de que la mujer es menos bella que el hombre, ya que necesita arreglarse.

— ¿No te has sentido engañado cuando te enteras de que un partido de fútbol durante el cual te "tensionaste" o te emocionaste estaba "arreglado", o cuando supiste que en aquella pelea de boxeo se pagó un dinero extra a quien perdió para que lo hiciera?

— Eso es jugar con la bondad y la nobleza de la gente.

— Y, ¿qué pensar de la economía de los países, de la forma como se maneja el comercio, de las leyes gubernamentales, internacionales...? ¿Qué sensación te quedaría si supieras que algunas de estas cosas, como las políticas sociales o económicas, son manejadas así?

— ¿Es posible que sean capaces...? ¡Dios mío! ¡Cuánto engaño!

— Ahora sí puedes contestarme. Dime, ¿qué es ser eso que llaman un "idiota útil"?

— ¿Qué te esclaviza? ¿Eres realmente libre?

Descubrí, pensando luego en todas estas cosas, que el ser humano muchas veces está triste si, por ejemplo no puede viajar, si no tiene cosas o si, como decimos "no es alguien".

Y ahora yo mismo me pregunté: ¿somos lo que queremos ser o lo que la sociedad de consumo o los institutos internacionales quieren que seamos?

¡Es hora de despertar!

Un tiempo después volví para reanudar mi estudio.

— Sé que debo encontrar la verdad, maestro, pero no veo el final del camino...

— Y, ¿por qué no comienzas por buscar cuál es la definición de esa palabra?

¿La verdad? ¡Caramba!: “Conformidad de las cosas con el concepto que de ellas forma la mente”. “Conformidad de lo que se dice con lo que se siente o se piensa”. “Propiedad que tiene una cosa de mantenerse siempre la misma sin mutación alguna”. “Juicio o proporción que no se puede negar racionalmente”. “Cualidad de veraz”...

Eran todas y no era ninguna de estas definiciones:

— ¿No es la verdad el equilibrio universal?

¡El equilibrio universal! Todo en equilibrio, armonía en la naturaleza, unión recíproca entre el cosmos y el hombre y entre los hombres. Parecían tener asidero todas las teorías de algunas filosofías orientales: paz cosmológica...

— Y ahora, ¿qué vas a hacer para conseguir esa paz?

— No sé, maestro, parece algo utópico. Yo, por lo menos, no puedo hacerlo solo. Es necesario que todos cambiemos, que nos lo propongamos a nivel mundial.

— ¿Un venadito atacado por el desorden que el hombre le produce a su hábitat pierde esa unión con el cosmos?

— Es obvio que sí. Por eso se menguan muchas especies.

— Y, ¿qué les sucede?

— Pues... mueren.

— ¿No es ese morir una respuesta mansa y sabia a la agresión? ¿Acaso no mueren por esa armonía?

— No entiendo bien.

— Si te imaginas un campo lleno de hierba, conejos y algunos lobos donde se mantiene la armonía, los conejos vivirán de la hierba, los lobos de aquellos y los animales darán abono a las plantas cerrándose el ciclo. La presencia de un cazador de lobos disminuiría su número, con lo que sobrevendría un incremento de los conejos. Esto haría que escasearan las pequeñas plantas. ¿Es correcto?

— Sí.

— Al menguar el alimento muchos conejos morirían, con lo que la hierba reverdecería, hasta que el número de lobos volvería a crecer. Un lobo de más o de menos se adapta en pro del medio. ¿No es ésta la armonía que tú y yo necesitamos vivir?

— Entonces, lo que necesitamos es saber qué papel juega en este mundo cada uno de nosotros.

— Es sabia tu deducción.

Tiempo después, volví con lo que creía era mi vocación, la razón de ser de mi

vida, mi papel dentro del cosmos.

— Empieza con esos fines en tu mente y continúa con ellos hasta que los logres.

— Es mi propósito firme.

— En ese contexto, ¿qué piensas de aquellos que, una vez que toman una decisión, sea cual fuere, no se concentran en ella sin titubeos ni la disfrutan?

— Que fracasarán.

— Recuerda que los disgustos de los triunfadores están siempre subordinados a sus propósitos. Además, organiza tus fines por prioridades. Si sigues ese camino siempre, llegarás pronto a obtener tus metas.

Comprendí entonces que el modo en que uno pasa el tiempo es la consecuencia del modo en que uno ve su propio tiempo y sus propias prioridades.

Me impuse unos propósitos:

1. Ya había aprendido que primero es lo importante, y que lo urgente puede esperar.

2. No correr, pero tampoco parar.

3. Confía a Dios todas tus metas.

— Bien. Ya que hablas de eso, ya debes haber contestado de dónde vienes, para dónde vas y qué viniste a hacer a esta tierra.

Cuando creía que estaba ya acostumbrado y preparado para las continuas sorpresas de este hombre tan profundo y singular, ¿me sale con esto? Las preguntas más importantes de mi vida, las que debería haber contestado hace mucho, las que todos nos hicimos alguna vez pero nunca respondimos, las que, por no encontrar respuesta fácil o simplemente porque la vida y sus preocupaciones nos "arrastraron" por caminos diferentes, ¡esas!

Y, ¿ahora...?

— Maestro, ayúdeme; dígame al menos cómo empezar.

— Si sabes qué eres y quién eres, podrás iniciar el camino.

Sé que soy un hombre, un ser humano común, pero, ¿quién soy?

Unos dirían que son médicos, otros, albañiles, y así habrían muchas respuestas, una para cada uno. ¿Será eso lo que el maestro piensa que me puede ayudar?

— Cuando amas, cuando ejecutas el acto más sublime que puede realizar el hombre, ¿cómo lo haces: a través de tu cuerpo, de tu alma o de tu espíritu?

¿Qué diferencia hay entre el alma y el espíritu? La encontré en un libro dedicado a ello: aunque se consideran indivisibles, muchos autores, por motivo de su estudio, las han dividido; el alma es considerada la encargada de los sentimientos (la emotividad, la afectividad, etc.); el espíritu es el que se ocupa del aspecto trascendente del hombre, de la otra vida, de lo que nos sucederá des-

pués, de la eternidad.

Unos días después pude responder:

— Si se trata de un amor verdadero entre un hombre y una mujer, se da en los tres planos: amamos con el cuerpo, con los sentimientos y para siempre..., creo. Amamos y lo expresamos con el cuerpo; nos unimos en lo emotivo compartiendo alegrías y tristezas, triunfos y fracasos, el dolor, las ilusiones... todo; y creemos que ese amor no se termina nunca, ni siquiera cuando termina la vida, en ese sentido el amor es espiritual.

— Otra vez has acertado. Quiere decir esto, por extensión, que el ser humano vive su vida siempre en tres planos. Uno de ellos, por ejemplo, nos hace pensar que la vida no acaba aquí. Que hay algo más allá...

— Pero, ¿por qué hemos de morir?

— Ah, ¡sabes que un día vas a morir! Dime: ¿has estado alguna vez realmente cerca de la muerte? ¿Sabes lo que es? ¿Sabes cómo será ese momento?

— No.

— ¿Cómo te preparas para enfrentarlo?

— No me he preparado para eso. Sólo sé que me da miedo...

— ¿Miedo? Entonces debemos empezar por allí; ¿qué diferencia hay entre susto, miedo y temor?

El diccionario me ayudó otra vez: susto es "impresión repentina causada en el ánimo por sorpresa, miedo, espanto o pavor"; miedo es "perturbación angustiada del ánimo por un riesgo o daño real o imaginario"; y temor es "miedo reverencial y respetuoso".

— ¿Quiere decir que el miedo sólo aparece cuando hay ignorancia?

— No entiendo.

— ¿Por qué te da miedo bucear, mientras que a una persona experimentada no?

— Ah... Por lo tanto, una vez que desaparece la ignorancia, ¿el miedo se va con ella?

— Correcto.

— Eso quiere decir que a Dios lo podemos conocer para llegar a tenerle sólo temor. Entonces, maestro, ¿qué voy a hacer para saber cuál es la religión verdadera?

— ¿No es más importante saber quién es Dios?

— ¡Claro! El creador de todo, quien todo lo gobierna...

— No sé, maestro, es tan difícil...

— Quizá te ayude pensar qué atributos tiene Dios.

— La perfección.

- Y, ¿qué es la perfección?
- La unión de todas las virtudes en forma plena.
- ¡Muy bien! Este alumno mío ha ido mejorando su forma de hablar: no sobró ninguna de tus palabras.
- Es uno que no se ha equivocado jamás.
- ¡Bravo! Déjame decirte que vas por caminos de sabiduría. ¡Adelante!
- En mi religión —en mis raíces, como dice Ud.— el que todo nos lo enseñó venció a la muerte... Además, amó más que ninguno, fue capaz de morir por los suyos...
- ¡Ah...! Amor. ¡Qué tan difícil es su definición!

## 5. EL AMOR

¿Qué es el amor? Es, quizá, la pregunta más importante que debe hacerse el ser humano.

Cada ser humano tiene, basado primero en las circunstancias sociales en las que nació y creció, y también en las experiencias personales, una propia y casi exclusiva visión —y definición— personal del amor verdadero.

Una vez que se enuncia la pregunta: “¿Qué es el amor?”, las respuestas son tan numerosas, y a veces tan dispares, que algunos han declinado en la lucha por lograr explicarlo.

Si todos tenemos una versión propia acerca del amor, muchos son los equivocados. Aunque obvio, esto no deja de ser sorprendente: aparte de la razón y la voluntad —y aun por encima de ellas— el amor es lo que nos diferencia de los otros seres y esta es, paradójicamente, una de las cosas que menos conocemos.

He aquí, por ejemplo, el por qué de tantos fracasos matrimoniales.

Pero, ¿cómo descubrir la definición?

— Se ha afirmado con certeza que el amor de una madre es el amor más perfecto que existe y que los hijos nunca logran amar tanto a sus madres. ¿Por qué no buscas allí?

Efectivamente: el amor materno es desinteresado y no busca recompensa.

Una madre es capaz de aguantar los mareos, vómitos y hasta desmayos del primer trimestre del embarazo producidos por el cambio hormonal; una madre es capaz de soportar el peso y las incomodidades de los últimos meses; una madre es capaz de sufrir los dolores del parto o aceptar la cesárea, si es necesaria. Todo a cambio de que su hijo nazca bien y sea sano.

Una madre es tan fuerte que amamanta a su hijo, so pena de que le muerda los pezones, muchas veces hasta que aparezcan grietas y aun cuando sangran; una madre es tan fuerte que se levanta todas las veces que considere necesarias para verificar que su hijo está bien o para darle de comer; una madre es tan fuerte que le cambia los pañales cada vez que llora por la incomodidad que le produce la humedad, haciendo a un lado el asco de oler y/o untarse...

Si su hijo llega a enfermarse, no repara en gasto de tiempo, sueño, dinero, etc., para que ceda o desaparezca su malestar...

Más adelante, cuando su hijo crezca lo seguirá amando con la misma fuerza y lo defenderá de los demás, si quieren dañarlo física o psicológicamente.

Y, aunque se comporte como un mal hijo, siempre lo perdonará, olvidará con

facilidad las veces que la ofenda... lo disculpará ante los demás y hablará siempre muy bien de él...

En la mayoría de los casos la madre no sólo es capaz de hacer muchas cosas por su hijo, sino de privarse de sus necesidades más esenciales por lograrlo; además, no repara en esfuerzos y, siempre, sin esperar nada a cambio.

¿Se encontrará un amor igual en la tierra? Nadie ama o perdona tanto como una madre y, efectivamente, nadie hace por su madre todo lo que ella hace por él.

— Todo esto es entrega desinteresada. Todo esto es sacrificio. Todo esto es amor.

— Por tanto, el amor es sacrificio. No significa sacrificio sino que es sacrificio. De modo que si quieres saber cuánto amas, debes preguntarte cuánto te has sacrificado por ese ser.

— ... Sí.

— Pero, ¿saben todos esto?

— No. El medio ambiente social y, muy especialmente, los medios de comunicación, hacen que el hombre actual crea que el amor son otros valores:

En muchas películas, por ejemplo, la mujer es sólo un objeto de placer sexual. Todo parece encaminado hacia este erróneo concepto.

Esto sucede, en parte, porque muy frecuentemente se han erigido tres cosas como los valores primordiales del hombre: el placer, el poder y el tener.

Es así como en las propagandas de televisión, de cine o de prensa escrita se muestran mujeres siempre jóvenes, esbeltas, atractivas, sensuales, semidesnudas o completamente desnudas, ofreciendo determinado producto, siempre sonrientes.

El niño o el joven recibe en el subconsciente la idea de que esos tres "valores" son el ideal más grande y que hay que "gozar" la vida para alcanzar la felicidad, nunca sacrificarse por nadie.

Gozar es usar algo y experimentar placer con ello. En las relaciones interpersonales se ha llegado a entender al otro —y sobretodo a la mujer— como "algo" que le pueda producir esa sensación de goce, y no "alguien" con quien quiera compartir la lucha por la felicidad y a quien se quiere hacer feliz.

— Ante estas dos presentaciones de la felicidad —el sacrificio como fuente verdadera de amor o el placer como fin—, ¿cómo reaccionan generalmente los muchachos o las niñas?

— Se ven frecuentemente impulsados a elegir la postura más fácil y la más cómoda: aunque el ejemplo del hogar —de la madre— haya sido de valores humanos y de entrega sin interés, sus ojos, sus oídos y, en general, sus sentidos se irán tras los "dioses" del mundo moderno: el dinero, el placer, la

comodidad, el prestigio...

— Y la felicidad individual de cada uno de los jóvenes, la de las parejas, la de las familias y la de la sociedad no pasará de ser una ilusión. En cambio, si la relación se basa en desear para el otro lo mejor, aun a costa de ceder en los propios intereses, la armonía crecerá y habrá un enriquecimiento con valores humanos, lo cual sí hará un cambio paulatino en la sociedad.

— ¡Sólo el amor lo puede todo! ¡Sólo con amor se solventarán las dificultades! ¡Sólo la entrega generosa y desinteresada salvará al mundo!

En fin, desear la felicidad del otro es la senda del amor verdadero. Pero desearla con los pensamientos, con los sentimientos, con las palabras y, especialmente, con las obras: trabajando por ella con todo el ahínco, con toda la fuerza de que se es capaz.

— Muy bien. Entonces, ¿cuál crees que debe ser el primer paso a seguir?

— Acabar con el egoísmo.

— ¿No significa eso sacarse a sí mismo del corazón para que quepan los demás?

El maestro tenía razón: tanta "autoestima" nos está matando. Está bien que se afirme que tenemos que tener para poder dar. Está bien que nos demos cuenta cuán valiosos somos. Pero centrar todo en eso es egoísta, al menos es egocéntrica.

He visto que el servicio a los demás hace que los seres que menos se aman a sí mismos encuentren su verdadero valor: "¡Hice algo por alguien!, ¡ahora sé que valgo!".

La mejor manera de forjar la autoestima es mostrar lo que se puede hacer por los demás, no hacer concentrar la atención en un "tú vales", "tú puedes", que puede terminar, si nos descuidamos, en un "yo soy lo importante", que impulsaría al utilitarismo.

Amar es la solución a todos los problemas conyugales, familiares, sociales, económicos, nacionales e internacionales, etc.

— No sé por dónde empezar, maestro.

— Ama aprendiendo a escuchar a los demás. ¿Has notado que muchos aprendieron a oír para contestar, no para comprender?

Es verdad. Casi todos hablamos esperando que nos escuchen; sin embargo, pocos nos ponen verdadera atención, pocos intentan descubrirnos en nuestras conversaciones, pocos desean compartir...

— ¿Por qué no empezar por dar ejemplo? Más adelante, poco a poco, se irá difundiendo esta actitud, y así se acabará con esa cantidad de monólogos —sólo eso son a veces— que se dan en el trabajo, entre los "amigos", entre los esposos, entre los padres y los hijos...

Tiempo después volví.

— Bueno, maestro, ya puse en práctica ese modo de dialogar. ¿Qué sigue?

— En una discusión, ¿por qué se grita?

— Quizá para dar más fuerza a nuestras palabras o para convencer...

— La fuerza de los argumentos es intrínseca. La verdad no necesita ser defendida, se sostiene por sí sola.

Entonces, cuando ofendemos al interlocutor estamos haciendo algo peor que cuando gritamos.

— Y, ¿ahora?...

— Ama en el tráfico de las calles...

En esto sí que tuve problemas.

Cuando alguien comete una impertinencia en el tráfico, cuando alguien se nos "cierra", cuando se violan nuestros derechos o las leyes del tránsito, cuando alguien no tiene cortesía con nosotros, tendemos a airarnos y a desarrollar violencia.

— Hay muchos niveles en las respuestas: desde insultar, herir y matar al "agresor" (esto último es cada día más frecuente, por desgracia), hasta la autosugestión que hace pensar: "No vale la pena ni discutir", pero también puede uno vengarse, es decir, cometer la misma acción reprobable en reprimenda.

— ¿Qué es preferible, que te quiten unos segundos o que te arrebaten la paz interior?

— Creo que lo más ecuánime es tratar de que esas cosas no lo afecten a uno.

— ¿Lo has intentado?

— Siempre. Por desgracia no lo he conseguido.

— ¿Cómo habrían reaccionado los grandes hombres ante esa agresividad en el tráfico si vivieran en nuestros días?

Después de escudriñar de nuevo las vidas de estos hombres, descubrí también varios niveles en las respuestas. Por ejemplo:

Buda, ya que logró no dejarse afectar por nada, tendría la más absoluta indiferencia, no sentiría nada, ni siquiera levantaría los hombros!

Algunos taoístas y Confucio mostrarían su bondad sonriendo a quien usurpó sus derechos, disculpándolo.

Gandhi habría regalado, además de esa sonrisa, su perdón interior.

Jesús iría más lejos. Diría con amor profundo: "Bendícelo, Padre", y posiblemente pensaría en la felicidad de ese, su hermano.

— ¿Qué harás tú?

No necesitaba respuesta. Estaba perfectamente claro mi camino.

— Y, la violencia verbal, ¿cómo la vas a encarar?

- Un amigo me dijo una vez que la mejor bofetada era la indiferencia total...
- ¿Es acaso necesario dar una bofetada?
- (!)
- ¿Y la violencia física?
- Yo creo que para defenderse es necesario saber algún arte marcial. Desde hace mucho tiempo practico Taekwondo, Karate Do y Kung Fu.
- Tú te defiendes. ¿Y un anciano?, ¿o un lisiado?, ¿un discapacitado?, ¿un hombre en silla de ruedas?...
- Ya entiendo lo que quiere decir. Dígame entonces, ¿qué se debe hacer ante la violencia física?
- ¿No crees que la técnica que estás tratando de aplicar en el tráfico te puede servir también para esta violencia física?
- Pero..., es que yo no puedo permitir que me golpeen.
- ¿Por qué un anciano sí tiene que permitirlo? ¿No crees que así como Gandhi actuaba en esas circunstancias, tú ganarás el respeto de tu adversario y que su violencia se aplacará?
- ...
- La próxima vez, haz el intento. Luego me cuentas.
- ...¿Entonces está mal que defienda a una mujer o a un niño de una violación?
- Si puedes hacerlo sin violencia, hazlo. Si no puedes evitar usar la fuerza y no lo haces, eres un cobarde.
- Ah... ya voy entendiendo: intentar siempre persuadir al otro con la razón; si ésta falla, queda como último recurso la fuerza bruta sólo para impedir una injusticia...
- Pero queda todavía el tema de la violencia psicológica.
- Dicto conferencias y, de vez en cuando, hay mucha agresividad de parte de algunos de los asistentes. En el ambiente científico se ve mucha actitud pueril: parece que la consigna fuera "si no puedes contradecir al otro con bases, atácalo en lo personal". He descubierto que la técnica del amor (demostrar mi preocupación por aportar y servir, y hacer caso omiso a la agresividad del otro) es muy útil.
- Si se utiliza el mismo sistema en las relaciones conyugales (te amo), familiares (deseo solamente tu felicidad), laborales (sólo quiero que la empresa mejore) y sociales (mi amistad es mucho más importante que nuestras discrepancias) el cambio es, sencillamente, espectacular: la gente deja a un lado su actitud beligerante, se podría decir que "bajan la guardia", para tornarse más asequibles, más tolerantes y a veces hasta afectuosos, cariñosos.
- Ya que hablas del trabajo, ¿no has notado que a veces existe, entre los em-

pleados de una empresa y entre las directivas y aquellos, una actitud parecida a ésta: "Si hago que él pierda, yo ganaré"?

— Sí; de hecho, es lo más frecuente: el horario de trabajo se cumple, a veces, porque de eso depende la paga; si es necesario trabajar un poco más, se hace mala cara; si el jefe pone una carga adicional al trabajo del empleado, él pensará que se le están violando sus derechos, en vez de cooperar con el crecimiento de la empresa; si el empleado solicita un permiso, el jefe pensará que se está abusando de su bondad; muchos jefes tienen la idea de que los sueldos que pagan son suficientes y los empleados piensan que su trabajo no es valorado; en fin, los intereses de los empresarios y los de sus servidores son, muchas veces, diferentes.

Y en el aspecto relacionado con el trato entre los empleados, a veces pareciera que existiese una competencia, no espíritu de cooperación.

Si las relaciones laborales estuvieran dentro del marco "yo gano, por tanto tú ganas y todos ganamos", el triunfo personal y empresarial sería completamente diferente. Es, sencillamente, aplicar el principio del amor en el trabajo... y por el trabajo.

— ¡Si supiéramos amar! Amar en la comida, en las reuniones, con las cosas, con el trabajo, con los amigos, en el hogar, en la vida espiritual...

— Estoy de acuerdo: ¿por qué, por ejemplo, querer convencer a los demás?

— ¡Sí! ¡Qué bello respetar la forma de pensar de los demás!

— ¿Hay algo por lo que valga la pena reñir?

— No.

— Me gusta ese énfasis. ¿Te imaginas lo que se podría hacer con todo el dinero y el tiempo que gastan las naciones en armas y en entrenar ejércitos?

— ... Y tanta hambre, y tantos enfermos que no caben en los hospitales... o no pueden ser atendidos, y tanta ignorancia... ¡Qué horror! ¡Hasta dónde hemos llegado!...

— Bien. Pero, ¿estás seguro de que no hay nada por qué luchar?

— Ahora que lo pienso mejor, sí: los derechos de los demás... la vida... la libertad... No. Mejor: ¡el amor! ¡El amor que nos hace realmente libres! Creo que este último es el valor principal.

Hoy, y para siempre, hago el propósito firme de no volver a luchar por nada fatuo, sin importancia: ni las "indirectas", ni los insultos, ni la agresión verbal o física, ni las ideas científicas, ni las políticas o deportivas... ¡mucho menos las religiosas! Harán de mí un hombre belicoso. Sólo vale la pena luchar por el amor.

## 6. EL SUFRIMIENTO

— ¿Sabe una cosa, maestro? El principal escollo que he encontrado para vivir sus enseñanzas y para comunicarlas a los demás es nuestro apego a las cosas materiales y, por supuesto, al dinero.

— ¿Para qué es el dinero?

— Para conseguir todo lo que necesitamos...

— ¿Qué es "lo que necesitamos"?

— Sé que cuando ya se tienen los medios necesarios para la vida aparecen supuestas "necesidades" impuestas por la sociedad de consumo. Pero es casi imposible, por ejemplo, asistir a las reuniones sin un vestido elegante; movilizarse en las ciudades sin un carro, recibir a los amigos y parientes sin una sala y muebles..., y así, más y más circunstancias que se suman. Es difícil definir las necesidades: dónde vivir, qué vestir, qué comer, la educación, la salud, la diversión... ¿falta algo?

— Todo en forma moderada.

— Pero..., ¿cuánto es ese "moderado"? Es lo que no puedo establecer con exactitud.

— Hoy se prepara a los hombres para que se ganen la vida, no para la vida.

— Efectivamente, muchos se desgastan trabajando sólo por lograr las cosas materiales... ¡Ah! Lo que Ud. quiere decir es que el dinero es un medio, no un fin.

— ¿Entiendes ahora? Si tu prioridad es la consecución de los bienes materiales, nunca tendrás tiempo para crecer interiormente y servir.

— Pero una persona que no tiene lo necesario, tiene que buscarlo, y eso se convierte en su prioridad.

— ¿Es ese tu caso?

— No. Por supuesto. Pero y, ¿todos ellos?

— En el mundo hay muchos problemas. Depende de cuál es tu vocación: ¿has venido a solucionar los problemas de desnutrición de este mundo?, ¿los sociales?, ¿los económicos?, ¿los políticos?, ¿los culturales?, ¿los de salud?, ¿los educativos?, ¿los morales?, ¿los religiosos?... ¿Comprendes ahora por qué te pregunté qué viniste a hacer a esta tierra?

— Estoy trabajando en eso. De hecho he avanzado mucho.

— Tu misión está en el campo que te corresponde. No hay mayor importancia entre un campo de trabajo y otro. Es la vocación de cada uno.

Auné estos conceptos a los tratados en el tema de la libertad y comprendí algunas cosas: nada puede hacer, a partir de ahora, que mis prioridades sean truncadas por otras; antes de cualquier inversión, es necesario evaluar primero su necesidad real y su utilidad real; el ansia desmedida por el dinero y lo que me pueda deparar siempre frenará la consecución de mis metas prioritarias; por eso y porque el dinero es sólo un medio para conseguir lo que me proponga (no un fin), no deberá estar en la lista de mis principales metas...

— ¡Ahora ya sé cómo se evita el sufrimiento por la falta de dinero!

— Bien. ¿Qué otras cosas agobian al ser humano?

¡Vaya! ¡Qué sensación de libertad (y de serenidad) la que ahora experimento! ¡Qué bello es sentirse sin ataduras de ese tipo! Pero sí hay más causas del estrés:

— A veces se nota una actitud de cierta competencia: "Ya casi logro superar a fulano", "soy más inteligente que...", "soy menos bonita que...", "¡qué suerte la de aquella...!", "¡Tengo que demostrar que...!".

— ¿Por qué ser mejor que los demás? ¿No te superarán en otras cosas?

Está claro. Si yo soy mejor en algo, otro puede ser mejor que yo en otro campo...

— El sabio no se compara, ni compara a los demás. Sabe que no hay mejores ni peores, sino simplemente seres humanos.

— Pero todos sabemos que hay malos y buenos...

— ¿Te das cuenta de lo que estás diciendo? Has dividido a los hombres del mundo en dos grupos: malos y buenos. Si hubieras estado en las circunstancias en las que ellos nacieron, crecieron y se formaron, ¿qué te dice que tú habrías sido mejor que los que llamas "malos"?

— ...

— La competencia es un río que tiene origen violento y que da como final seres incapaces de amar.

— ¡Claro! He aquí el fundamento de la paz. Bueno, otra cosa bastante frecuente son los juicios. Se juzga a los demás, a veces con conocimiento de causa... yo mismo lo he hecho.

— ¿No sería mejor juzgar sus actos?

Unos días después volví.

— Maestro, estuve hurgando las palabras tuyas en el marco de una conferencia que nos dictaron sobre la educación. Allí se hablaba de que los actos de los educandos son simplemente expresiones de las actitudes que los guían. Que, por lo tanto, el educador debe buscar esas actitudes antes de castigar o premiar los resultados de los actos. A su vez, afirmaban, más profundo está, dirigiendo y encauzando esas actitudes, algo que llamaron la opción

fundamental, el paradigma de vida.

— ¿Recuerdas la pregunta sobre por qué quitarse las cobijas?

— Ah...

— Los castigos son eso: análisis de los actos. Muchos centros educativos adolecen de una educación basada en premios y castigos. ¿Y qué decir de los exámenes escolares?: aprobar o reprobado causa daños psicológicos y esto puede facilitar el apareamiento de la superioridad y de la inferioridad. Nadie es superior a nadie. Nadie es inferior a nadie. Cada uno simplemente es él, incomparable.

— Pero debe haber una forma de evaluar el aprendizaje, la información impartida.

— No es lo mismo informar que formar. Posiblemente sabemos mucha historia, geografía, anatomía, matemáticas y otras cosas... pero, ¿hemos sido educados para vivir y para morir? Nadie escapa a estas dos realidades. La vida, por ejemplo, dura muy poco, comparada con la muerte, ¿no se necesita mayor entrenamiento para la muerte?

— Ahora veo claro: no es que el estudio de las asignaturas escolares sea malo, al contrario, dan una vasta cultura y quedan como propuestas para un futuro desarrollo en la universidad, ya que, por ejemplo, el estudiante que no sabe qué es la biología nunca pensará ser biólogo; lo que pasa es que a veces se les da más importancia a esas instrucciones que a la formación en los principios (los paradigmas de vida) que guiarán las vidas de los educandos para que puedan prepararse como seres trascendentes, espirituales, es decir, como seres que saben que tras ésta, hay otra vida.

— El ser humano tiene un cariz natural y otro cultural. Nadie puede escapar de alguno de los dos. Sería tonto que todas las generaciones tuvieran que inventar la electricidad. Que tus hijos vayan a la escuela y que se hagan profesionales es bueno, pero no se puede olvidar su entorno natural para enriquecerlo también: enséñales la cultura en la que viven, pero con la libertad que da la sabiduría. Que no olviden que ante todo son seres humanos, que sepan que la vida es bella sin lo artificial, que en lo natural pueden encontrar la paz y la alegría. Y que siempre recuerden que la vida no acaba aquí.

— Pero, ¿sabe qué otra cosa he descifrado de sus palabras? El hombre ha aprendido, por condicionamientos culturales, a tener seguros de vida, de salud, de accidentes, seguros educativos; sus casas y oficinas están aseguradas contra incendio, terremoto y desastres naturales. Y esto también es producto de la sociedad de consumo. Hay que estar preparados no solamente para el futuro inmediato, sino para el mediato: la otra vida.

— Hubo un hombre viudo que, al ver a su hijo sin trabajo y sin "futuro", luchó hasta formar para él una empresa, de la que lo nombró su gerente y dueño; le

obsequió casa, carro y finca; y hasta le consiguió una “digna” novia con la que se casara para que “organizara” su vida. Al fin dijo para sí mismo: “Ahora puedo morir tranquilo”. Días después murió su hijo.

— ¡Tanto esfuerzo, tanto “sacrificio”, tantas penas y dolores, tanto correr... a veces no sirve para nada! ¡Sólo hay algo por lo que realmente vale la pena luchar!

— Bueno. ¿Qué otros tópicos de la vida producen eso que ahora llamamos estrés?

— La imagen, el “qué dirán”. Eso es algo que preocupa a muchos. Ahora que Ud. hablaba de la educación yo pensaba cómo la imagen que nuestros hijos proyectan a los demás guía nuestro comportamiento: si mi hijo no está “a la altura” intelectual o cultural o en los deportes, si se nota que no ha desarrollado como los demás esas aptitudes, me preocupo y hasta me angustio, lo impulso a luchar por mejorar, trato de descubrir qué hizo que él no fuera igual a los demás. Además, lo disculpo si alguien lo nota: “Lo que pasa es que él es pequeño todavía”, “es que no ha practicado lo suficiente”, y digo otras cosas por el estilo...

— Esa actitud protectora hace también que los niños piensen que son inferiores y carga sobre sus hombros una responsabilidad extra e innecesaria: ya llegará el momento en que desarrolle esas aptitudes, y si no lo hace, desarrollará otras, las suyas, las que lo harán distinto a los demás. Es necesario dar libertad a los hijos. Que cada cual vaya, con su estilo, a la velocidad que tiene, y en su propia senda, hacia sus metas, no a las de sus padres o educadores.

— Pero hay que guiarlo.

— Correcto. Guiarlo, no condicionarlo. Me llamó la atención algo que dijiste; dime: ¿por qué estamos acostumbrados a dar explicaciones? ¿“Es que esto”, “es que lo otro”, “yo pensé que...”, etc.? ¿Qué esconde esta conducta?

— ...

Nunca más pensar en la imagen social, fue mi propósito espontáneo y fuerte.

— Insisto: toda comparación es odiosa, por pequeña que sea, porque el que sale bien librado de ella tiene el riesgo de vanagloriarse (gloria vana), y el que no quedó bien en la comparación se sentirá frustrado, en mayor o menor grado, dependiendo de qué tan débil sea. ¿No somos todos iguales?: algunos tienen belleza; otros inteligencia, dinero, posesiones, cultura, poder, conocimientos... Una vez que se entienda esto como es, los unos y los otros podremos servir y ser servidos, con lo que por fin habrá enriquecimiento común, y la cooperación habrá triunfado sobre la competencia.

Quedó grabado en mi alma el propósito profundo e inamovible de no propiciar ni participar, nunca, jamás, de una comparación. Tenía —y tengo— la seguridad

de que aunque la comparación sea sobre un tema poco importante siempre produce daño y, lo peor, nunca beneficia a ninguno.

— Otra cosa que no entiendo es por qué existe el dolor.

— Quien huye de la realidad es un tonto; el dolor es una realidad inevitable para todo hombre.

— Sí... pero, ¿por qué?

— Sin el tejido nervioso animales y seres humanos dañaríamos nuestro cuerpo...

— No, no, maestro... Eso lo entiendo. La pregunta es ¿por qué tenemos que sufrir?

— Dime, ¿cómo logras sacarle jugo a un limón?

— Apretándolo, exprimiéndolo...

— Y antes de exprimirlo, ¿qué debes hacerle?

— Cortarlo...

Había iniciado para mí una etapa nueva. Algo parecido a lo que le sucedió a Buda, pero las respuestas estaban en otra parte. En la naturaleza todo es así: Jesús dijo alguna vez que si el grano de trigo no muere queda infecundo. Yo soy parte de la naturaleza y no puedo escapar a esa ley. Nadie puede sustraerse al dolor. ¡Acabo de descubrir que "el agua moja"!

Quien vive tratando de evitar el dolor estará siempre frustrado.

— ¿Has notado que el hombre que sufre se hace más grande? "Vive" más el dolor ajeno (sólo quien ha sufrido conoce el sufrimiento ajeno), su valor de las personas se incrementa, está más cerca de los atribulados, comprende más a los demás, da más importancia a los valores humanos..., ¿a qué crees que se debe eso?

— Entonces, en segundo lugar, el dolor es purificador.

— Purifícate, libérate de todas las impurezas. Sólo así tendrás alas para volar por los caminos del amor y de la paz interior.

"Por los caminos del amor", dijo el maestro... Esto concuerda con la definición del amor: sacrificio... Y el sacrificio es purificador. ¡Qué riquezas insondables hay en estas palabras!

Recordé que casi todos los grandes hombres no fueron vistos así en vida. Luego de su muerte se engrandecieron ante los demás, sólo tras el finalizar de sus días se vio su obra. Si el grano de trigo no muere...

Jesús murió por salvar a sus amigos, ¡qué gran ejemplo! De los más sublimes...

## 7. LA SENCILLEZ

— Maestro, ya que he podido poner en práctica todo lo visto hasta ahora, ¿qué sigue? Ud. me había hablado algo acerca de la sencillez.

— ¿No olvidas algo?

— ¿De lo que habíamos hablado anteriormente?

— Efectivamente.

— No sé...

— ¿Se puede vivir en paz con la mentira?

— Tal vez no. Creo que siempre nos castigará la conciencia.

— ¿Decirla? ¿Pensarla? ¿Vivirla?

— ¿Es acaso posible vivir...? ¡Claro!

Pasé tiempo analizando esto. Aunque el tema ya se había tocado antes (es imposible vivir la verdad con un vestigio de falsedad en nuestras vidas), descubrí innumerables circunstancias en las que era necesario cambiar; lo cual me llevó de la mano a reevaluar todo lo visto hasta ahora, antes de continuar con el paso siguiente. Entonces se me reveló una gran verdad: en la mentira no puede haber sencillez.

— Ya que tu trabajo profesional es la ciencia, cuéntame cómo es un parto "natural".

— La señora llega a la clínica con los dolores en intervalos de diez minutos. Se alista todo. Se acuesta a la paciente, se le colocan las piernas en dos bases, separadas la una de la otra, lo suficiente para dar cabida al niño; en la mayoría de los casos, se realiza una episiotomía, que consiste en ampliar con un bisturí el canal del parto para evitar su desgarramiento. Los pujos de la madre inician el parto propiamente dicho, el médico obstetra ase la cabeza del niño para ayudarlo a salir con delicadeza y en coordinación con las contracciones uterinas. Una vez afuera, se procede a ligar y cortar el cordón umbilical y a desechar la placenta...

— Y el pediatra examina al niño...

— Sí. Su estado general de salud. Además, a veces, estimula el primer llanto del niño con una ligera palmada en las nalgas, con lo que se inicia la respiración...

— ¿Sabes cómo se llevaba a cabo este proceso en la era cavernaria?

— También lo estudiamos: la mujer se acurrucaba con las piernas separadas y pujaba hasta que el niño caía en el suelo, y el golpe suave contra el pasto sin

podar disparaba el llanto; con las manos ella desgarraba el cordón umbilical y lo abrazaba contra su pecho donde, muchas veces, se iniciaba el amamantamiento.

— Y, ¿por qué la ciencia médica cambió las leyes de la naturaleza?

— Para tener mejor visibilidad y un mejor control. De hecho, se sabe que las muertes neonatales ahora son menores.

— ¿Es por ese procedimiento?

— Bueno, quizá influya mucho el avance científico y tecnológico. Realmente hoy se propende por un cambio hacia lo natural: partos como los antiguos, partos bajo el agua... Mientras hablábamos, recordé que ahora se sabe que el trauma en el niño es menor si se "regresa" a lo natural.

— ¿Te das cuenta cómo recibimos a los niños? ¡Cómo les hacemos vivir ese primer contacto con el mundo exterior! La primera experiencia ya es traumática.

— Creo saber por dónde vamos: sé, por ejemplo, que con el refinamiento del azúcar se disparó la incidencia de caries dental y fue necesario inventar el cepillo y la seda dental. Hoy, por eso, se ven surgir en todos los campos tratamientos naturales para todo.

— Efectivamente: la ciencia y la tecnología, aunque mejoran nuestras vidas, a veces están en contravía.

— ¡Sí! La congestión del tránsito, la polución del aire por los gases de los vehículos, la contaminación del agua por residuos tóxicos de las empresas, las pruebas atómicas... ¡Dios mío! Se podría decir que estamos retrocediendo.

Acabo de descubrir que la obscuridad es parte de la naturaleza y algunos le tienen miedo; la obscuridad es temible desde que aparecieron los ladrones.

— Y los niños...

— ¿Perdón?

— No le puedes dar nada a un niño, sólo le puedes quitar.

— Excuse mi falta de perspicacia. Sigo sin entender.

— Un niño es lo más puro que existe. Les enseñamos un comportamiento que aprendimos de nuestros padres. Les damos normas, esas que, por nuestra experiencia o por la experiencia de nuestros padres, creemos que son las mejores para ellos. La madurez, pensamos, es que acepten esas normas y las vivan y, a veces, no les enseñamos por qué se inventaron y qué finalidad tienen. Muchas veces, cuando esas leyes son cuestionadas por ellos, nuestra reacción no es otra que recalcar la importancia de la regla.

— Pero sin esas reglas es imposible mantener unas relaciones armónicas.

— Quizá tengas razón. Pero al obligarlos o inducirlos a "madurar" comienzan a desarrollar un comportamiento artificial: pierden su naturalidad, ya no son espontáneos. ¿No sería mejor dejar que vayan descubriendo por sí mismos la

vida? Costará un poco más de esfuerzo y de tiempo, pero los buenos criterios quedarán tan asentados en ellos, que muy pocos los cuestionarán, quizá ninguno.

— Y eso, ¿qué tiene que ver con lo que dijo al comienzo? Lo de que a un niño no se le puede dar nada.

— Una niña, un niño, viene al mundo con toda la potencialidad para descubrirlo y para desarrollar sus propias cualidades. Además, inicialmente, no sabe mentir, no sabe robar, es confiado, es bueno, es bondadoso, no desea el mal a nadie; en las primeras etapas no tiene conciencia de la propiedad: "Nada es tuyo o mío". Poco a poco, le vamos enseñando a mentir y a hacer cosas que no sabía hacer, va perdiendo su inocencia, es decir, se la quitamos. Aunque su vida mejora en otros aspectos, a esto me refería cuando dije: "Nada le puedes dar"; tienen la potencialidad, repito, para ser muy buenos, para crecer exterior e interiormente.

Recordé la anécdota de un indio (natural de la India): un día descubrió que él no se llamaba "No": "No hagas eso", "No digas eso", "No tienes edad para eso", "¿Es que no entiendes?"...

Dicen que hay que ser respetuosos con los mayores. Es verdad y es necesario. Pero ¡hay que ser respetuosos con los niños! ¿Obligarlos acaso a respetar a quienes han perdido la pureza interior?

— La inocencia, la pureza interior, no es un logro. No es algo que aprender.

— ¿Cómo es que perdí mi inocencia?

— No hagas nada y nunca la perderás.

Lo ordinario es lo más bello en este mundo. Ya basta de complicaciones, ya basta de enredos, ya basta de vivir la vida enmarañadamente. ¡No más! Soy un ser humano, simplemente.

— A propósito, ¿qué eres tú?

— ¿En qué sentido lo dice?

— ¿Arquitecto, abogado, político, médico, director de orquesta, albañil, ebanista, policía, futbolista, presidente, director de tránsito...? Todo eso, con preparación, lo puede hacer cualquiera que se lo proponga. Es más: algunas de esas labores las puede realizar, con la ciencia de hoy, un robot. Tú eres tú. ¡Despierta!

Mi respuesta fue un susurro, seguido de un grito:

— Yo soy yo..., ¡simplemente!

— Un hombre distinto a los demás, irrepetible. Y que quiere ser feliz. Y que puede ser feliz, si quiere. Deja que tu vida fluya por donde debe fluir. No te fuerces.

Ya mis colegas no serán competencia, ya no habrá mejores ni peores profesio-

nes, ya seremos solamente mujeres y hombres en busca de la felicidad, no más... ¡Y nos ayudaremos unos a otros!

— ¿de qué nacionalidad eres tú?

— ... Colombiano.

— ¿Quién te lo dijo?

— ¿Cómo así?

— Las fronteras las inventamos los hombres, no están en la naturaleza.

— Ud. quiere significar que todos somos iguales; pero las naciones marcan una forma de ser, incluso dentro de la misma patria hay diferencias...

— Y hay diferencias entre blancos y negros, entre doctos y poco instruidos, entre ciudadanos y gobernantes, entre fuertes y débiles, entre mujeres y "machos", entre pobres y acaudalados..., todo eso es cultural, no natural, y es, a veces, peligroso.

Otro "baldado de agua fría" racional y humano. De nuevo el concepto de la libertad emerge como lo principal en el contexto de la naturaleza: fuimos creados sin distinciones esenciales, sólo accidentales.

También es tan mujer una alta que una baja, una gorda que una flaca, una fea que una bonita, una inteligente y otra menos; valen lo mismo, y todas desean ser felices; somos seres humanos, no más, no menos.

— ¿Me falta algo acerca de la naturalidad?

— ¿Cómo descansas?

— No sé. Busco cualquier cosa que me dé diversión, esparcimiento, solaz, alegría...

— ¿Como qué?

— Veo televisión, me reúno con algunos amigos, me tomo unos tragos, voy a bailar...

— ¿No es la unión con el cosmos suficiente?

— ¿Se refiere Ud. a eso que hablábamos una vez acerca de ser uno con el universo?

— ¿Para qué buscar diversiones y cosas que nos alegren la vida, si ya es suficientemente bella?

— ¿Es acaso malo buscar diversiones "extras"?

— Absolutamente, no.

— ¿Entonces?

— La naturaleza es tan bella... ¿No disfrutas cuando ves un paisaje hermoso? ¿Una flor? ¿No es espectacular tu diario crecer? Y ya que trabajas en el cuerpo humano, ¿no te maravilla su perfección? ¡Ah...!, ¡si supiéramos valorar todo lo que tenemos y todo lo que nos rodea! Esos bares y discotecas, ese cine y esa

televisión, esas ciudades llenas de cemento, asfalto y ladrillos, esos vehículos movidos por petróleo, ¿no nos alejan de esa bella realidad en la que estamos inmersos y que se llama naturaleza?

Ser uno con el universo: ecología...

— ¿Has notado el estrés de un animal?

— Si un animal se “estresa” lo hace porque está en peligro.

— Y, ¿de qué le sirve?

— Pues, le sale una sustancia, llamada adrenalina, que lo prepara para defenderse..., o para huir...

— Es frecuente, sin embargo, que el ser humano acumule esa energía no utilizada. He ahí el estrés.

— Maestro, ¿cuándo cree que hallaré esa perfección?

— Nunca.

— ¿Nunca? Y, entonces, ¿para qué vale la pena todo esto!?

— Sólo te acercarás.

— ¿Cómo?

— Si quieres saber cómo lograr una paz y una alegría fuertes, duraderas y estables, mezcla la dulzura de la sencillez, la simplicidad, con la grandeza de lo divino en tu vida.

— La belleza de la naturaleza... con la cercanía del gigante amor de quien la hizo, tan perfecta, tan grandiosa, tan hermosa...

Más tarde encontré un escrito maravilloso, compuesto por uno que logró identificarse plenamente con Dios:

“Altísimo, omnipotente, buen Señor, tuyas son las alabanzas, la gloria y el honor y toda bendición. A ti sólo, Altísimo, corresponden y ningún hombre es digno de hacer de ti mención.

Loado seas, mi Señor, con todas tus criaturas, especialmente el señor hermano sol, el cual es luz del día y por el cual nos alumbras. El es bello y radiante, con gran esplendor: de ti, altísimo, es signo.

Loado seas, mi Señor, por la hermana luna y las estrellas: en el cielo las has formado luminosas, preciosas y bellas.

Loado seas, mi Señor, por el hermano viento y por el aire y el nublado, por el cielo sereno y todo tiempo, por el cual a tus criaturas das sustento.

Loado seas, mi Señor, por la hermana agua, la cual es muy útil y humilde, preciosa y casta.

Loado seas, mi Señor, por el hermano fuego, por el cual alumbras la noche; él es bello y alegre, robusto y fuerte.

Loado seas, mi Señor, por nuestra hermana la madre tierra, la cual nos

sustenta y gobierna, y produce diversos frutos con coloridas flores y hierbas.  
Load y bendecid a mi Señor y dadle gracias y servidle con gran humildad”.

## 8. PAZ Y ALEGRÍA

— He meditado todo lo que hablamos y he encontrado muchas cosas positivas en mi vida. Me siento tan lleno de paz, tan contento. Hoy vine únicamente a darle las gracias.

Otra vez su sonrisa se convirtió en risa. No era una risa grosera, era serena y noble. Había descubierto ya su alegría en el tono de su voz, en sus carcajadas, en el brillo de sus ojos, pero era la tercera vez que reía, y lo hacía sincera y descomplicadamente.

Eso quería tras mis pensamientos y meditaciones sobre el tema: encontrar la alegría. Y era lógica consecuencia de sus últimas palabras: "Mezcla la dulzura de la sencillez con la grandeza de lo divino".

— Maestro, ¿cómo podría aumentar esa sensación de paz y de alegría?

— En todos los hombres hay una lucha entre el bien y el mal: hay algo que impele a ser buenos, pero está la otra fuerza que intenta deshacer nuestros propósitos, nuestras buenas intenciones. ¿Sabes qué es?

— ¿El egoísmo?

— Egoísmo y amor son antagónicos. Por eso tu principal enemigo es esa inclinación.

— ¿Tiene algún antídoto para contrarrestarlo?

— Sí.

Se veía que estaba esperando que yo preguntara:

— ¿Cuál es?

Se quedó mirando al horizonte e, incluso, me mostró un ave:

— ¡Qué bella es cualquier cosa hecha por Dios!

Este silencio ya era inaudito. Pero sus gratuitas y maravillosas enseñanzas no me dejaban enfadar con este extraordinario y sencillo ser.

— Maestro, ¿podría contarme lo del antídoto?

— ¿Estás realmente interesado en escuchar una de las mayores enseñanzas que quiero compartir contigo?

— Por supuesto.

Me miró inquisitivo. Le contesté:

— Tenga la absoluta seguridad que la guardaré como un tesoro en mi corazón, la analizaré profundamente y la pondré en práctica.

— Perdonar.

“El que aprende y aprende y no pone en práctica es como el que ara y ara y no siembra” (Platón).

hhh

Amar a los demás: son parte de la creación y la creación es buena. Este es el propósito que estoy viviendo en este momento. Es un enriquecimiento gradual, de acuerdo con la cantidad de trato que tengo con ellos:

Primero los de mi hogar.

Luego, la familia cercana y los amigos.

Más adelante, los compañeros, empleados y jefes en el trabajo.

Después, los extraños.

Y, por último, a quienes les caemos mal y, si los hay, los enemigos... Eso fue lo que hizo Jesús: “Padre, perdónalos porque no saben lo que hacen”...

Otra vez la palabra mágica, el perdón. Creo que me falta mucho, aunque el camino que he recorrido es impresionantemente largo...

— Como Ud. me dijo, para encontrar mis raíces, estudié profundamente mi religión. Con todo respeto por la suya, quisiera compartir con Ud. algunos tópicos que he encontrado.

— Por supuesto.

— Los que pertenecemos a esta religión somos distintos a los demás, entre otras cosas, porque vivimos tres virtudes que se llaman teologales: la Fe, la Esperanza y la Caridad.

He descubierto que, con la Fe nuestra, se llega fácilmente a la consecución de la verdadera paz interior: puesto que Dios nos ama, nada es problema para un hombre de Fe, nada; si suceden cosas que llamamos negativas, es por nuestro bien; Dios nos ama y sabe más.

En segundo lugar, nosotros tenemos la Esperanza en la resurrección: una vez que la muerte nos visita, tenemos la absoluta certeza de que, si hemos hecho la voluntad de Dios, seremos partícipes de la eterna bienaventuranza en el cielo, seremos completamente dichosos; de hecho, cada cosa bella de este mundo es sólo un presagio de lo que nos espera en el cielo; por eso mi vida, desde hace un tiempo, se ha reducido a adorar, glorificar y servir con toda humildad y sencillez al Dios todopoderoso que me dio la vida, lo que tengo, la capacidad de amar y la promesa de la eterna felicidad junto a Él, único que puede saciar las ansias de sus criaturas; esa es la razón de la alegría de un cristiano.

Por tanto he descubierto que la paz proviene de la Fe y que la verdadera alegría nace de la Esperanza. Pero no he podido descubrir el fruto de la Caridad.

— La verdadera religión es el amor.

Esto sí fue espectacular: el maestro acababa de darme la respuesta más acertada de todas: el amor, la Caridad, es la que nos dará la felicidad verdadera!

— Acabas de hacer una apología de tu fe: la providencia divina te da la paz, la esperanza te depara la alegría natural y sobrenatural, y el amor humano es una pequeña muestra de Dios.

— Pero, maestro, ¿cuándo será imperturbable nuestra paz? Porque, aunque he avanzado mucho, a veces pierdo mi serenidad, a veces siento que la vida me domina y me quita de nuevo la paz... ¿Dónde conseguir la fuerza para que ello no ocurra?

— En la sabiduría.

## 9. LA SABIDURÍA

“La ciencia del sabio crece como una inundación, y su consejo es como una fuente de vida.

El corazón del necio es como un vaso roto, no retiene la sabiduría” (Ecl 21, 13-14).

hhh

La sabiduría no es el mero acumular conocimientos.

Sabiduría es “conducta prudente en la vida”, sabiduría es conocer de dónde venimos, para dónde vamos y cuál es la mejor dirección que debemos dar a nuestras vidas.

A esa conclusión llegué después de revisar minuciosamente su definición y de meditar en su contenido.

También supe que lo contrario, la falta de sabiduría, se llama necedad. Los necios no son prudentes ni consigo mismos ni con los demás; no dirigen sus vidas, las circunstancias de la vida los conducen; no viven para buscar y encontrar la felicidad, sino que simplemente se mantienen vivos; esperan todo, no van tras ello; se contentan con lo que les llega, pero se quejan de la vida “que les tocó” vivir; se preocupan más por recibir que por dar; no saben amar, usan a los demás y se dejan usar; sus metas son sólo materiales; luchan por mantenerse vivos, y no saben por qué lo hacen; no saben lo que es el paradigma de vida.

Los sabios, por el contrario, son los que encuentran la verdadera paz interior.

Los sabios llegan a triunfar.

Los sabios prestan un muy buen servicio a la comunidad, poniendo su “granito de arena”.

Los sabios no se dejan engañar por los estereotipos del triunfo: riqueza, honra, “sabiduría” (conocer muchas cosas), juventud, pasar a la historia, poder... No dejan que los medios de comunicación les digan qué hacer, rechazan las ideas que les quieren imponer: por ejemplo, que es imposible ser feliz o triunfar sin determinados productos...

Los sabios se han liberado de todo para ser..., ¡ellos mismos!

Los sabios tienen coherencia entre la conducta, las actitudes y el paradigma de vida.

La conducta, esa que califican en los colegios, es la superficie de las actitudes, es su expresión. La opción fundamental, el paradigma de vida, está en un nivel más profundo que las actitudes.

El paradigma es el que, como última causa, dirige nuestras vidas.

Si el paradigma de vida de alguien es la consecución del dinero, sus actitudes harán que todos sus actos estén encaminados a conseguirlo.

Si el paradigma es el placer, el dinero se convertirá en un medio para lograr un fin que se considera mejor.

Si el paradigma de vida es conseguir honores, todo lo demás será sólo medio para lograrlo.

— En casi todos los casos, hay muchos paradigmas en una sola vida humana, y tienen mayor o menor importancia para su dueño, es decir, estarán en diferentes niveles de prioridades para él.

— ¿Fue también así para los grandes hombres de la historia universal?

Una vez leídas muchas anécdotas de sus vidas, encontré que los hombres que llenaban con hechos heroicos las páginas de un libro dedicado únicamente a figuras del arte, de la historia, de la literatura, de la ciencia, de la aviación, de los deportes, de la política... , en fin, sobresalientes, noté que lo único que les era común era la posición de sus paradigmas: estaban decididamente establecidos en sus vidas. Era como si se hubiese sembrado en ellos una sola semilla y se la hubiese hecho germinar con cuidado y un esmero sin igual.

— Quiere decir, maestro, que la decisión de la opción fundamental de la vida es lo más importante si quiere uno triunfar. Y que, como habíamos dicho, nada ni nadie podrá hacer que otras cosas que nos atraigan mucho desplacen ese paradigma nunca.

— Has hablado de triunfo. ¿Qué es triunfar?

— No me diga que pensar en un triunfo es erróneo.

Mi respuesta fue espontánea y poco meditada. No me había dado cuenta de que hablaba con quien me había entregado más medios para crecer que nadie.

— Ya veremos...

— Triunfar es... eh... lograr algo en la vida...

Me di cuenta de que realmente no sabía explicar esto sin caer en la trampa que me tendía el maestro:

— ¿No es triunfar sobresalir en algo?

— Sí... pero no.

Ya estaba diciendo incongruencias llenas de ego.

— Se trata más bien de hacer algo por los demás, dejar una huella...

¡Otra vez estaba pensando en mí mismo!

— No. Perdón, creo que me he equivocado. Voy a decirlo mejor: es cumplir con lo que me corresponde en este universo.

— Eso está mejor.

— Pero, ¿dónde conseguir esa seguridad que tenían los “grandes”? Otros libros que consulté fueron algunos de los que se dedican al éxito. Allí dicen que proviene de la disposición mental hacia él, del positivismo o de la actitud psicológica, entre otras cosas.

— La seguridad viene de adentro, del paradigma elegido, no de afuera.

Eso es verdad: en la ciencia, por ejemplo, muchos de los más grandes descubrimientos han nacido de la ruptura de esquemas anteriores. Antiguos paradigmas que accidental o provocadamente se cambiaron por otros. Y si se quiere, a veces simplemente se volvieron a lo anterior, a lo más sencillo, a lo más simple, a lo natural.

— Debes triunfar tú, no ante los demás.

— ¿Cómo lo hago?

— Lo dijiste anteriormente: el sabio se libera de todo para ser él mismo.

— ¿Liberarse?

— Pureza total. Pureza es ser insensible a todo lo que no sea amor.

Esto ya era demasiado: no tener la más mínima mala inclinación, el más mínimo condicionamiento externo; ser absolutamente libre... ¡para servir!

— Maestro, creo que sólo los puros pueden desarrollar al máximo sus capacidades. Son libres, luego pueden dar más.

— Has ingresado en el campo de la sabiduría.

— Bien.

Fue, por primera vez, una respuesta sosegada, madura y tan seria que no admitía emoción exterior, sólo interior.

— ¿Cuántas de las enfermedades son realmente resultado del mal estado emocional?

Parecía que el maestro sabía acerca de la medicina: cada día se sabe de más investigaciones científicas en las cuales se demuestra la altísima incidencia de patologías en quienes sufren de algún tipo de neurosis, con respecto a quienes no tienen tanto estrés. Hoy se sabe que muchas enfermedades del cuerpo son resultado del estrés. Son verdaderas enfermedades psicosomáticas. En odontología, por ejemplo, los dientes y las prótesis dentales se dañan con facilidad cuando el paciente bruxa por rechinarlos (raspa sus dientes posteriores), y la ciencia estudia mucho esto en la actualidad. Hoy se sabe que los que bruxan lo hacen porque padecen estrés.

— Si un detector de mentiras es capaz de registrar los tenues cambios que ocurren en las pulsaciones del corazón, en la tensión arterial y hasta en la piel, ¿qué cambios habrá en alguien que viva en la mentira?

— Le entiendo: por ejemplo, alguien que se casa por interés y no por amor no puede evitar sufrir todo el tiempo; confundir el amor es la causa de muchos

trastornos en la vida matrimonial... ¡y en toda relación!

— Ahora te diré las leyes de oro de los sabios:

Primera: dar sin interés.

Esto refuerza la idea, ya vista, de que quien da se enriquece a sí mismo, pues se entera de que tiene qué dar, y que por lo tanto no es necesario trabajar tanto la "autoestima".

Cuando no se espera recibir a cambio es cuando más se recibe.

Ante los valores que realmente venden, la serenidad, el afecto verdadero, la entrega desinteresada, el buen humor, el amor, los demás se acercarán a nosotros y podrán recibir el manjar de la sabiduría.

El fracaso sigue al egoísmo, como el triunfo a la generosidad.

Segunda: el paradigma de vida supedita todo lo demás.

La finalidad de todos los actos de los sabios es lo que tienen escrito en sus almas: nada ni nadie podrá cambiar la finalidad de sus vidas, la razón por la cual han decidido luchar. Todo lo demás está condicionado por ella.

Ante ningún obstáculo se detienen.

Ante el fracaso, se vuelven a levantar y lo intentan de nuevo.

Si es necesario el dolor, el sufrimiento, lo soportan con paz, pero nada los frena.

Tienen ya establecida su lista de prioridades, y manejan su tiempo y esfuerzos en esa dirección.

Siempre hacen primero lo importante, ya que lo urgente puede esperar.

Tercera: querer es poder.

Así como el autor de estas líneas puede afirmar que fue tímido, cualquiera podrá lograr lo que se proponga, siempre y cuando no se trate de algo imposible, por fuera de toda lógica: un hombre que debe vivir en silla de ruedas no puede llegar a ser un buen jugador de fútbol americano, o una mujer ciega, una estrella mundial del tenis; podrán hacer otras cosas que estén a su alcance, y quizá mejor que muchos.

Me he dado cuenta de que el maestro siempre me trató como el hombre que podía y debía ser, no como el hombre que era. Lo que sucedió fue que en muchos aspectos me he convertido, poco a poco, en el hombre que podía y debía ser. Esto lo enseñó Goethe. Hacerlo con los demás producirá el mismo resultado.

El sabio deshecha de su léxico las siguientes frases: "Es que no puedo: lo heredé", ya que esto es perder la libertad y la pureza, pues achaca a la genética su falta de verdadero deseo; tampoco dice: "Yo soy así", pues él sabe que la psiquis no lo puede condicionar; ni siquiera afirma: "Es culpa de... (los demás)".

Cada cual forja su propio destino: el gordo puede adelgazar por amor a la sa-

lud; el ignorante, estudiar; el que se desafina en el canto, mejorar...

La que tiene un mal marido, mejorarlo. ¡Sí! ¡Las mujeres pueden más que los hombres! Los hombres no tenemos tanta capacidad de abstracción psicológica como las mujeres, ellas sienten mejor el dolor ajeno, las alegrías de los demás, "viven" más cerca al corazón. A los hombres, en cambio, nos gusta que nos hablen a través del raciocinio. Y a la mujer le queda más fácil "volverse más racional" que al hombre —por sí mismo—"hacerse más emocional", nosotros necesitamos ayuda, casi siempre, de la mujer. Al hombre se le "llega" a través del cerebro; a una mujer, por el corazón. Con la misma coquetería con la que conquistó su amor puede hacer que él vaya aprendiendo a amar más y mejor, puede hacer que él mismo se valore más: basta que "baje" a la altura del hombre, para que él descubra que todo lo que ella desea es para él lo mejor. Si ella entiende eso, le bastará "tocarlo" con argumentos racionales, para hacerlo consciente de que hay algo en lo que puede mejorar, si lo desea (nadie puede convencer a otro de que cambie). Y así, poco a poco, podrá hacer de él el hombre de sus sueños.

Cuarta: el sabio no compara.

Esto ya se vio a cabalidad.

Quinta: el sabio es manso.

La mansedumbre es una virtud casi totalmente olvidada en este mundo de luchas fratricidas, de ansia desmedida por el dinero y las cosas materiales. Además, siempre queremos tener la razón, que nadie nos diga que estamos procediendo mal o que nos faltan cualidades para ejecutar tal o cual labor...

Gandhi dijo alguna vez: "Ellos no pueden quitarnos nuestro autorrespeto si nosotros no se los damos"; tu respeto depende de ti, no de los demás.

Nadie te puede herir si tú no lo permites. A veces damos a lo que está "afuera" el poder de controlarnos.

Los mansos saben que siempre habrá opiniones distintas a las suyas. Tienen siempre presente el hecho que son seres humanos y que suelen cometer errores como los demás, y que no existe la perfección. Nunca olvidan que la violencia, sea física, verbal o psicológica, es propia de los débiles y necios. Saben perdonar interiormente, especialmente porque se dan cuenta de que ellos podrían —en el futuro o en circunstancias similares—cometer el mismo error. Además, entre más sabios son, perdonan antes: desde el mismo momento en que son ofendidos nace en su corazón un acto de comprensión que disculpa al agresor, y que suele dibujarse en sus labios en forma de una leve sonrisa.

Por eso, los sabios respetan las creencias de los demás: si alguno o alguna cree, por ejemplo, que su manera de llevar su vida familiar es la correcta y que la de un sabio está equivocada, él acepta esa posición con cierta reverencia, aunque no la comparta, y nunca será para él motivo de disgusto.

Lo mismo sucederá con la forma de educar a los hijos: se exponen las ideas y cada uno toma las palabras del otro para analizarlas con respeto.

Nunca habrá discusión eufórica o agresiva si se tienen diferencias deportivas.

Si los sabios son apolíticos o pertenecen a un grupo, sabrán escuchar y comprender las otras posiciones; las del manejo económico, cultural, ecológico, gubernamental, educativo, internacional, etc.

Y, con respecto a las creencias, un infinito respeto por las de los demás será su bandera: la verdadera religión es el amor, y esto se tiene que manifestar así. Los sabios saben que, en cuestiones de fe, las discusiones acaloradas que pretenden convencer al otro son muestra de falta de amor y deterioran la relación interpersonal.

Y los sabios nunca son vehementes al exponer sus tesis.

Sexta: el sabio medita y se examina a diario.

Quedó establecido que sin meditación es imposible encontrar la paz interior, y que sólo así se pueden responder las preguntas: de dónde vengo, para dónde voy y cuál es la razón de mi vida. Pero tampoco es posible crecer sin el examen diario que busca, no solamente los errores, sino el modo de mejorar un poco más, ya que quien persigue la perfección, aunque no la logre nunca, podrá "tocarla", tener una experiencia tangencial con ella.

Estas dos costumbres diarias se facilitan mucho si se hacen en la presencia real (no imaginaria) del Creador. No faltarán sus luces y su ayuda eficaz. El, sabio por excelencia, despertará inquietudes, deseos y fuerza para mejorar cada vez más. El sabio se ampara siempre en el poseedor de la sabiduría infinita.

Séptima: como Dios es el bien, El es el mejor aliado.

En esta lucha por mejorar, ayudar a los demás es el mejor camino. Y la labor que corresponde a cada uno se hace en pro de la sociedad toda. Cómo olvidar entonces aquella frase que dice: "Si Dios está con nosotros, ¿quién contra nosotros?": el orden cosmológico es el querer del creador, y nosotros lo estamos tratando de lograr, con nuestro "granito de arena", uno a uno, poco a poco. ¡Cómo pretender no tener en cuenta a Dios como compañero y apoyo en esa lucha noble!

Así tenemos asegurado el triunfo... ¡Qué más queremos!

Por eso, es menester una alianza con Dios. Más que eso: una unión íntima con El, que es el amor mismo. Pero nadie puede amar a alguien a quien no conoce, y ninguno es capaz de conocerlo si no lo trata.

Todos los que lo han intentado han tenido siempre de El una respuesta, pronta o tardía, pero nunca les ha fallado.

Luego, el amor hará lo demás: "Ama y haz lo que quieras", dijeron alguna vez. Con amor se puede hacer lo que con ninguna otra cosa se pudo.

Poco a poco aparecerá una identificación con el amor —con Dios— que se irá plasmando en todos los ámbitos de la vida: el personal, el familiar, el laboral, el social... Se llegará a vivir como Dios. Todos notarán el cambio: verán ese amor en nuestra mirada, en nuestros gestos, en nuestra sonrisa dulce y serena, en todas nuestras actitudes. Amando la vida, amando la naturaleza y amando a los demás crecerá nuestra cercanía con El, nos haremos partícipes de su amor y, como El, encontraremos la paz, la alegría y la felicidad imperturbables.

Por eso, los cristianos debemos ser Jesús en la vida ordinaria y común, en su solicitud material y espiritual por los demás (¿cuánto nos preocupamos por la paz de los demás?), en su ejemplo, en su predicación...

Y podremos ir mucho más lejos: ser Jesús cuando estemos:

Frente a nuestros enemigos...

A punto de morir...

En la guerra, en un terremoto...

Con cáncer, sida, lepra...

Así, algún día llegaremos a ser, incluso, como los mártires...

O mejor: como Jesús en la Cruz: darlo todo por los amigos, hasta la última gota de sangre y agua..., perdonar aun en el momento en que parece que sólo puede nacer el rencor... Dar la vida por los demás, sólo así se vive su vida...

— ¡Qué bello es todo esto, maestro!

— Abandónate en Dios. La paz interior es un obsequio... Sigue admirando y disfrutando sus obras en el universo. Sé uno con El...

Naturalidad y simplicidad: sin actos de heroísmo visibles al mundo; allí, donde estamos, en esas pequeñas cosas, con mucho amor de Dios, sin aspavientos, cambiaremos al mundo con la fuerza de Dios.

La naturalidad, la simplicidad, es el primer paso. Luego, a ser Jesús con todos, como El con los discípulos camino de Emaús.

Un paso más en la sabiduría.

hhh

Amigo lector: enséñale estos criterios a otros, sé un multiplicador de estas enseñanzas y verás, no muy lejano, el cambio de la sociedad. Mi maestro ya lo inició. Yo lo comuniqué y sigo haciéndolo. Te toca ahora perpetuarlo.

Unete a esta misión. Nunca es tarde para comenzar. Es el ideal más grande, oculto a los necios y a los que se llaman "sabios". Dios te dará la fuerza. El amor vencerá... en el nombre de Dios se vence siempre.

¡Cambiemos al mundo!

# Índice

Cómo alcanzarla verdadera paz interior	2
Mauricio Rubiano Carreño	3
Antes de comenzar	4
Prólogo*	5
Introducción	7
1. La meditación	9
2. Abrir el corazón	15
3. Buscar la verdad	21
4. Hallar la verdad	24
5. El amor	31
6. El sufrimiento	37
7. La sencillez	42
8. Paz y alegría	48
9. La sabiduría	51