

**DAVID
FISCHMAN**



EL SECRETO DE
**LAS SIETE
SEMILLAS**



David Fischman K.

El secreto de las siete semillas



Diseño de cubierta: Apollo Studio
Diseño y diagramación de interiores: B-MAD

© 2017, David Fischman

Derechos reservados

© 2017, Editorial Planeta Mexicana, S.A. de C.V.
Bajo el sello editorial PLANETA M.R.
Avenida Presidente Masarik núm. 111, Piso 2
Colonia Polanco V Sección
Deleg. Miguel Hidalgo
C.P. 11560, Ciudad de México
www.planetadelibros.com.mx

Primera edición: mayo de 2016
ISBN: 978-612-319-079-8

Primera edición en formato epub: julio de 2017
ISBN: 978-607-07-4372-6

No se permite la reproducción total o parcial de este libro ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 229 y siguientes de la Ley Federal de Derechos de Autor y Arts. 424 y siguientes del Código Penal).

Si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra diríjase al CeMPro (Centro Mexicano de Protección y Fomento de los Derechos de Autor, <http://www.cempro.org.mx>).

ÍNDICE

Prefacio

Capítulo uno

Capítulo dos

Capítulo tres

Capítulo cuatro

Capítulo cinco

Capítulo seis

Capítulo siete

Capítulo ocho

Capítulo nueve

Preguntas y respuestas

PREFACIO

Cuentan que un niño, muy inquieto espiritualmente, le hizo una difícil pregunta a su padre: “Dime ¿qué es lo absoluto?” El padre, con cariño y asombro, le pidió que saliera con él a dar una vuelta por el huerto. En el camino encontró una manzana y le fue pidiendo a su hijo:

—Quítale la cáscara.

El niño obedientemente lo hizo.

—Ahora abre el fruto.

El niño no entendía las intenciones de su padre, pero se dejaba llevar intuyendo que algo maravilloso le iba a ser revelado.

—Ahora saca las semillas.

El niño miró a su padre con cierta incredulidad, pero obedeció una vez más.

—Abre una de las semillas y dime qué hay dentro.

—Nada, no hay nada padre —respondió el niño—, pero ¿Qué tiene que ver todo esto con mi pregunta?

El padre, con un tono de sabiduría y compasión, le dijo:

—Esa nada que has encontrado es lo absoluto, es lo que está en todas partes y en la nada a la vez. Es lo que hace posible la semilla, el fruto y el árbol.

Este libro, El secreto de las siete semillas, narra un camino de profunda mejora personal en el cual el protagonista, guiado por un maestro oriental, va progresando a través del mensaje encerrado en cada una de las semillas. Si bien cada semilla en el libro tiene una enseñanza para mejorar, como bien narra la historia anterior, el mensaje principal de las semillas está en el reencuentro con lo absoluto, con lo divino, con lo que está en todas partes y en la nada a la vez.

Hoy vivimos en un mundo que nos convence de que la felicidad y el éxito radican en lograr metas económicas, de poder, prestigio o simplemente en acumular la mayor cantidad de bienes materiales. El ser humano está invadido por la televisión, la radio y los medios en general, con mensajes publicitarios que lo convencen de que no será feliz a menos que tenga los productos que se promocionan. Es cierto que tener estos productos te da una sensación pasajera de bienestar, pero luego necesitamos, como una droga, seguir llenando nuestro vacío con más productos en un interminable círculo vicioso. Pero además, estamos inmersos diariamente en una mermelada de noticias que destacan lo negativo (porque es lo que desencadena el famoso rating), que nos llenan de miedo, angustia, y merman nuestra tranquilidad.

La verdadera felicidad en la vida viene cuando estamos conectados a lo absoluto, a lo que cada uno de nosotros llama, desde diversas formas, Dios. Un daltónico no puede distinguir los colores. De la misma forma, cuando estamos desconectados de lo

absoluto no es difícil darnos cuenta cuáles son las cosas de color negro que debemos evitar. Este libro presenta un camino hacia lo “blanco”, hacia nuestra esencia positiva, hacia una vida con un mayor balance, paz y, sobre todo, felicidad.

El secreto de las siete semillas está pensado para personas que no creen en estos temas, ejecutivos y empresarios que, como yo mismo hace algún tiempo, nos burlábamos o burlamos de los aspectos humanos y espirituales de los negocios.

El libro es un testimonio autobiográfico de un cambio personal que espero pueda hacer reflexionar a los más reacios.

Desde que se publicó este libro en marzo del 2002 he tenido la gran satisfacción de recibir comentarios de personas que han reflexionado sobre sus vidas, que han empezado a meditar, o a realizar alguna práctica espiritual. Algunos simplemente han tomado mayor conciencia de sus propias conductas y han emprendido un camino de mejora personal. Me siento feliz de haber contribuido con un granito de arena —o con la metáfora de cada semilla— en la vida de estas personas, y me motiva a seguir escribiendo sobre el tema.

Cuentan que un discípulo llegó conmocionado donde un maestro y le dijo:

—Hay un maestro impresionante en el pueblo. He visto como se clava clavos en sus pies y como se flagela con latigazos y puede soportar su sufrimiento.

El maestro que lo escucha con paciencia y con la comprensión de quien habla con un niño, le dijo:

—Discípulo, a los caballos también se le clavan los pies y se les azota con el látigo para que troten más rápido, pero eso no los hace maestros.

El mensaje que quiere transmitir esta historia es que nos cuidemos de los falsos maestros, de aquellos que usan la fenomenología y la apariencia efectista del misterioso universo del espíritu, como un arma para cautivar nuestros egos.

El verdadero camino de la mejora personal no es milagroso, es lento y requiere de mucha perseverancia, pero es posible recorrerlo y paga con creces el esfuerzo.

¿Cuál es el secreto? Quizás la respuesta esté en las siete semillas.

El autor

CAPÍTULO 1

Ignacio Rodríguez esperaba angustiado su turno con el cardiólogo. A sus cuarenta y dos años, aún no podía creer que él tuviera problemas con el corazón. Siempre había sido un hombre sano. Últimamente trabajaba dieciocho horas diarias, de lunes a sábado, y sólo paraba para dormir. Había descuidado a sus hijos, a su esposa y a su cuerpo. Jamás practicaba deportes. Bebía alcohol y fumaba en exceso. Se alimentaba principalmente de comida rápida, ya que con frecuencia almorzaba en la oficina mientras trabajaba.

Todavía recordaba el día en que murió su padre. Antes de morir, don José le pidió que asumiera la gerencia general de R & G, un importante negocio familiar de importaciones. Don José había logrado que R & G fuera líder del mercado y ahora él tenía la responsabilidad de mantener esta posición. Pero las cosas se habían complicado. En verdad, se sentía como esos tablistas que reman contra la corriente para avanzar entre las olas sin lograr entrar al mar. Las olas de cambio que afectaban a R & G eran tan fuertes que con cada una retrocedía más de lo avanzado, quedándose en un círculo vicioso de esfuerzo y desgaste.

La apertura de los mercados y la globalización habían llevado a que grandes empresas, con economías de escala, se instalaran en el país. Existía una guerra de precios y una mayor competencia en un mercado más pequeño afectado por la recesión. Los pocos competidores nacionales que quedaban estaban aliándose con empresas transnacionales. R & G era la única que trabajaba sólo con capital nacional. El incremento de la competencia los había afectado en el peor momento. Hacía dos años que los balances arrojaban pérdidas económicas y la empresa estaba sobreendeudada. Por ello, los bancos le habían cortado el crédito e inclusive algunos estaban tomando acciones legales para recuperar sus préstamos. Los fines de mes eran una tortura para Ignacio, porque muchas veces no contaba con liquidez para pagar las planillas. Había hecho ya dos reducciones de personal, pero aún no era suficiente.

En R & G se vivía un ambiente tenso y lleno de incertidumbre. El personal estaba desmotivado y se comentaba a voces lo diferente que eran las cosas cuando don José manejaba la empresa. El personal había perdido la confianza en Ignacio y añoraba los tiempos en que todo era éxito.

Una semana atrás, el gerente de ventas le había presentado su carta de renuncia confesándole que se iba con la competencia por el doble de su sueldo. Ignacio, enfurecido, gritó y lo insultó, pero en pleno episodio le vino un dolor muy fuerte debajo del esternón. Sintió una presión en el pecho y se le adormeció el brazo izquierdo. Luego se sintió muy agitado, le empezó a faltar el aire y se desmayó. Horas después, ya en la clínica, le informaron que había sufrido una angina dolorosa, conocida comúnmente como preinfarto, y que tenía mucha suerte de estar vivo. A su edad, un alto porcentaje de personas que sufrían dolencias al corazón perdían la vida.

Una semana después del incidente, Ignacio se sentía tan bien que en realidad creía que estaba perdiendo su tiempo esperando al doctor. Tres días en la clínica habían sido más que suficientes para llenarlo de ansiedad por regresar a la empresa a poner en orden

el trabajo acumulado.

Finalmente, el doctor lo hizo pasar. En un principio corroboró el optimismo de Ignacio.

—¡Es sorprendente! —le dijo—. Tu corazón se ha recuperado más rápido de lo normal.

Ignacio se levantó rápidamente de la silla.

—¡Qué bueno! Ahora, doctor, creo que es el momento de regresar a la oficina y ponerme al día...

—No tan rápido —le dijo el doctor con todo enérgico y agarrándolo del brazo—. Tómatelo seriamente, Ignacio. Comprende que tienes dos posibilidades: si sigues viviendo una vida desbalanceada, con permanente angustia y estrés, te doy sólo algunos años más antes del infarto fatal. Pero si cambias tu estilo de vida radicalmente, tendrás una vida más sana y prolongada. Tú decides. Será mejor que te cuides. Tener un infarto a tu edad es muy riesgoso. No existe una estadística de muerte por infarto por edades, pero según mi experiencia con mis pacientes, a tu edad aproximadamente la mitad de las personas que tienen un infarto mueren.

—¡Vamos, no exagere! —Ignacio miró con un gesto de incredulidad la cara del médico—. Ya ve usted cómo me he recuperado fácilmente. No se preocupe, soy de hierro y tengo para rato. Ahora me disculpará; tengo que regresar a la empresa para evitar males mayores. Uno nunca puede estar totalmente tranquilo con sus subordinados.

El doctor lo miró con ternura, como si Ignacio fuera un niño incapaz de darse cuenta de los errores que comete.

—Mira, Ignacio. Eres libre para decidir qué haces con tu vida. Si eliges morir, es tu decisión. Pero por favor deja de pensar tanto en ti mismo y piensa en tus hijos. Tienes dos hijos chicos, no permitas que pierdan a su padre a esta edad. Eso los marcaría para siempre.

—Ok —dijo Ignacio y se sentó con resignación—. ¿Qué tengo que hacer?

El doctor le sugirió vivir una vida más balanceada e iniciar una dieta alimenticia sana; le pidió que dejara de fumar, que si tomaba alcohol lo hiciera muy moderadamente, y que bajara el ritmo de trabajo y el estrés.

—Doctor, puedo hacer todo eso; pero lo que no puedo evitar ni controlar son los problemas en la oficina, la agresividad de la competencia, la falta de liquidez de la empresa y la recesión. —De acuerdo —respondió el doctor—. Pero lo que sí puedes controlar es tu reacción ante esos estímulos. Para esto necesitas relajarte y aprender a tomar la vida con una perspectiva diferente. ¿Has oído hablar de la meditación oriental?

—Disculpe doctor, pero yo no creo en ninguna de esas cosas esotéricas —respondió Ignacio con un aire de autosuficiencia—. Eso le encanta a mi mujer. A mí me parece ridículo.

Mientras hablaba, Ignacio miraba su reloj y se movía como si no cupiera en su asiento. El médico sintió que la única manera de convencerlo era llegando al fondo de la explicación.

—Ignacio, el tema de la meditación ya no se considera esotérico. Incluso ha sido

investigado por universidades muy serias como la de California. El doctor Benson, de Harvard, estudió los efectos de la meditación en monjes budistas del Tibet. Los resultados fueron sorprendentes. Nuestro cuerpo tiene un mecanismo llamado efecto pelea-fuga, que data de la época de las cavernas. En aquel entonces, cuando percibíamos un estímulo amenazante como el rugido de una bestia, nuestro cuerpo se preparaba para pelear o fugar. El hipotálamo, una glándula cercana al cerebro, orquestaba toda una reacción fisiológica. Aun hoy, nuestro ritmo cardiaco aumenta ante una amenaza, para bombear más sangre hacia los brazos y las piernas; se acelera el ritmo de la respiración, se evacúa la sangre del estómago para proteger la zona más débil del cuerpo y se genera adrenalina y cortisol, que nos mantienen muy alertas.

El doctor hizo una pausa para cerciorarse de que sus palabras surtían algún efecto. Luego continuó:

—El problema que tenemos hoy es que seguimos percibiendo estímulos amenazantes: crisis económicas o familiares, problemas en la oficina... y nuestro cuerpo activa automáticamente el efecto pelea-fuga. A diferencia de la época de las cavernas, cuando los estímulos amenazantes eran esporádicos, en nuestro tiempo vivimos bajo amenazas constantes. Peor aún: como las amenazas son psicológicas, no tenemos que correr ni pelear con nadie. En consecuencia, no realizamos el ejercicio físico, vital para minimizar los efectos de estos químicos en el cuerpo. Al contrario: como en el caso de la mayoría de ejecutivos, el exceso de trabajo hace que dejemos de lado el ejercicio físico. Esto provoca que nuestro cuerpo esté recibiendo permanentemente hormonas y químicos que no descargamos y que nos sobreestimulan, causándonos estrés y dolencias.

Ignacio seguía mirando incrédulo. No cesaba de consultar su reloj.

—Mira, Ignacio —continuó el doctor—. Es como si nuestro cuerpo fuese un auto que está en neutro, no avanza, pero nosotros lo aceleramos al equivalente de 150 kilómetros por hora. Nos pasamos la vida acelerando el auto en neutro ante cada amenaza que percibimos. Por ello, cuando queramos pasear, el motor estará fundido. La consecuencia típica de vivir en este estado permanentemente es fundir el motor; es decir, provocar hipertensión y dolencias cardiacas. Lo que el doctor Benson encontró al estudiar a los monjes budistas fue que la misma glándula, el hipotálamo, responsable del efecto pelea-fuga, también produce el mecanismo inverso, el efecto relajamiento, resultado de la meditación. El doctor encontró que los monjes, al entrar en un estado de meditación, disminuían su ritmo cardiaco, su respiración y su consumo de oxígeno, y sentían una sensación de paz y tranquilidad. Ignacio, lo que necesitas es enseñarle a tu cuerpo a que él mismo elimine los efectos del estrés.

—Muchas gracias —le dijo Ignacio. Después de hilvanar un par de excusas y comentarios superfluos, partió.

El comentario sobre la meditación había sido muy completo. Sin embargo, Ignacio no había quedado del todo convencido. Era uno de los asuntos en los que estaba metida Miriam, su esposa, y que él siempre había considerado una estafa, una suerte de pasatiempo para señoras *snob* que no tenían nada que hacer.

En su casa, cuando le contó a Miriam las recomendaciones del doctor, ella no pudo

reprimir su entusiasmo:

—Ignacio, ¡qué bueno que finalmente vas a probar la maravilla de la meditación! ¡Te va a hacer mucho bien! Sé de un maestro hindú que vive en Surquillo.

Miriam le entregó un papel con un nombre y una dirección. Ignacio lo guardó en su billetera con desgano. “No te imagines que voy a hacer las mismas estupideces que tú haces todo el día —pensó—. Yo tengo que trabajar y ocuparme de cosas importantes. No puedo andar perdiendo el tiempo”.

Había pasado un mes desde el preinfarto y se sentía bien. Para Ignacio, su enfermedad había terminado. Los problemas continuaban, pero... ¿quién no tenía problemas hoy en día? Había dejado de beber y fumar en exceso y se sentía muy orgulloso de sus logros.

Esa mañana, al llegar a su oficina, el jefe de ventas corporativo le comentó que habían perdido su cuenta más grande. La tienda de departamentos más importante del país les dejaría de comprar a ellos para trabajar con su competidor más cercano. Ignacio empezó a dar de alaridos, a insultar al jefe de ventas, a decirle que todo era su culpa. En medio del conflicto empezó a sentir nuevamente un dolor ligero en el pecho. Se sentó, asustado, y dejó de gritar. Trató de serenarse y poco a poco logró nivelarse. Sentía que la vida le mandaba una última advertencia, que ya no habría más. Si no se esforzaba en reducir su estrés, su vida corría peligro.

Recordó que tenía la dirección del gurú en su billetera. La sacó con desesperación, pensando que no la encontraría. Recogió su saco y partió rumbo a Surquillo.

La casa del maestro era de apariencia humilde pero atractiva. Tenía paredes blancas y un portón azul bien pintado. Por su limpieza y buen mantenimiento, destacaba en el vecindario como una isla. Ignacio permanecía dubitativo en el exterior de la casa y no sabía si tocar la puerta o no. ¿Qué diablos hacía parado allí? Jamás en su vida había visitado ninguna bruja, vidente ni gurú. Él era un empresario profesional, muy racional, y no creía en cosas raras. Sin embargo, la sensación de falta de aire lo había asustado y finalmente se había convencido de que debía hacer algo por su salud. Tocó la puerta y entró.

Al otro lado del portón había un jardín muy cuidado, con una gran variedad de flores y árboles frutales. Entrar a esa casa era como instalarse en otro mundo; una especie de Shangrilá en medio de Surquillo. La casa estaba retirada de la calle unos veinte metros, y entre el portón y la fachada se extendía el jardín. Al lado de la puerta principal había seis sillas de paja. Allí, sentadas, cuatro señoras conversaban. Interrumpieron su diálogo al ver a Ignacio, y lo miraron como si fuese un ser de otro planeta. Ignacio se sintió cortado en pedazos. “¡Qué vergüenza! ¡Qué pensarán de mí! —se dijo—. Un empresario como yo... ¡consultando a brujos! ¡Sólo falta que una de ellas me reconozca, o que sea la esposa de algún amigo, para que toda la comunidad empresarial se entere y se burlen de mí!”.

Ignacio se sentó en el extremo opuesto del jardín. Mientras esperaba, reparó en el exagerado tamaño de los helechos y en una hilera de bonsáis alineados contra una de las paredes laterales, pero sobre todo notó que casi ninguna planta se repetía. Era como si en

aquella atmósfera serena se hubiera reunido una diversidad de representantes exclusivos del reino vegetal. No obstante lo placentero de la circunstancia, se imaginaba todo tipo de catástrofes. Podían venir de algún canal de televisión a grabar al “brujo” y él saldría en todas las noticias. Finalmente, se acercó un joven y lo hizo pasar al interior.

La casa tenía un fuerte olor a incienso. En las paredes colgaban varios cuadros de personas semidesnudas en posición de loto. Entraron a una habitación donde había un hombre de unos setenta años, con barba blanca y cejas pronunciadas. Era delgado y trigüeño, e iba vestido con una túnica color salmón. Estaba sentado en unos cojines de color blanco. En el muro de atrás pendían cerca de doce cuadros. Destacaba uno mayor, con la foto de un hombre que vestía túnica y parecía tener casi cien años. En otros cuadros pequeños podían verse las fotos de hombres que mostraban el pecho desnudo. También colgaban algunos cuadros con dibujos de dioses de alguna religión oriental. En el altar había varias velas encendidas.

El maestro le hizo un gesto en silencio y le indicó que se sentara en un cojín. Luego lo miró fijamente a los ojos durante unos segundos. Mientras el maestro lo miraba, no le decía nada. Ignacio se sentía totalmente fuera de lugar. “¿Cuándo empezará a hablar este hombre extraño? ¿Será mudo?”, se preguntaba mientras maldecía para sus adentros la hora en que se le había ocurrido aparecerse por ahí. Finalmente el maestro habló:

—¿Cuál es tu nombre?

—Ignacio Rodríguez.

—¿Qué te trae por acá?

—Quiero que me enseñe a relajarme, eso que ustedes llaman meditación.

El maestro nuevamente se quedó mudo. Se limitó a mirarlo a los ojos. Ignacio estaba totalmente incómodo. Sentía que su mirada lo penetraba. No sabía si pararse, irse o quedarse. Después de unos minutos de silencio, que para Ignacio fueron horas, el maestro le volvió a preguntar:

—¿Para qué has venido?

—Ya le dije, ¡quiero que me enseñe a relajarme! — Ignacio subió el tono de voz para demostrar que además de tiempo, había perdido también la paciencia.

El maestro se quedó mudo unos minutos más. Ignacio se sentía agredido por el silencio del maestro. “¿Qué le pasa a este idiota? —pensó—. ¿Acaso es sordo?”. Él estaba acostumbrado a la acción. El tiempo valía oro y sentía que lo estaba desperdiciando.

Finalmente el hombre volvió a hablar, esta vez como si supiera algo que Ignacio no era capaz siquiera de vislumbrar:

—Ese no es el verdadero motivo que te trae por acá. Dime, Ignacio Rodríguez, ¿para qué has venido si realmente no crees que puedo ayudarte?

—¡Justamente yo me estaba haciendo esa misma pregunta! —respondió Ignacio indignado—. En realidad creo que todo esto ha sido una pérdida de tiempo y una estupidez —añadió mientras recogía su saco—. Siga engañando a señoras que creen en todo lo que usted dice sólo porque viene de la India. En lo que a mí concierne, usted es un charlatán.

Ignacio se dirigió a la puerta de la habitación caminando con rapidez y determinación. Cuando estuvo cerca de la puerta, el maestro le preguntó con voz suave:

—Dime, ¿eres feliz?

Ignacio sintió esas palabras como si le estuvieran clavando un puñal en el centro de la espalda. Le dieron ganas de agredir físicamente al anciano, pero se contuvo. ¿Con qué derecho le había dicho que era un infeliz? Encima de tener que soportar tanta agresión en el trabajo, ahora tenía que soportarla en ese cuchitril. Pero Ignacio tenía una sensación extraña en su interior. Algo así como cuando uno mira a una persona que conoce, pero no recuerda su nombre. Sentía profundamente que responder esa pregunta era bueno para él, que responder a esa pregunta podría llevarlo a un destino ya conocido pero del cual había olvidado el camino. Contuvo su agresiva reacción inicial y respondió:

—¡Claro que soy feliz! Soy un empresario exitoso. Por supuesto que tengo problemas económicos, como todos, pero estoy saliendo adelante. Tengo todo lo que quiero: mi casa en Lima y otra en la playa, mis autos, una buena esposa y dos hijos. He logrado mucho, soy reconocido en el medio —Ignacio sentía que estaba respondiendo la pregunta con toda su artillería y que el enemigo ahora estaba en el suelo. Al exponer sus posesiones, había edificado grandes murallas insalvables a su alrededor, con todos sus logros.

—Yo no te he preguntado qué has logrado ni cuáles son tus posesiones. Te he preguntado simplemente si te sientes feliz —le interrumpió el maestro.

La respuesta del maestro había atravesado las murallas con la misma facilidad con la que el mar destruye los castillos de arena. Ignacio estaba desarmado. Al principio tuvo la tentación de persistir racionalmente en sus puntos de vista, pero le estaba ocurriendo algo inusitado, algo como una intuición mucho más poderosa que todo lo que pudiera expresar con ideas. Sin saber por qué, sentía que estar parado delante de aquel hombre era como reconocerse a si mismo. Entonces empezó a tener claro un hecho profundo: podía engañar a los demás, pero ante la interrogante de aquel hombre sobre su felicidad, no podía mentir. Era un hecho que si él fuera un hombre feliz no habría tenido necesidad de buscar ayuda en un guía espiritual. Entonces le ocurrió lo peor que le podía pasar: una lágrima empezó a descender por el extremo de uno de sus ojos. Lo invadía un sentimiento que no podía controlar. Estaba siendo vulnerable ante el agresor, pero aún se consideraba más fuerte que él. Pasaron pocos minutos y muchas lágrimas, e Ignacio finalmente respondió:

—No. No me siento feliz.

Entonces el maestro habló como si de antemano supiera la respuesta de Ignacio:

—Había un campesino que tenía un caballo muy querido. Un día el caballo cayó a un hueco profundo. Él intentó sacarlo, con todos sus recursos, pero el hueco era demasiado hondo. Después de algunos días de fallidos intentos, el campesino decidió sacrificar al caballo para terminar con su sufrimiento. Empezó a arrojar tierra al pozo para enterrar al caballo y sofocarlo. Pero a medida que el hombre echaba la tierra, el caballo se la sacudía del cuerpo, negándose a morir y postrándose sobre esa misma tierra. Poco a poco el pozo se iba llenando y el caballo lograba mantenerse encima. Finalmente estuvo a

una altura desde la cual, con un gran salto, logró escapar.

Ignacio escuchaba al maestro con interés. Pero no entendía que tenía que ver esa historia con él.

—La energía que me transmites es de mucho miedo, angustia, rabia e infelicidad —continuó el maestro—. Siento en ti mucho sufrimiento y soledad. Lo más probable es que estés pasando por un momento difícil, como el caballo de la historia. Puedes responder a estas dificultades dejándote enterrar por tus problemas, preocupaciones y dificultades. O puedes, como el caballo, aprovecharlas y tomarlas como una oportunidad para liberarte y lograr la felicidad. Si has venido hasta acá, es porque intuyes que este último es el camino y que yo puedo guiarte.

Mientras el maestro hablaba, Ignacio empezaba a sentir una sensación de cercanía muy extraña. Era como si lo conociera de toda la vida. Su incomodidad se había transformado en un sentimiento de confianza y calidez. El maestro, con el fuego de su amor, había fundido la coraza de hierro y la frialdad que lo rodeaba.

Era la primera vez en muchos años que Ignacio se mostraba vulnerable. Siempre había escondido sus emociones. Consideraba que mostrarlas era una característica de las personas débiles y afeminadas. La vida le había enseñado que la única forma de lograr el éxito y evitar que se aprovechen de uno es siendo duro e insensible. Ignacio había escondido en una caja fuerte interior todas sus emociones y había perdido la combinación durante muchos años. Ahora que el maestro la abría, las emociones lo desbordaban con la desesperación que muestran las palomas al salir de un cautiverio prolongado. Sentía que se había encontrado con un amigo al que quería muchísimo pero que no veía hacía demasiado tiempo: él mismo.

Sin embargo, su lado racional también afloraba. Mientras estaba sentado en la habitación del maestro, le venían mensajes internos como “esto es una estupidez” o “¿qué estás haciendo, Ignacio?, ¡reacciona!”. Pero por algún motivo que no comprendía, el carisma mágico del maestro lo tranquilizaba y le hacía sentir que estaba en el lugar correcto.

—No entiendo, maestro —balbuceó Ignacio con voz resquebrajada—. Se supone que debería ser feliz. Tengo todo lo que necesito para ser feliz, pero la verdad...

—Ignacio, la felicidad no se compra. Tampoco se deriva de un proceso lógico o matemático de sumar tus logros, tus bienes, tus relaciones o tu posición en la sociedad. La felicidad se siente, no se piensa. Tú has tratado de ser feliz racionalmente; es como querer disfrutar la armonía de una melodía sólo leyendo las notas de una partitura, o sentir la esencia de un perfume leyendo las fórmulas químicas. Quien siente no es tu mente sino tu espíritu, y a tu espíritu lo has dejado de lado por mucho tiempo.

Ignacio le contó al maestro la difícil situación que vivía en su oficina y también le habló de sus dolencias cardíacas. Le contó que su doctor le había recomendado la meditación como una forma de relajarse.

—Tu estrés y angustia son sólo síntomas de un problema mayor —le explicó el maestro—. Arreglar los síntomas ayuda, pero no resuelve del todo el problema. Es como tener un tanque con muchos orificios por los que se filtra el agua e inunda el piso.

Podemos invertir el tiempo secando el agua del piso, en los síntomas, pero el piso seguirá inundándose. La otra posibilidad es arreglar el verdadero problema tapando los huecos del tanque. Ignacio, tú también tienes un tanque de felicidad, pero tiene muchos orificios y tu felicidad se escapa por todos lados. No sólo tienes que aprender a eliminar las fugas sino también a generar felicidad en tu vida.

—Pero dígame, ¿qué tengo que hacer? —preguntó Ignacio comenzando a pensar que el maestro verdaderamente lo podía ayudar.

El maestro se quedó mirándolo en silencio por unos segundos y luego empezó a buscar algo entre sus pertenencias. Sus manos se movían como siguiendo una especie de melodía indescifrable, un ritmo interno y pausado que daba la impresión de que cada gesto había sido profundamente estudiado. Ignacio, sin él mismo darse cuenta, lo observaba y se iba sintiendo ganado por una gran calma. El maestro tomó un pequeño cofre de madera que contenía unos pedazos arrugados de papel periódico. Cuidadosamente, cogió un trozo de papel doblado y de adentro sacó una semilla.

—En este cofre guardo siete semillas de la felicidad. Cada una de ellas contiene una profunda enseñanza que te permitirá retomar el camino. Empezaremos con esta.

El maestro le entregó la semilla a Ignacio. Él la cogió con cuidado, como si fuese un bebé recién nacido. Sentía que toda su vida ahora dependía de ella.

—Ve y siembra esta semilla. Regresa cuando germine y te ayudaré a descifrar su enseñanza —terminó el maestro.

Ignacio regresó a su casa, saludó a su mujer y a sus hijos que jugaban en la sala, se dirigió al jardín sin que nadie lo viera y sembró la semilla. No obstante, antes de tomarse al pie de la letra lo que le había dicho el maestro, decidió informarse sobre la meditación para reafirmar su buena disposición o, de lo contrario, confirmar sus suspicacias. Estuvo un buen rato revisando en internet. Su asombro crecía a medida que iba verificando la seriedad del asunto. Entre otros muchos, encontró estudios que demostraban que las personas que practican meditación reducen su consumo de oxígeno, reducen la secreción de hormonas que generan estrés e incrementan su sistema inmunológico. Se enteró de que en 1989 una revista especializada publicó un estudio que analizaba a personas ancianas introducidas a la meditación. En un corto tiempo, decía el estudio, estas personas mostraron cambios beneficiosos significativos y finalmente vivieron más que el grupo de ancianos de control que no meditaba. También encontró que en 1988 el doctor Dean Ornish demostró que cuarenta pacientes con dolencias cardíacas habían podido reducir, literalmente, la placa de depósitos grasos que bloqueaba sus arterias, a través de meditación, ejercicios de yoga y una dieta estricta. Al cabo de dos horas, Ignacio había impreso un cuadernillo con datos y estudios que lo convencían de que la meditación era muy importante para la salud.

Todos los días llegaba del trabajo y lo primero que hacía era observar el lugar donde había plantado la semilla. Esperaba ver una plantita mágica que resolviera milagrosamente todos sus problemas. Pero no crecía nada. Luego la regaba con delicadeza, tratando de darle el agua precisa para su crecimiento. Su mujer, que lo había observado por varios días, le dijo:

—Ignacio, ¿qué te ha pasado? Desde que te conozco, jamás has regado el jardín.

Ignacio había decidido no contarle a nadie lo del maestro. Toda su vida se había burlado de su mujer y de los amigos que creían en asuntos espirituales o esotéricos, y no pensaba ahora darles el placer de que le devolvieran la misma moneda.

—Lo que ocurre, querida, es que el doctor me dijo que la mejor terapia para relajarme era trabajar y cuidar el jardín. Tú sabes, te pones en contacto con la naturaleza y tu mente descansa. He comprado semillas para sembrarlas poco a poco y embellecer el jardín.

Su mujer quedó satisfecha con la explicación e Ignacio logró una coartada para que nadie cuestionara sus acciones.

CAPÍTULO 2

Después de cuatro semanas en las que Ignacio regó diariamente la semilla, el terreno seguía igual. Ninguna planta había crecido. Desesperado, removió la tierra y sacó la semilla: estaba exactamente igual que cuando la había sembrado. “¿Qué habrá pasado? La he cuidado como oro, pero no ha prendido”, se dijo, y empezó a dudar: quizás todo esto del maestro era una tontera y él estaba perdiendo su tiempo. ¿Qué mensaje de sabiduría podía contener una planta? O quizás la semilla no crecía en su jardín porque él no tenía derecho a su felicidad... Su esposa le había contado que las plantas captan la energía humana y quizás su energía no le permitía crecer. Finalmente, no importaba tanto por qué no crecía; el hecho era que él no lo había logrado. Ignacio se sentía inútil y tonto, y no le gustaba esa sensación. Estaba frustrado y amargo consigo mismo. Decidió regresar donde el maestro y pedirle explicaciones.

Llegó a la casa como alma que lleva el diablo, empujó el portón con un movimiento enérgico, llamó con insistencia a la puerta y ni siquiera reparó en el jardín cuando lo hicieron pasar casi directamente donde el maestro.

—¡Maestro! —le dijo, en el colmo de su impaciencia—. ¡Usted me está haciendo perder el tiempo! ¡He invertido cuatro semanas regando esta estúpida semilla y no pasa nada! ¿Cuál es el mensaje de sabiduría que debo descubrir? ¿Acaso que los empresarios somos malos jardineros? Si en la oficina alguien se enterara de que he estado regando una semilla mágica, pensarían que soy un reverendo idiota. Dejémonos de juegos. Enséñeme sus técnicas de relajación, que es realmente para lo que he venido.

El maestro lo miró hasta el fondo de sus ojos y le dijo con calma:

—Te di una semilla golpeada por un martillo. Jamás crecerá.

—¿Y para qué diablos me dio la estúpida semilla? ¿Para hacer el ridículo? ¿De eso se trata? ¿Para ser feliz hay que humillarse y sentirse inútil?

—Ignacio —continuó el maestro—, los niños son como semillas. Tenemos un potencial inmenso cuando nacemos, como si fuera un árbol de vida capaz de alcanzar las mayores alturas. Pero si nuestros padres golpean la semilla, es decir nos maltratan, nos humillan, nos violentan y no nos valoran ni nos dan cariño, la semilla no germinará. A lo sumo, si crece, producirá un árbol débil y limitado. Quería que vivieras en carne propia la imposibilidad de hacer germinar la semilla, para que nunca te olvides de este concepto. Sin embargo, a diferencia de las semillas, los seres humanos que han sido golpeados de niños sí pueden crecer, desarrollarse y ser felices. Pero para lograrlo necesitan conocerse a sí mismos, tomar conciencia de su pasado y de cómo los afecta en el presente. La primera semilla de la felicidad es el autoconocimiento.

Ignacio escuchaba al maestro con una rara mezcla de fascinación y escepticismo. Sus ojos iban del rostro a las manos pausadas del maestro, y de ahí a las paredes con todos aquellos cuadros de hombres que sin duda habían atravesado los vastos caminos de la educación del espíritu. De pronto, Ignacio se sintió ínfimo ante aquella sabiduría ancestral. Nuevamente había logrado elevar su estado de ánimo agresivo hacia otro de tranquilidad y paz. El maestro le había demostrado que además de poseer mucha

sabiduría, podía realmente hacerle aprender la lección.

Después de una pausa, el maestro continuó:

—Al nacer venimos al mundo con la amígdala, esa parte del cerebro que registra nuestra memoria emocional, totalmente desarrollada. Por el contrario, la corteza, parte encargada de nuestra memoria racional consciente, es incipiente y se va construyendo poco a poco. Por ello, si un niño pasa momentos difíciles que generan emociones fuertes, estas emociones son registradas en la memoria emocional pero no en la memoria racional. En otras palabras, las sensaciones derivadas de los momentos difíciles de la niñez están grabadas en una memoria emocional de la cual no somos conscientes. A esta memoria se le denomina técnicamente “memoria subconsciente” y tiene la particularidad, para nuestra desgracia, de que es atemporal; es decir, la recordamos como si fuera ayer. Cargamos de por vida con nosotros un conjunto de emociones fuertes de las cuales no somos conscientes.

Ignacio otra vez se perdía.

—Pero maestro, ¿qué tiene que ver todo esto con la semilla?

—Cuando nuestros padres nos golpean mientras somos una semilla, tenemos la memoria subconsciente llena de emociones destructivas. Por la naturaleza del cerebro, estas emociones las cargamos toda la vida. Lo peor de todo es que se manifiestan en nuestro presente, pero no nos damos cuenta. Las emociones destructivas sabotean nuestras relaciones interpersonales, nuestra seguridad y nuestra sensación de valor personal, impidiéndonos muchas veces lograr la felicidad.

—Pero si las emociones destructivas de mi niñez están en mi subconsciente y no las puedo recordar, ¿cómo diablos voy a librarme de ellas y ser feliz? —preguntó Ignacio.

—Cuando las personas van al cine se introducen tanto en la película que ya no se dan cuenta de que es sólo una pantalla en la que se proyecta una imagen —continuó el maestro, con el aplomo del médico que prescribe un remedio infalible—. Se olvidan de que están viviendo una fantasía, y sufren, lloran y gozan con lo que ven como si fuera real. Pero si una persona va a ese cine y mira desde afuera por una ventana lateral, verá la realidad tal y como es. Verá un conjunto de personas observando una película que no es real, pero también que estas personas actúan y sienten como si lo fuera.

Ignacio atendía como si cada palabra contuviera la revelación de un acertijo.

—Lo mismo ocurre en la vida diaria —continuó el maestro—. Nosotros proyectamos nuestras memorias subconscientes en la pantalla de las situaciones y personas del presente. Puede ser en la oficina o en la casa, con tu familia, pero tus memorias subconscientes afloran e interfieren en tu vida. Yo soy como la persona que está fuera del cine. A medida que me cuentes los problemas, situaciones y dificultades de tu pasado, para mí será fácil observar la proyección de tu memoria subconsciente en la pantalla de tu vida. A medida que descifremos tus proyecciones subconscientes, iremos explorando episodios de tu niñez que pueden darnos pistas sobre tu conducta. En este proceso te irás conociendo mejor y entenderás por qué actúas de ciertas formas que no te hacen feliz. Ignacio, nuestra mente es como un iceberg. Nuestro consciente es la pequeña parte que está fuera del agua. Pero ese iceberg tiene una inmensa masa de información sumergida

que no podemos ver: nuestro subconsciente. Mientras más conciencia y conocimiento tomes de tu subconsciente, tendrás más libertad y capacidad para ser feliz.

—¿A qué se refiere? —indagó Ignacio.

—Por ejemplo, pensemos en una persona que fue maltratada durante su niñez, que cuando se equivocaba le gritaban y la violentaban. Si a esta persona le encargan el cumplimiento de una meta que le resulta difícil de lograr, empezará a tener un diálogo interno destructivo. Se sentirá inútil, tonta e infeliz. Se molestará consigo misma, sentirá que todo es su culpa. Los mismos sentimientos que experimentaba durante su infancia los proyectará en la situación del presente. ¿Te suena familiar?

—¿Acaso no es normal sentirse terrible y culpable cuando uno se equivoca? —interrumpió Ignacio, que poco a poco iba teniendo la sensación de que su alma era un vidrio transparente ante los ojos del maestro.

—Sientes que es normal porque lo has vivido así toda tu vida — respondió el maestro—. Una persona que sufre de miopía y no usa anteojos, percibe la realidad como borrosa y piensa que es normal hasta que se compra lentes. Cuando uno se equivoca, o cuando las cosas no nos salen bien, uno no tiene por qué sentirse inútil, tonto o culpable. Uno debe entender su error, aprender del error y buscar otras alternativas sin dudar de su autoestima. Lo más probable es que la sensación de sentirte inútil sea una proyección de algún episodio de tu niñez durante el cual, cuando te equivocaste, te hicieron sentir de la misma manera.

Al ver que Ignacio empezaba a comprender, el maestro concluyó: “Cuando te tomas un té usando una de esas bolsitas filtrantes, el agua de tu taza gradualmente se tiñe de un color oscuro. De la misma forma, ante las diferentes situaciones en la vida, cuando nuestra niñez ha sido difícil, nosotros somos como los sobres de té. Teñimos las situaciones con emociones oscuras guardadas hace mucho tiempo en nuestra mente, pero por desgracia no somos conscientes de ello”.

Finalmente, el maestro le pidió a Ignacio que regresara al día siguiente para iniciar el proceso de autoconocimiento.

Mientras manejaba de regreso a su casa, Ignacio reflexionaba sobre su relación con el maestro. Le ocurría un fenómeno extraño. Cuando estaba frente a él, le parecía que transmitía una enorme sabiduría. Sus comentarios le parecían sensatos y lógicos. Pero a medida que se alejaba de él, todo el asunto le empezaba a parecer absurdo. ¿Cómo podía ser que nuestra experiencia de niños afectase tanto nuestra vida? ¿Qué es eso de una memoria subconsciente que incide en nuestras conductas? ¿Qué tenía que ver su niñez con el hecho de que él se sintiera tonto o inútil? Sin embargo, dentro de él algo le decía que debía seguir explorando ese camino.

Además de estos temas referidos a la niñez, a Ignacio le incomodaba hablar de asuntos emocionales. Pensaba que todo lo logrado en su vida había sido posible gracias a su mente y su capacidad para bloquear y dominar sus emociones; lo único que las emociones habían traído a su vida eran problemas. Él consideraba a las personas emocionales como débiles, incapaces y vulnerables.

Ignacio llegó a su casa en San Isidro y se dirigió a su estudio, en el segundo piso. Era

su lugar predilecto, una especie de escondite del mundo donde podía aislarse para pensar o trabajar. En realidad era una gran biblioteca con estantes de caoba fina que llegaban hasta el techo, repletos de libros básicamente de administración y negocios. Su escritorio era un mueble muy fino, importado de Inglaterra. Tenía una computadora de última generación con todos los accesorios posibles. Todo era impecable y muy ordenado. Ese era el trono de Ignacio. Allí se sentía con poder y control. Normalmente acudía a su trono cuando se sentía amenazado. Ignacio había logrado aprender una estrategia para eliminar sensaciones de debilidad y vulnerabilidad. Simplemente se aislaba en su escritorio a trabajar en cosas de la oficina, a navegar por internet o a leer el libro de moda sobre administración. Hoy era un día de esos en los que necesitaba escaparse del mundo. Se sentía angustiado y no sabía por qué. En pocos minutos, Ignacio estaba concentrado revisando los costos de una línea de productos que pensaba importar. Había logrado, una vez más, esconder y sumergir sus emociones. Todo estaba bajo control.

Las cosas en la oficina no iban mejor, y aunque el trabajo se seguía acumulando y los conflictos no cesaban, para el día siguiente a las seis de la tarde se había comprometido a visitar al maestro. Por un lado quería ir y explorar un mundo que desconocía, pero por otro lado sentía que todo era una pérdida de tiempo en un momento de mucho trabajo. Forzándose a sí mismo y con muchas dudas, subió a su BMW y se dirigió a la casa del maestro.

Cuando llegó, tuvo que aguardar unos infinitos cinco minutos antes de ser recibido. Esto terminó de colmar su paciencia.

—Mire, maestro —le dijo Ignacio con autoridad—. La verdad es que todo este tema del autoconocimiento me parece interesante, pero no quisiera tener que perder tiempo en discutir mis emociones.

Ignacio le contó al maestro su estrategia de sumergirse en el trabajo para controlar sus emociones, mostrándose orgulloso de ser una persona con total dominio de su psiquis.

— En esta vida, las personas que vencen son aquellas que se manejan por la mente y no por el corazón. Eso lo tengo muy claro —aseveró Ignacio.

El maestro, que lo escuchaba con calma, le pidió que lo excusara un momento. A los pocos minutos regresó con un vaso de agua que contenía un hielo.

—Toma este vaso y trata de sumergir el hielo dándole un solo empujón —solicitó el maestro entregándole el vaso—. Hazlo de tal forma que el hielo permanezca la mayor cantidad de tiempo sumergido.

Ignacio no podía con aquello.

—Maestro, estoy cansado de que no me escuche y de que se desvíe por la tangente con sus juegos ridículos. Le estoy hablando de algo importante para mí y usted quiere que sumerja este hielo.

—Confía en mí, Ignacio, todo en la vida tiene sentido. Empuja el hielo.

Ignacio empujó el hielo con resignación, sintiéndose un poco ridículo. El hielo se sumergió en el agua por unos segundos pero luego volvió a la superficie. Lo volvió a hacer y nuevamente el hielo regresó a la superficie.

—¿Qué me quiere enseñar con esto? —pronunció Ignacio con tono de burla—. ¿Qué yo soy ese hielo porque no tengo emociones? ¿Qué en este estado no podré ingresar a la sabiduría que es el agua? Déjeme decirle que la única forma de subsistir en este mar de problemas en el que yo vivo es ser un hielo y no mostrar mis emociones. Como ha visto con el hielo, es la única forma de salir siempre a flote.

—Interesante interpretación, Ignacio, pero ese no es el significado que quería ilustrar. —El maestro tomó aliento y fijó sus ojos en los ojos de Ignacio—. Cuando uno tiene traumas de niñez, como te expliqué antes, las emociones de estos episodios afloran a la superficie. Si tú sumerges y bloqueas estas emociones, como me has contado que haces, es como empujar el hielo hacia abajo. Pero como has visto, el hielo siempre regresa. A diferencia del hielo, al que puedes ver regresando a flote, nuestras emociones bloqueadas afloran pero no las vemos, es decir, no somos concientes de ello. La única forma de que estas emociones no regresen es disolverlas, como el hielo en el agua. Esto se logra con paciencia y elevando la temperatura del agua. Ignacio, debes elevar tu temperatura emocional y volver a integrarte como persona. No puedes vivir pensando que eres un robot porque eso es sólo engañarte a ti mismo. Debes entender que tienes un aspecto emocional y otro racional, y que es necesario integrarlos para que seas feliz.

Al ver que Ignacio no entendía del todo, continuó:

—Si una persona viene a contarte algo muy triste y tú no quieres escucharla, puedes tapparle la boca para conseguirlo. Pero igual te comunicará su tristeza con su expresión y sus lágrimas; eso no lo puedes evitar. Ignacio, dentro de ti hay una persona muy triste que habla con emociones de dolor y tú le tapas la boca para no oírla, ocultándola y sumergiéndola en tu interior. Pero recuerda que esa persona también llora, y cada lágrima aflora en ti e influye en tu conducta sin que te des cuenta.

Una vez más, el maestro había logrado desarmar la racionalidad de Ignacio. Ignacio lo había agredido como un discípulo de judo ataca a su maestro para probar fuerzas. Pero el maestro había esquivado los golpes y había aprovechado la fuerza de su agresor para lograr colocarlo en una posición vulnerable. Lo que Ignacio no sabía en ese momento era que esa posición le permitiría empezar a crecer.

—Está bien —dijo Ignacio—. Usted gana. ¿Qué tengo que hacer?

—Cuéntame, Ignacio, ¿cómo estuvo el trabajo hoy?

—La verdad es que terrible —dijo Ignacio, indignado—. Cuando tienes gente incompetente que trabaja contigo todo te sale mal. Mire, hoy día me llamó un cliente a quejarse de que nos habíamos retrasado más de tres semanas en despacharle una mercadería que ya había cancelado. El cliente exigía la devolución de su dinero. Me dijo que éramos poco profesionales y que pensaba acudir a la competencia.

—Dime, Ignacio, ¿qué sentiste en ese momento? —preguntó el maestro.

—Me vinieron una ira y una desesperación enormes. Me sentí impotente, tonto e incapaz. Me dirigí a la oficina del jefe de despachos para gritarle que era un incompetente y un inepto. Le advertí que si tenía una equivocación más lo despediría. Lo hice enfrente de toda su gente para que aprendieran que deben trabajar con calidad.

—¿No te parece, Ignacio, que tu reacción fue muy agresiva?

—A mí me parece normal —respondió Ignacio—. Así he reaccionado toda mi vida. Mi padre nos enseñó, desde niños, que uno debe pagar por sus errores.

—¿Cómo es eso de tu padre? ¿Me puedes poner un ejemplo?

—Veamos —Ignacio entrecerró los ojos, como buscando muy atrás en su vida—. Recuerdo que mi padre siempre fue muy exigente con nosotros. Quería que mi hermano y yo estuviéramos siempre bien vestidos y que hiciéramos lo que él quería. Si le desobedecíamos, teníamos que pagar las consecuencias. Una tarde de domingo, cuando yo tenía cuatro años y mi hermano Hernán cinco, mi padre nos había ordenado vestarnos elegantes porque iba a llegar una visita a la casa. Estábamos esperando aburridos, así que salimos a pasear al parque que quedaba al frente de la casa. Recuerdo que tropecé en el barro y me ensució desde la cabeza hasta la punta de los pies. Sabíamos que si mi padre me veía, nos iba a dar una paliza. Mi hermano intentó limpiarme el barro, pero era imposible. Resignados, fuimos a la casa a recibir nuestro castigo, pero nunca imaginamos que sería tan severo. Mi padre me vio y empezó a gritar e insultarme con palabras que yo no entendía pero que sonaban horribles. Recuerdo su cara, tan llena de odio y rabia. Me cogió del brazo y me llevó a la ducha, abrió el agua fría y me metió adentro. Mientras me lavaba con el agua congelada y con mi ropa puesta, me seguía gritando y empezó a pegarme. Yo no había abierto la boca, ni siquiera había llorado. Estaba recibiendo el castigo con dignidad y no pensaba llorar. Sus golpes eran fuertes, pero peores eran las cachetadas que me caían en la cara. Cuando terminó la tortura física vino lo peor, otra vez sus gritos: “¡Quién eres, dime qué clase de porquería eres para ensuciarte de esta forma! ¡Dime quién eres! ¡Imbécil, responde!”. En ese momento le dije lo que me nació del corazón: “Papi, soy un niño”. Al decirle estas palabras se me escapó una lágrima, pero pude contenerme y no lloré. Mi padre siempre decía que los hombres no lloran. Sabía que si lloraba me podía seguir pegando.

El maestro lo seguía atentamente, y al ver que Ignacio parecía aliviarse de un gran peso, le hizo un gesto:

—Continúa, cuéntame más.

—Recuerdo cuando el perjudicado fue mi hermano. Yo tenía seis años y Hernán siete. Un amigo lo invitó a su casa un domingo. Mi padre le dijo a Hernán que lo recogería a las seis de la tarde. A esa hora mi padre me pidió que lo acompañara a buscarlo en su auto. Pero Hernán no estaba en la casa de su amigo, había partido hacía una hora. Mi padre subió al auto, preocupado, y fue a buscarlo por todo el vecindario. Mientras lo buscaba, maldecía a Hernán: “¡Ese imbécil qué se ha creído, ¿qué me puede desobedecer?! ¡Qué clase de cojudo se escapa sin avisar! ¡Lo voy a matar cuando lo vea!”. Yo no me movía, no hablaba nada, no quería darle ninguna oportunidad para que derivara su agresión hacia mí. Estaba paralizado. Después de una hora de búsqueda infructuosa, volvimos a la casa. Allí ya estaba mi hermano, que se había regresado caminando. Mi padre lo agarró de uno de sus pies y lo cargó en peso. Lo levantó del pie dejando su cabeza cerca del suelo. Le empezó a tirar patadas en la espalda y a recriminarlo por haberlo desobedecido. Luego fue directo al baño y agarrándolo de los pies metió su cabeza en el inodoro y jaló. Mientras mi hermano se asfixiaba con el agua

del inodoro, mi padre seguía insultándolo. Yo estaba inmóvil y aterrorizado.

—Es una escena terrible. ¿Y tu madre qué hacía? —indagó el maestro.

—Mi madre nunca se metía con lo que hacía o decía mi padre. Él era el hombre de la casa, al que había que obedecer. A pesar de que mi madre no trabajaba, nuestros contactos con ella eran mínimos. No era cariñosa; era más bien fría e impersonal. Lo más importante para ella era que todo estuviera ordenado. Pasaba el día comprando ropa, adornos finos y artefactos caros para la casa. O estaba en las tiendas o tomando té con sus amigas, pero nunca estaba con nosotros. A ella sólo le importaba ella misma.

—Ahora entiendo por qué le gritaste de esa forma al jefe de despachos —le dijo el maestro.

—¿Qué cosa entiende?

—En primer lugar, que para ti es “normal” la violencia porque creciste en ella. Por esto, si alguien comete un error en tu oficina, tú haces exactamente lo que tu padre hacía contigo cuando cometías un error. Peor aún, revives tu pasado invirtiendo los roles: asumes el rol agresivo y prepotente de tu padre, y a quien maltratas le impones el rol de niño asustado. Además, es probable que andes a la búsqueda de errores en las personas para revivir episodios de agresión vividos en tu niñez. Te sientes cercano al recuerdo de tu padre cuando asumes el rol agresivo.

Ignacio experimentaba una extraña mezcla de admiración y asombro.

—¿Usted cree que eso pueda ser cierto? —indagó Ignacio, incrédulo.

—Para ti es difícil darte cuenta —le respondió el maestro—. Recuerda que proyectas tus emociones subconscientes en “la pantalla” de las personas y de las situaciones que te ocurren. Ahora, si quieres ver lo que estás proyectando y estás muy cerca de la pantalla, tendrás dificultades. Como en el cine: cuando te sientas adelante no ves bien, en cambio si te sientas más lejos puedes ver la imagen perfectamente. Eso me pasa a mí. Yo estoy a una mayor distancia de la pantalla de tu vida; tú, por el contrario, estás a su costado. Yo puedo ver con claridad lo que está pasando; tú lo ves medio borroso.

El maestro observó que los músculos del rostro de Ignacio se relajaban. Esto demostraba que estaba comprendiendo.

—Ahora queda claro por qué tienes tanto miedo de mostrar tus emociones —continuó el maestro—. En realidad, te mueres de miedo de que tu padre, que ya no vive físicamente pero que goza de buena salud en tu propia mente, te maltrate y humille. Todavía conservas en tu mente el mensaje de tu padre: “Para ser hombre no hay que sentir ni llorar”. Para complicar las cosas, tú reforzaste este mensaje con la actitud de frialdad y distancia de tu madre. Es más, por el trato de tu padre, tú vienes cargando desde niño sensaciones de miedo, angustia, rabia, impotencia, humillación y temor al ridículo. Como te dije antes, estas memorias subconscientes no se olvidan y permanecerán presentes hasta que puedan ser entendidas y digeridas por ti. Estas son las emociones que no quieres sentir porque te traen mucho dolor, ¿no es así?

Ignacio estaba destrozado. Se sentía angustiado. Tuvo que contener, una vez más, las ganas de llorar. Las palabras del maestro habían derretido el hielo racional que bloqueaba su conducto interior. Ahora empezaba a sentir cómo fluían las emociones por su cuerpo.

Sentía mucho dolor y tristeza, sentía pena por sí mismo y rabia contra sus padres. Al recordar su pasado y asociarlo a su presente, empezaba a descubrir que se armaba un rompecabezas que tenía disperso en su interior. Se empezaba a sentir humano.

—Ignacio —continuó el maestro—, no tengas miedo de sentir, no bloques tus emociones. Déjalas salir.

Hubo unos momentos de silencio. Luego, el maestro continuó:

— Cuentan que un campesino que tenía su campo recién sembrado, escuchó un fuerte ruido en su terreno. Cuando corrió a ver qué sucedía, se dio con el hecho insólito de que del suelo manaba un chorro de cierta sustancia negra. Preocupado porque esta sustancia podía malograr sus cultivos, llamó a sus familiares para que le ayudaran a tapan el hueco. La presión era tan fuerte que toda la familia tenía que empujar un tablón para evitar que saliera la sustancia. Así estuvieron varios días, sin comer ni dormir, pero después de una semana ya no podían más. Entonces decidieron soltar el tablón y salió un gran chorro negro. Pero después de unos minutos, ese chorro se convirtió en agua limpia y transparente que el campesino y su familia canalizaron con rapidez hacia un reservorio. Finalmente, el agua les ayudó a crecer pues expandieron sus tierras cultivables.

Al ver que Ignacio fruncía el entrecejo en actitud de quien busca entender algo sin conseguirlo, el maestro le explicó:

—Ignacio, a ti te pasa lo mismo que a ese campesino. Estás tan asustado con las aguas negras de tus emociones, que las bloqueas. Quiero que sepas que todo lo que retienes se mantiene. A todo lo que te aferras, te esclaviza. Ignacio, deja que salgan las aguas negras de tus emociones y verás cómo luego empezarán a brotar aguas transparentes que sabrás canalizar para desarrollar tu vida.

—¿Qué debo hacer para sacar todas las aguas negras que tengo en mi interior? —preguntó Ignacio con angustia.

—En primer lugar, no bloquearlas ni retenerlas. Déjalas salir sin miedo. Cuando te sientas angustiado, con dolor o con miedo, siente las emociones. Son parte de ti. No te sumerjas en tus libros o en tu trabajo. Lo que necesitas es integrar tu racionalidad con tu emocionalidad.

El maestro hizo una pausa para cerciorarse de que era comprendido. Luego continuó:

—En segundo lugar, intenta tomar distancia de la pantalla de tu vida para que veas las situaciones como realmente son. Cuando te sientas con odio, rabia o indignación, observa tus emociones y pregúntate si no serán tus sensaciones subconscientes las que están aflorando. Ignacio, en tu vida estás caminando por un cuarto oscuro en el que te tropiezas con frecuencia. Tu cuarto seguirá oscuro; no se puede iluminar rápidamente. Pero lo que sí puedes hacer es alumbrarte con un fósforo, para que veas con qué tropezaste. Cuando actúes de forma agresiva o maltrates a alguien en al oficina, prende tu luz interna y reflexiona sobre tu comportamiento. Analiza qué emociones y pensamientos te llevaron a actuar de esa forma y relaciónalos con algún episodio de tu niñez. A medida que sientas tus emociones subconscientes y las comprendas, remitiéndolas a tu pasado, los hielos se irán disolviendo y ya no regresarán.

—Pero es que a veces es necesario ser enérgico con los subordinados —argumentó

Ignacio—. Usted no tiene la menor idea...

El maestro levantó la mano, como si quisiera apagar las frases de Ignacio, y prosiguió:

—Recuerda que cuando reaccionas agresivamente en la oficina, el único que pierde eres tú. Con tus reacciones no logras que quien se equivocó mejore y recapacite sobre sus actos. Lo que logras es que esta persona se dedique a comentar por toda la oficina lo neurótico que eres. Ve tan exagerada tu reacción que no toma en cuenta tus comentarios. Lo que tú quieres es que las personas mejoren su trabajo y sean más eficientes. Lo que tu padre mental quiere es castigar y maltratar a la persona que se equivocó.

Ignacio salió de la casa del maestro y subió a su auto. Se sentía muy angustiado, ahogado de emociones que lo desbordaban. Su vida era como una gaseosa de emociones que él había tratado de mantener tapada, pero ahora el maestro la había agitado fuertemente y después la había destapado. Sentía un caudal de emociones que lo desbordaban e invadían todo su ser. Era extraño, estaba solo pero se sentía acompañado por alguien muy cercano, como su mejor amigo: otra vez le ocurría que lo ganaba la sensación de estarse encontrando consigo mismo. Era su yo emocional, que había estado mucho tiempo sumergido.

Al llegar a su casa se escabulló hacia su escritorio y se sirvió un vaso de whisky en las rocas. Por unos segundos tuvo la tentación de sumergirse en algún trabajo de la oficina y olvidarse del mundo, pero no lo hizo. Comenzó a jugar con los hielos de su vaso y recordó las palabras del maestro. Luego se puso a revisar otros episodios amargos de su infancia. Así permaneció algunas horas, sintiendo las emociones que afloraban como fuegos artificiales. Era paradójico: estaba feliz de sentirse infeliz. En realidad, estaba feliz de sentirse humano nuevamente. Reflexionó sobre cómo trataba a sus hijos y a su esposa. Había muchas similitudes con la forma en que a él lo habían tratado cuando niño, y pensó que esto podía ser una cadena interminable. A su padre lo maltrataron y luego su padre lo maltrató a él. Él también estaba maltratando a sus hijos y esto haría que luego sus hijos maltrataran a sus nietos. Lo peor era que todo ocurría en un plano inconsciente. Él debía parar la cadena. Sus hijos tenían cuatro y tres años, y él estaba a tiempo de cambiar. No quería golpear la semilla de sus propios hijos y hacerles vivir el infierno que él estaba viviendo.

Al día siguiente se sintió mejor; con el sueño había logrado mitigar sus emociones. Llegó a su oficina y su personal lo abordó con diversos problemas que le hicieron olvidar por completo el episodio con el maestro. Ignacio estaba nuevamente trabajando como si nada hubiese sucedido.

Al final de la tarde, Gustavo, el gerente de finanzas, entró a su oficina. Cerró la puerta y, refiriéndose al gerente de marketing, le dijo:

—Estoy harto del idiota de Pedro. Todo el tiempo desordena las cosas. Quiere que le pase gastos no presupuestados, contrata vendedores y no me avisa. Imagínate que el otro día tuve casi un complot de tres vendedores que no figuraban en planilla, y quería que les pagara. No entrega sus reportes a tiempo, no sigue los procedimientos. ¿Sabes que hemos mandado a imprimir cinco mil tarjetas de Navidad para nuestros clientes y puedes

creer que sólo mandó cuatrocientas? Ignacio, ¡hemos botado a la basura cómo dos mil dólares!, ¿puedes creerlo?

Ignacio estaba irritado. Cómo Pedro podía ser tan bestia para desperdiciar dinero de la compañía en el momento tan difícil que estaban pasando. Se paró inmediatamente, y antes de que Gustavo le pudiera decir algo más, tomó el intercomunicador.

—Pedro, ¡ven ahora mismo a mi oficina! —gritó.

Cuando Pedro entró, vio a Ignacio en su escritorio con expresión de rabia y a Gustavo con cara de susto.

—¡Oiga! —le espetó Ignacio en tono enérgico, evitando el tuteo para subrayar la distancia—. ¡Estoy harto de su desorden que nos hace perder plata! ¡Hasta cuándo tendremos que soportar sus mediocridades en esta empresa!

—¿De qué estás hablando? —se sorprendió Pedro.

—¡Estoy hablando de la ridícula cantidad de tarjetas que mandó a hacer para Navidad! ¿Cree que nos sobra la plata? ¿Qué haremos con las más de cuatro mil tarjetas que sobraron? ¿Se las cobraremos a usted?

Pedro se sintió víctima de un malentendido. Quiso explicarse:

—No ha sobrado ninguna tarjeta de Navidad.

—Gustavo me dijo que mandaste a hacer cinco mil y sólo enviaste cuatrocientas tarjetas a nuestros clientes.

Gustavo era testigo de este conflicto. Jamás imaginó que Ignacio iba a reaccionar de esa forma, poniéndolo cara a cara con Pedro. Quería que la tierra se lo tragara y desaparecer. Pedro miró a Gustavo con indignación e hizo un gesto de desaprobación.

—Lo que Gustavo no sabe —dijo—, es que las otras cuatro mil seiscientas tarjetas se las dimos a nuestra fuerza de ventas para que las entregaran personalmente a nuestro clientes y así dar un mejor servicio.

Ignacio había estado inflando el globo del conflicto al agredir a Pedro por sus supuestos errores. Pero Pedro, con estas últimas palabras, le había clavado un alfiler. Ya no tenía que haber conflicto. Las tarjetas se habían enviado, y de la mejor forma. Ignacio miró a Gustavo. Con un ademán de censura, le dijo:

—La próxima vez que quieras que yo haga el ridículo, avísame con anticipación.

En ese momento surgió en su mente la imagen del maestro y recordó sus palabras sobre aquello de tropezarse en la oscuridad. Se daba cuenta de que había caído una vez más. Había gritado y agredido a Pedro injustamente, se había comportado como un neurótico y sólo ahora se daba cuenta. Se empezaba a dar cuenta, pero ya el daño estaba hecho y no podía retroceder en el tiempo.

Le pidió disculpas a Pedro por el malentendido, pero Pedro ya estaba dolido. Ignacio no sabía cómo se había metido en aquel problema gratuitamente. Eran tantos los problemas con la competencia, que no entendía qué hacía desgastándose en competencias internas. Miró su reloj. Era hora de visitar al maestro. Salió de la oficina, subió a su carro y partió.

Ya en la casa del maestro, Ignacio, decepcionado de sí mismo, le contó el incidente.

—Maestro, no me di cuenta. No sabe lo estúpido que me siento —concluyó Ignacio.

Para aquel hombre parecía no haber sorpresas.

—No es fácil —dijo el maestro—. Debes tener paciencia. No puedes cambiar tantos años de hábitos de la noche a la mañana. Este es un proceso largo. Recuerda que has estado manejando un coche automático, las cosas las hacías sin pensar. Ahora tienes que pasar a un auto de cambios mecánicos, tienes que estar más conciente para saber qué cambio usar. Créeme, el hecho de haberte dado cuenta del error ya es un gran avance.

Hizo una pausa para que Ignacio se sintiera más cómodo, y continuó:

—Dime ¿qué crees que hiciste mal en esta situación?

—Definitivamente —empezó Ignacio sin titubear—, llamar a gritos a Pedro a mi oficina y agredirlo por algo que no era cierto. Debí informarme bien antes de hablar con él.

—De acuerdo —siguió el maestro—. Eso fue una equivocación, pero no fue la primera. El primer error que cometiste fue dejar que Gustavo te hablase mal a espaldas de Pedro. Si tú quieres crear un clima de confianza en tu organización, ¿no te parece que fomentar el chisme va en contra de tu objetivo? La próxima vez que alguien quiera contarte algo negativo de una persona, pregúntale si ya se lo dijo directamente a ella, y ante todo, escucha a las dos partes. Eso sí, tú tienes que dar el ejemplo, debes tener mucho cuidado de no hablar a espaldas de las personas. Recuerda que los subordinados aprenden de lo que el líder hace, no de lo que dice.

Hizo otra pausa para que Ignacio tuviera tiempo de reflexionar. Luego continuó:

—Cuéntame ahora, ¿qué sentías cuando estabas enfrentando a tus dos gerentes? —preguntó el maestro.

Ignacio se quedó pensativo, tratando de poner en palabras lo que había sentido en ese momento.

—La verdad es que si tengo que ser realmente sincero, sentía cierto placer. Sentía que era lo correcto, que alguien debía ganar y otro perder. En realidad, quería ver sangre. Quería que el más débil perdiera.

—Como vimos la vez pasada —continuó el maestro—, buscas la violencia para evocar a tu padre. ¿Recuerdas algún incidente de tu niñez que pueda estar relacionado con esta situación?

A Ignacio se le apareció la imagen de una de sus vivencias más desagradables:

—Ahora que lo pienso, sí. A mi padre le encantaba hacerme pelear contra mi hermano. Nos decía que debíamos practicar en casa, para estar listos para sacarle la mugre a cualquiera en la escuela. Pero no quería que peleáramos de juego, quería que lo hiciéramos sin guantes, a puro puño. Recuerdo que nos llevaba al garaje y nos hacía pelear. Si no lo hacíamos, él nos pegaba a nosotros. A él le encantaba “animar” la pelea gritándonos y manipulándonos desde afuera. Me decía: “¡Pelea, imbécil! ¿Acaso eres una niña o un maricón?”. Recuerdo que una vez mi hermano me dio un golpe en la nariz y empecé a sangrar. Quise parar de pelear, pero mi padre no me dejó. Él decía que los hombres pelean hasta morir, no importa si están heridos.

—¿Te das cuenta, Ignacio, de por qué te gusta tanto ver sangre? —cuestionó el maestro—. Has aprendido de niño que esa es la forma en que uno debe comportarse. En

este caso, en tu mente, tú eras tu padre incentivando la pelea, y Pedro y Gustavo eran tú y tu hermano cuando eran niños.

—¿Pero qué voy a hacer si he tenido un padre tan violento y todo esto está guardado en mi subconsciente? ¿Cómo diablos me voy a librar de esto?

—Por ahora, no existe otra forma sino que poco a poco vayas tomando conciencia de tus emociones subconscientes, revisando cómo se manifiestan en tu vida actual. A medida que las entiendas, irán bajando su intensidad y su influencia en ti. Cuando uno está vendado y tiene que caminar por un sendero donde hay varios fuegos, puede esquivarlos al detectar su calor. Lo mismo tienes que hacer, Ignacio, en la vida real. Cuando tengas fuegos emocionales que te llevan a actuar agresivamente, aun si no los ves, por lo menos percibe su calor y contrólale. A medida que tomes más conciencia de tus conductas, tendrás una mayor capacidad de mejorar.

Mientras se ponía de pie lentamente y daba media vuelta, el maestro continuó:

—Ahora estás listo para recibir la segunda semilla—. Sacó el cofre, cogió uno de los pedazos de papel arrugado, lo abrió, sostuvo con delicadeza la semilla y se la entregó a Ignacio—. Siembra esta semilla, y cuando la planta empiece a crecer, regresa para explicarte su mensaje de sabiduría.

—Pero maestro, ¿no me la va a hacer como la otra vez, que me tuvo un mes tratando de hacer crecer una semilla golpeada?

—No, Ignacio, esta semilla sí va a convertirse en una planta. Regresa en cuanto brote. Mientras tanto, trata de estar conciente de tus conductas agresivas, de tus pensamientos y emociones destructivas.

CAPÍTULO 3

Hacía un mes que Ignacio había sembrado la semilla. Se había preocupado de regarla y cuidarla diariamente, y esta vez sí empezó a germinar una planta muy pequeña que tenía unas hojitas verdes. Durante ese tiempo había tratado de estar muy consciente de sus emociones, sobre todo en los contactos con terceras personas. No obstante, no había tenido mucho éxito controlando sus conductas agresivas. Lo que sí aprendía era a darse cuenta de sus errores posteriormente. Esto lo frustraba. Ya sabía que tenía un problema de agresión, pero ocurría cuando él no era consciente, y no podía evitarlo.

Ese día, Ignacio llegó a su oficina con entusiasmo. Extrañaba sus conversaciones con el maestro, y al finalizar la jornada tendría su primera cita con él después de un mes. Pero el ánimo positivo le duró muy poco. Recibió la llamada de su sectorista en el banco. Su pedido de refinanciamiento había sido rechazado por la mala calidad de los documentos presentados: los flujos de caja estaban plagados de errores, los totales no coincidían con las columnas de cifras y los saldos de caja estaban equivocados. Su sectorista le dijo que el gerente de créditos le había dicho que si su cliente no sabía siquiera hacer flujos de caja, cómo el banco le iba a prestar dinero.

A medida que escuchaba, Ignacio se convertía en una olla hermética que aumentaba su presión con el calor de sus emociones. Su empresa necesitaba a gritos credibilidad ante los bancos, y no podía ser que por la incompetencia de Gustavo, su gerente financiero, esa credibilidad se estuviera destruyendo. Colgó el teléfono y se dirigió raudo a la oficina de Gustavo. Lo desbordaba una mezcla de rabia, indignación e impotencia. Lo único que quería era tener al frente al imbécil del gerente financiero. ¿Por qué todos eran tan inútiles, por qué él era el único que podía hacer las cosas bien? Ignacio entró a la oficina de Gustavo, que estaba hablando por teléfono. Sin esperar que colgara, le preguntó:

—¿Revisaste el flujo de caja antes de mandarlo al banco?

Gustavo, viendo la cara desquiciada de Ignacio, colgó el teléfono rápidamente.

—Claro que sí, yo siempre reviso todos mis documentos —respondió—. ¿Cuál es el problema?

—Mira, Gustavo —dijo Ignacio—. Eres tan infeliz que ni siquiera te das cuenta de tus problemas. ¡Quiero que sepas que eres un profesional incapaz, no sólo la cagas sino que no tienes la menor idea de que la cagas! Me llamaron del banco para decirme que rechazaron nuestro pedido de refinanciamiento porque somos incapaces de hacer un flujo de caja.

Gustavo empezó a experimentar esa mezcla de susto y angustia que muy bien reconocía. No entendía qué había pasado. Él había revisado el documento antes de mandarlo, y estaba correcto.

—No puede ser —replicó débilmente—. Ese documento estaba perfecto.

Esas palabras avivaron el fuego de odio y rabia de Ignacio, como cuando se le echa un galón de gasolina a una fogata.

—¡No seas cojudo! —insistió Ignacio en el colmo de su indignación—. ¿Por qué no

aceptas cuando la embarras? ¡Acepta que eres un incompetente y que no sirves para nada...!

Antes de poder terminar la palabra, algo pasó. Ignacio frenó en seco su discurso, como un conductor que, de pronto, ve a un niño que cruza por la calle mientras él maneja. Empezó a escuchar ecos del pasado: “No sirves para nada”, “No sirves para nada”. Era lo que gritaba su padre cuando él se equivocaba. Tomaba conciencia de que estaba haciéndole a Gustavo lo mismo que su padre había hecho con él. Una vez más, estaba agrediendo a alguien inconscientemente.

El verdadero Ignacio acababa de despertar de un sueño. Dormido, había estado manejando el auto de su cuerpo, había despertado y se había dado cuenta de que estaba atropellando a su gerente. Era la primera vez que Ignacio podía despertar y tomar conciencia de lo que estaba haciendo en el momento en que ocurría. Era hora de tomar el volante y pedir perdón.

—Gustavo, disculpa —le dijo suavemente Ignacio con un tono de voz arrepentido—. Lo siento, perdí el control. Lo que pasa es que tengo tanto miedo de quebrar la empresa y defraudar el nombre de mi padre, que me altero muy fácilmente.

Gustavo no entendía qué había ocurrido. Nunca antes había pasado. Él estaba dispuesto a seguir soportando la agresión de Ignacio, como hacía siempre. ¡Incluso ya se había imaginado despedido! Pero estaba ocurriendo un milagro: Ignacio le estaba pidiendo disculpas.

—No te preocupes, Ignacio, todos estamos acostumbrados. Sabemos que tienes poca paciencia. Pero no te preocupes, yo hablaré con el banco y arreglaré el problema.

Ignacio empezaba a entender cómo funcionaba la mente. Era como un televisor. Si nos sentamos a ver un canal y alguien en secreto le conecta un video y lo pasa, nos es difícil darnos cuenta. Pensamos que estamos viendo un determinado canal, pero en realidad es un video pregrabado. Nuestra mente es igual. A través de ella sintonizamos el canal de la realidad, pero de forma automática, y cuando menos lo esperamos se conecta a nuestro televisor mental un video pregrabado de nuestra infancia. Nosotros estamos convencidos de que vemos la realidad, pero es un video de nuestra niñez. Esto nos hace distorsionarlo todo y actuar neuróticamente.

Ignacio estaba calmado. Se sentía con pena por haber agredido a Gustavo, pero a la vez sentía un leve regocijo por haber tomado conciencia a tiempo para disculparse. Gruesas gotas de sudor surcaban su frente, pero poco a poco iba vislumbrando una fibra de tranquilidad, el presentimiento de una paz interior que, aunque todavía no llegaba, empezaba a dejar ver su rostro. Culminó el día e Ignacio salió rumbo a la casa del maestro. Necesitaba hablar con él.

Cuando llegó, lo hicieron pasar directamente a la habitación donde el maestro parecía estar esperándolo. Ignacio le soltó, como un aluvión, toda la escena con Gustavo en la oficina. El maestro lo dejó hablar sin interrumpirlo, lo taladró con sus ojos pacientes y cuando Ignacio hubo terminado, empezó a hablar él, haciendo largas pausas.

—La enseñanza de la primera semilla era el autoconocimiento —le dijo—. Tú has visto la importancia de entender tu pasado para comprender cómo reaccionas y actúas en

tu presente. Ahora eres más consciente de tus comportamientos neuróticos, si lo comparamos con algunas semanas atrás. La experiencia con Gustavo lo demuestra. Sin embargo, quiero que sepas que este proceso toma tiempo. Las vivencias traumáticas de tu niñez colocaron trozos de leña en tu mente. Esta leña se enciende muy fácilmente y crea fuegos y conflictos ante cualquier problema. A medida que entiendas, revivas y sientas tus traumas de niñez, estos trozos de leña se irán reduciendo y ya no habrá combustible que te haga explotar.

Ignacio estaba impaciente, como alguien que acaba de descubrir una herramienta y necesita utilizarla.

—Maestro, ahora entiendo cómo funciona nuestra mente. Pero ¿cómo puedo hacer para estar más consciente, más en control y no explotar tan seguido? Necesito cambiar más rápido.

El maestro le pidió a Ignacio que lo siguiera al jardín. Le dio un trozo de leña y unos fósforos para que hiciera una fogata. Ignacio intentó prender la leña de todas las formas, pero le fue imposible.

—Esta leña jamás prenderá, ¡está totalmente húmeda! — dijo con impaciencia, aunque ya imaginaba por dónde iría el maestro.

—Te he dado un leño húmedo a propósito —le explicó el maestro—. Si tus leños mentales están húmedos, tampoco prenderán con facilidad y te evitarán explotar y reaccionar neuróticamente.

—¡Genial! ¿Pero cómo hago para mojarlos?

El maestro llevó a Ignacio de regreso a su habitación y se acomodó en su cojín en posición de loto. Su túnica naranja caía en pliegues que parecían reforzar su aire de calma y permanencia. Luego continuó hablando:

—Tus leños mentales los mojas poniéndote en contacto con tu espíritu.

—Nada de espíritus —interrumpió Ignacio—. Yo no creo en Dios ni en espíritus. Las cosas son reales y todo esto de Dios es una invención de la gente que le tiene miedo a lo desconocido y a la muerte.

—Dime, Ignacio, ¿crees que existe una energía vital, algo más allá de este cuerpo con el que vivimos en este mundo?

—Sí, eso sí lo acepto.

El maestro dejó que transcurriera un largo minuto. Entonces continuó:

—El mensaje de la segunda semilla revela cómo ponerte en contacto con tu energía vital. ¿Cómo te fue con la semilla que te di? ¿Lograste identificar alguna peculiaridad en la planta?

—Bueno, es una planta que da unas hojas verdes muy hermosas y delicadas. Pero ¿qué tiene que ver la planta con mi energía?

—Mucho —respondió el maestro—. La planta que sembraste se llama mimosa púdica y tiene la peculiaridad de retraerse cuando siente ruidos a su alrededor. Ante la actividad, la planta se esconde en sí misma, se aísla y busca su paz interior. Nosotros, los seres humanos, deberíamos hacer eso por lo menos una vez al día: dejar la actividad y la bulla externa e interna y ponernos en contacto con nuestra energía interior.

Ahora Ignacio entendía todavía menos.

—¿Y cómo hacemos eso?

—Mira, Ignacio. Dentro de nosotros existe un tesoro inmenso de paz y tranquilidad. Ese tesoro es nuestra energía interior, pero está custodiada por unos guardianes que son nuestros pensamientos. La única forma de poder acceder a este tesoro es dándole un descanso a los guardianes. En otras palabras, dejando de pensar.

—Pero es imposible dejar de pensar —aseveró Ignacio—. ¿De qué sirve la mente si uno no piensa? Si yo no pensara, ¿dónde estaría mi empresa en este momento?

El maestro continuaba sentado exactamente en la misma posición, como para simbolizar la idea fija que sustentaban sus palabras.

—Yo no digo que sea fácil —continuó—. La gente no está acostumbrada a hacerlo. Pero si la gente pudiese dejar de pensar por algunos minutos al día, el mundo sería totalmente diferente. Habría menos conflictos y las personas serían mucho más felices. No se trata de convertirse en un ser irracional sino de darle un descanso a nuestra mente. Cuando es de día no podemos ver las estrellas; la luminosidad del sol lo impide. Pero aunque no veamos las estrellas, sabemos que están siempre allí. Lo mismo le ocurre al ser humano. La luminosidad de sus pensamientos le impide ver su maravilloso universo interior. Pero aunque no lo podamos ver, créeme, allí está, dentro de nosotros.

—¿A qué universo interior se refiere? —preguntó Ignacio. —Adentro está el espíritu, tu alma. Pero si lo prefieres, llámalo tu energía vital. Cuando logras ponerte en contacto con ella, muchas cosas pasan. En primer lugar, sientes paz y una felicidad increíble. Algo así como cuando te encuentras con un amigo que no ves hace veinte años. Al encontrarlo sientes una sensación de alegría y bienaventuranza. En segundo lugar, al ponerte en contacto periódico con tu energía vital, vas recuperando tus cualidades innatas. Te vuelves una persona más tranquila, más alegre, más amorosa, más bondadosa, y te nace servir y ayudar a los demás. En tercer lugar, y volviendo a la analogía de la leña, humedeces tanto tus leños mentales que después de un tiempo de práctica ya no prenden fuego. Es decir, por más que enfrentes problemas y dificultades complicadas, ya no generas iras incontrolables ni explotas en el trabajo. Mira, Ignacio. Los seres humanos son como unos focos de luz pintados por fuera de negro. Cuando dejamos de pensar diariamente por unos minutos, descascamos la pintura poco a poco. Nuestra luz interior empieza a brillar en nuestra vida, nos hace más felices, pero sobre todo nos orientamos a seguir iluminando otras vidas.

Ignacio iba comprendiendo, pero todavía quedaban incógnitas por despejar.

—¿Cómo puede ser que no pensar produzca este efecto?

—Cuando un río caudaloso está turbio, cargado de barro, la única forma de poder tomar esa agua es dejarla reposar en una laguna por unos días. Al reposar, los sedimentos pesados caen al fondo del estanque y encima queda el agua limpia para beber. Lo mismo ocurre con nuestra mente. Cuando salimos de la actividad y dejamos de pensar, nuestros rasgos negativos caen y aflora una esencia maravillosa que tenemos dentro y es nuestra mejor energía.

—Pero si todos la tenemos dentro, ¿por qué no es fácil verla?

—Lo que ocurre es que los seres humanos son como jarrones de plata abandonados: no han sido limpiados en mucho tiempo, están oscurecidos. Todos estamos acostumbrados a verlos oscuros y no sabemos que esa no es su verdadera apariencia. Al dejar de pensar es como si los limpiáramos un poquito cada día. Llega un momento en que la plata empieza a brillar y a iluminar por sí misma. Pero si la dejamos de limpiar, si no practicamos diariamente, se vuelve a ensuciar.

—Está técnica de no pensar, ¿es la meditación?

—Correcto —respondió el maestro—. En el Oriente se llama meditación y en el Occidente, silenciamiento. Es una técnica que también ha sido utilizada por los movimientos místicos de las iglesias católica y judía. Como tú lo has dicho, dejar de pensar no es fácil. Cierra los ojos y trata de no pensar durante un minuto.

Ignacio cerró los ojos y se concentró. Al cabo de un minuto, el maestro le avisó:

—Ha pasado un minuto. ¿Lograste dejar de pensar?

—Imposible —respondió Ignacio—. Nunca he tenido tantos pensamientos en mi vida. No sabe la cantidad de pensamientos que pasaban por mi mente. ¡Esto es imposible!

El maestro volvió a hacer silencio y durante algo más de un minuto pareció recogerse dentro de su propia respiración. Luego habló:

—Por eso tenemos que ayudar a nuestra mente a hacerlo. Cuando las personas quieren dejar de fumar, usan una serie de estrategias para ir reduciendo el hábito. Se ponen parches de nicotina, mascan chicles, chupan caramelos... Así, su cuerpo va disminuyendo su necesidad de consumir la nicotina y les es posible eliminar el hábito. Lo mismo ocurre con el pensamiento. Es un hábito de toda la vida y no es fácil dejar de hacerlo. Necesitamos una técnica que nos ayude gradualmente. Cuentan que un joven encontró una lámpara maravillosa, la frotó y salió un genio que le ofreció darle lo que le pidiera. Sin embargo, puso como condición que si dejaba de pedir deseos lo mataría. El joven pidió casas, carrozas, joyas, pero después de un tiempo ya no sabía qué pedir y tenía terror de que el genio lo matara. Luego, se le ocurrió pedirle un poste. Una vez que lo tuvo, le pidió al genio que se dedicara a subir y bajar hasta que él lo decidiera. Así, el joven se liberó de la amenaza del genio y pudo disfrutar su vida.

El maestro observó el rostro concentrado de Ignacio, y continuó:

—En esta historia, Ignacio, el genio es nuestra mente. Este genio nos tiene amenazados con el pensamiento, a menos que le hagamos subir y bajar un poste como en la historia. Es decir, que le hagamos repetir un pensamiento muchas veces. Esa es la primera técnica que quiero enseñarte. Vas a escoger una palabra que te invoque una sensación positiva y agradable. Por ejemplo, la palabra paz. Puedes escoger la palabra que te guste más. Luego, en silencio, sentado en una silla o sobre un cojín en el suelo, con la espalda recta, la repetirás mentalmente durante quince minutos. Es decir, pondremos a tu mente a subir y a bajar un poste y no podrá irse a otro lado tan fácilmente. Pensar en un solo pensamiento es el primer paso para llegar a no pensar. Disciplina tu mente para que poco a poco adquiera una mayor concentración. Sin embargo, no será fácil. Cuando estés repitiendo la palabra mentalmente, igual te vendrán

otros pensamientos. Es normal, simplemente déjalos pasar y sigue concentrado en tu palabra. Poco a poco irás adquiriendo el hábito y lograrás una concentración mayor. Para aprender a nadar, los niños entran al agua con flotadores; pero a medida que se van acostumbrando al agua y aprendiendo a patear, se los van quitando. Repetir mentalmente una palabra es una especie de flotador. Lo necesitamos porque de lo contrario nos hundimos en las profundidades de nuestros pensamientos. Más adelante, con mucha práctica, podrás dejar de pensar sin tener que repetir palabra alguna.

Ignacio estaba listo para empezar. Escogió la palabra paz, cerró los ojos y empezó a repetirla en silencio. Al comienzo le fue muy difícil, repetía la palabra algunas veces y luego sin que se diera cuenta ya estaba mentalmente en su oficina, en su casa o resolviendo algún problema. Además, como nunca antes, tomaba una fastidiosa conciencia de su propio cuerpo. Sentía pequeños escozores, cambios de temperatura en su piel, molestia en los huesos por no cambiar de posición. Dejó pasar los pensamientos y siguió intentando concentrarse. Luego, por unos segundos, después de un tiempo de concentración experimentó algo muy extraño, una leve sensación de amor, como cuando su madre le daba cariño cuando era niño. Se sintió feliz, pero la sensación duró muy poco. Su felicidad fue interrumpida por el contrato de importación a Checoslovaquia que debía cerrar la semana siguiente. Ignacio continuó repitiendo la palabra, pero ya no pudo volver a sentir nada más. Cuando volvió en sí, el maestro lo observaba como si durmiera con los ojos abiertos, en una posición idéntica a la suya, aunque más perfecta.

—¿Sentiste algo, Ignacio? —le preguntó al cabo de unos segundos en que ambos parecieron regresar de alguna parte.

Ignacio le contó los detalles de su experiencia.

—Sólo por unos segundos sentí algo especial. La verdad es que quiero explorar más esta técnica —concluyó.

El maestro continuó:

—Cuando una persona está en una cueva subterránea y no encuentra la salida, se desanima y desiste de intentarlo. Pero si en su búsqueda escarba y encuentra un mínimo haz de luz, esto será suficiente para animarlo a seguir escarbando y lograr su libertad. Ignacio, acabas de escarbar en las profundidades de tu ser y encontraste un pequeñito haz de luz. Al disfrutarlo, quieres seguir escarbando para encontrar tu libertad. Practica la técnica todos los días en la mañana y en la noche, e irás experimentando la misma sensación especial más seguido. La técnica de la repetición de la palabra, como te mencioné antes, irá humedeciendo los leños mentales que te hacen entrar en fuegos emocionales y explotar. Pero para no explotar no basta sumergirlos en la mañana y en la noche. Te voy a enseñar una técnica que puedes usar durante el día, que los mantendrá húmedos para que no exploten. Es a través de tu respiración.

—¿Mi respiración? —interrogó Ignacio con sorpresa.

—Sí. Cuando estás amenazado, con miedo y angustia, tu ritmo respiratorio aumenta. En cambio cuando estás descansado, relajado o a punto de dormir, tu ritmo respiratorio disminuye y las respiraciones son más prolongadas. Si aprendes a tomar conciencia de tu respiración y a mantenerla a un ritmo pausado, humedecerás los troncos y no explotarás.

Además, la respiración te conecta con tu energía. Pues bien, la energía vital del ser humano está en este punto.

El maestro tocó la frente de Ignacio en un punto situado entre sus dos cejas.

—En este punto —continuó—, a unos centímetros de profundidad adentro del cráneo, en el hipotálamo, está tu esencia. Cuando te concentras y visualizas tu respiración ascendiendo a este punto, te comunicas con tu energía vital. Al hacerlo logras tener mayor paz y tranquilidad.

—¿Cómo quiere que mi respiración suba al hipotálamo, si se va a los pulmones? ¿Quiere que me lo imagine?

—No, quiero que lo sientas. Tu respiración física va a los pulmones. Lo que tienes que aprender a sentir es la respiración de energía. Con cada inhalación tú aspiras aire, pero también prana, la energía que está en el ambiente. Es esta la energía que debes elevar hacia el hipotálamo. Esta técnica no requiere que cierres tus ojos, sólo que compartas tu atención en un cincuenta por ciento entre el tema que estás enfrentando o resolviendo, y el otro cincuenta por ciento en la respiración. En la oficina, cuando tengas una reunión difícil o estés en medio de un conflicto, concéntrate de esta forma en la respiración y evitarás que explotes.

El maestro hizo una pausa, recogió el borde de su túnica con un gesto pausado y continuó:

—Hagamos una prueba. Deja tus ojos abiertos y concéntrate en tu respiración. Siente cómo la energía del aire entra por tu nariz y asciende hasta el hipotálamo. Siente el flujo de energía con cada inhalación. Deja todos los pensamientos de lado y sólo concéntrate en tu respiración.

Ignacio se iba relajando y calmando a medida que respiraba. Cuando inhalaba, el aire se iba poniendo más frío y su sensación de paz y tranquilidad aumentaba. Al comienzo le resultaba difícil sentir la energía subiendo al hipotálamo, pero luego se acostumbró. Le iba dando un poco de sueño, se sentía laxado.

—¿Qué es esto? —preguntó Ignacio una vez que hubo terminado el ejercicio de concentración—. Por poco y me quedo profundamente dormido. ¿Qué hay en el hipotálamo, una dosis de Valium?

El maestro sonrió comprensivo.

—Una persona que necesita pasar por un basural para llegar a su destino, se pone un pañuelo perfumado en la nariz; de lo contrario, tendrá que soportar los olores putrefactos. Pero si no utiliza el pañuelo durante algún tiempo, se acostumbrará a los malos olores. Lo mismo ocurre con los seres humanos. Vivimos en un mundo putrefacto de rabias, odios, conflictos, negatividad, violencia, angustia y estrés. Pero no nos damos cuenta, como nuestra nariz, de que nuestra mente ya se acostumbró a vivir en él. Cuando te concentras en tu respiración llegando al hipotálamo, accedes al pañuelo perfumado que todos llevamos dentro. Un pañuelo de paz, tranquilidad, calma y armonía que es nuestro espíritu, nuestra energía interior. Esta energía es la verdadera esencia del ser. Al comienzo te parecerá laxante y relajante, pero luego aprenderás a disfrutar su paz y felicidad.

—¿Cómo quiere que practique la técnica en la oficina? Si tengo que concentrarme en la respiración, ¿cómo podré concentrarme en los negocios?

—Cuando estés solo en tu oficina, toma unos minutos cada dos horas para concentrarte en la respiración. Esto te dará la lucidez necesaria para no dejarte llevar por tus emociones. Luego, cuando estés en una reunión difícil o recibas una mala noticia, inmediatamente trata de ocupar un cincuenta por ciento de tu conciencia en tu respiración. Esto hará que tomes distancia de cualquier estímulo y no explotes con emociones negativas. Si estás al lado de una persona dispuesta a acuchillarte pero retrocedes dos pasos, el cuchillo no te tocará. Eso es lo que hace la técnica de la respiración; te da la distancia necesaria para que los cuchillos de la oficina, es decir las malas noticias, los conflictos y problemas, no te afecten.

El maestro se sacó un anillo y se lo entregó a Ignacio.

—Ignacio, este anillo tiene una mezcla de oro, plata y cobre. Al usarlo lograrás dos cosas. La primera, protegerte contra el efecto negativo de los astros; y la segunda, hacerte recordar que uses la técnica de la respiración en tu vida. La próxima vez que te sientas amenazado, toca tu anillo e inmediatamente después concéntrate en tu respiración.

Todavía conversaron un rato más sobre las ventajas y técnicas de la concentración, e incluso Ignacio le confió sus preocupaciones por los conflictos de la empresa. El maestro lo escuchaba con paciencia y siempre tenía un consejo claro y preciso que ofrecerle.

Ignacio salió de la casa del maestro ilusionado. Sentía que había recibido un tesoro y que debía cuidarlo y resguardarlo. Ahora conocía unas técnicas mágicas que le permitirían estar más tranquilo. Pero además, si lograba dominarlas, le permitirían ser una persona superior a las demás, con capacidad de tomar mejores decisiones y con un alto dominio de sí misma. Era increíble que ningún empresario supiera del tema. Esto, sin duda, le daba a él una ventaja. No debía contárselo a nadie y debía practicar en secreto para que nadie sospechara.

Ignacio llegó a su casa y lo primero que hizo fue ir al jardín a observar su planta. Allí yacía la pequeña mimosa púdica. Ignacio se acercó, incrédulo, y con una dosis de travesura lanzó un fuerte grito. Las hojas inmediatamente se marchitaron y se contrajeron, como si adentro de ella tuviera un espíritu que quisiera mantener su paz y tranquilidad. La planta permaneció por unos minutos en ese estado, hasta que se aseguró de que no hubiese más ruidos molestos. Luego se expandió y mostró su belleza nuevamente. Las hojas se veían más hermosas que antes, como si el momento de introversión la hubiese cargado de energía. Lo que le dijo el maestro era verdad. La mimosa púdica era una muestra viviente de la importancia de encontrar un espacio interior sin el ruido ensordecedor de los pensamientos.

Un mes después de su última visita al maestro, Ignacio había encontrado su espacio para meditar sin que nadie se diera cuenta. Se encerraba en el baño en las mañanas y en las noches, y pasaba entre diez y quince minutos repitiendo la palabra `paz`. Sólo había vuelto a sentir aquella sensación de paz un par de veces. Las otras veces, el resultado era una sensación de relajamiento que también le ayudaba a enfrentar el estrés del trabajo.

En términos generales se sentía más tranquilo y equilibrado, aunque las cosas en la oficina no andaban mejor.

Ese día era muy importante para él. Al mediodía tenía la presentación de su empresa ante un cliente potencial muy importante, pues podía generar un aumento de sus ventas en más del quince por ciento. El cliente era muy exigente en cuanto a la calidad. Ignacio había preparado una presentación usando todo tipo de medios audiovisuales, como video y fotos en computadora. Una persona de la oficina iría temprano donde el cliente a instalar los equipos. Ignacio llegó temprano a su oficina, practicó su presentación, tuvo sus reuniones rutinarias y a las once y media se alistó para ir donde el cliente. Le preguntó a su secretaria si la persona encargada de los medios audiovisuales ya estaba en su lugar. La secretaria llamó al cliente para confirmarlo, pero el empleado todavía no había llegado. Ignacio lo hizo buscar por toda la oficina y finalmente lo encontró reparando el computador de un asistente.

—¡Oye, imbécil! —le gritó Ignacio angustiado—. ¿Qué haces acá? ¡Deberías estar donde el cliente!

—Disculpe, jefe, pero pensé que la reunión era más tarde —respondió el empleado con voz de resignación, dispuesto a ser torturado y despedido por Ignacio.

Ignacio quería matarlo. ¿Cómo podía haber personas tan irresponsables? Cuando se disponía a atacarlo verbalmente con toda su energía, se le vino a la mente el anillo que el maestro le había regalado y recordó sus palabras. Mientras tocaba el anillo, empezó a tomar conciencia de su respiración. La sintió ascendiendo hacia el hipotálamo por unos segundos, hizo una pausa mientras se concentraba en la respiración y todo volvió a la calma. Realmente esta respiración humedecía los troncos mentales y evitaba que se prendieran. Ignacio pensó: “Qué gano gritándole a esta persona? Además de darle la excusa de decir que soy un loco y que no respeto a los demás, perderé un tiempo valiosísimo”.

—Vamos, yo te llevo. Trata de instalar todo lo más pronto posible —le ordenó Ignacio en tono amable—. Y la próxima vez ten más cuidado.

El asistente, asustado, inmediatamente subió al carro con la computadora. Cuando estaban saliendo del parqueo, Ignacio le preguntó:

—¿Has traído el equipo de video?

—¡Huy! ¿También requería equipo de video?

En ese momento Ignacio sintió el impulso de cachetear al asistente, pero inmediatamente tomó conciencia de su respiración y este impulso se disipó.

—Corre y trae el equipo de video —le ordenó Ignacio. Mientras esperaba, Ignacio estaba concentrado en su respiración y cada vez obtenía más calma. Por momentos le venían pensamientos de preocupación: podía llegar tarde a la cita; el cliente, que era obsesivo con la calidad, se podría molestar y entonces perdería la oportunidad de cerrar la venta. Pero nuevamente regresaba a la respiración y se calmaba.

Después de unos minutos, el asistente llegó agitado con el equipo de video y partieron. El asistente no podía creerlo. Esperaba estar en la calle sin trabajo y en cambio estaba viajando en el carro del jefe. Sabía que había metido la pata, pero su jefe lo había

tratado con respeto.

Por otro lado, Ignacio, al lograr controlarse, se sentía muy bien, lleno de paz y tranquilidad. Llegó a tiempo a la cita e hizo una magnífica presentación. Se sentía muy seguro de sí mismo. Sabía que estaba en el camino correcto y eso le daba una sensación de tranquilidad. Esta sensación de felicidad interior le permitió irradiar mucha energía, convicción e integridad durante la presentación. Así, pudo persuadir al cliente de trabajar con él.

En la oficina se corrió la voz del incidente. Nadie entendía qué le pasaba al jefe, pero todos coincidían en que estaba cambiando. Era una mejor persona, más tolerante y comprensiva. Ignacio tenía ahora pruebas fehacientes de que las técnicas del maestro sí funcionaban, que tener pensamientos positivos y de paz también era útil para su negocio. Como un niño al que en el nido le han dado una estrellita de logro, no podía esperar más para contarle la hazaña a su maestro. Después de la reunión con el cliente, partió a la casa del maestro.

Una vez que estuvo sentado en su cojín habitual, Ignacio le contó el incidente. Le contó, además, que había ganado la cuenta del cliente gracias a su buena energía.

El maestro le entregó a Ignacio un balde lleno de arena blanca, pero mezclada con pequeñas partículas negras. Luego le dio un imán de mediano tamaño, y le dijo:

—Introduce el imán en el balde de arena.

Ignacio ejecutó su tarea. El maestro comenzó a explicar: —Mira, así como el imán atrajo las partículas negras de hierro, tu mente, si está cargada de negatividad, atraerá las consecuencias negativas en el balde de la vida. Como resultado, te llenarás de problemas y dificultades. En cambio, si tu imán mental está en paz, en armonía, con sentimientos y pensamientos positivos, en la vida atraerás lo bueno. Eso fue lo que te pasó hoy. Al no estallar con tu subordinado, al mantener tu paz y tranquilidad, tu mente fue un imán de lo bueno y lo positivo. Otra forma de visualizar esta idea es pensar que todos somos estaciones transmisoras de radio y que a la vez todos tenemos un radio receptor. La música que transmitimos en nuestra estación es nuestra energía. Cuando estamos en paz y armonía, transmitimos una melodía maravillosa. Esta es recibida por los receptores mentales de las personas sin que sean conscientes, pero si la detectan generan una buena actitud hacia nosotros. Sienten la buena vibración. Es como cuando estás buscando una estación de radio, encuentras una canción melodiosa que te gusta y te detienes con placer a escucharla. Cuando estamos cargados de energía negativa, transmitimos ruidos estridentes que espantan y alejan a la mayoría de las personas, salvo a aquellas que están acostumbradas a estos ruidos o niveles de energía negativa.

—Pero ¡qué difícil es mantenerse en paz en la oficina! —observó Ignacio—. Hoy tuve suerte, pero no sé si mañana podré mantener mi tranquilidad. Lo que ocurre es que el trabajo es una constante guerra con la competencia, con los bancos, con las ineficiencias del personal, con las exigentes demandas de los clientes... Todo se confabula, te tensa y te hace vivir en miedo y angustia. Necesito llevar mi empresa a mayores niveles de ventas y utilidades para poder vivir en paz y pagar mis deudas. No puedo descansar hasta que lo logre.

—Lo que ocurre, Ignacio, es que no tienes claro cuál es el verdadero objetivo de los negocios.

De pronto a Ignacio le pareció un atrevimiento que el maestro, aquel hombre paciente de barba gris y túnica naranja, se pusiera a hablar de negocios. Podría saber mucho de cuestiones espirituales, pero opinar sobre cómo se lleva una empresa era otra cosa.

—¿Cómo que no? —lo interrumpió Ignacio—. Trabajo doce horas diarias desde hace más de veinte años. El objetivo de los negocios es darle un retorno apropiado a sus inversionistas, a través de estrategias que permitan a la empresa mantener una posición competitiva sostenible en el tiempo.

—¿Cuál crees que es el objetivo de un tren?

—Llevar a sus pasajeros a su destino lo más rápido posible —respondió Ignacio sin dudar.

—Típica respuesta de un ejecutivo apurado —dijo el maestro—. Pero ¿por qué no puede ser llevar lentamente en su recorrido a turistas que quieren conocer y disfrutar el paisaje?

—Me imagino que también es un objetivo válido. Entonces, el objetivo depende del tipo de persona.

—Correcto —asintió el maestro—. La mayoría de ejecutivos como tú piensan que el tren de la empresa tiene como objetivo crecer, llegar a sus metas lo más pronto posible. Se desesperan por hacer que ese tren viaje más rápido. Ignacio, somos turistas en este mundo, sólo vivimos unos ochenta o noventa años y luego nos vamos. El tren de la empresa es una oportunidad para desarrollarnos y crecer como personas. El verdadero objetivo de la empresa es ofrecer un entorno que te permita, tanto a ti como a tu personal, realizarse, crecer, aprender, desarrollarse. La rentabilidad y el dinero son un medio y no el fin en sí mismo. El dinero es el petróleo que le permite al tren seguir andando. No hemos venido a esta vida a lograr metas, Ignacio, o en el caso del tren, a alcanzar ciudades. Hemos venido a aprender y crecer como espíritus durante el viaje. Hemos venido para recordar que nuestra verdadera esencia es de paz y tranquilidad. Bajo esta perspectiva, si hay dificultades en el viaje, o si el tren tiene problemas mecánicos y se detiene, los pasajeros no se molestan. Por el contrario, aprovechan la oportunidad para bajar del tren, conocer y aprender más. Esa misma actitud es la que debes mantener en la empresa. Aprovecha cada dificultad, cada crisis, los problemas con la competencia y con los bancos, las relaciones interpersonales, para hacerte una mejor persona, para aprender a no explotar, a servir y ayudar, a enseñar y entregar lo mejor de ti.

El maestro se quedó unos minutos en silencio observando a Ignacio. Luego continuó:

—Cuando un hombre de negocios, como tú, le preguntó a un rabino por qué vivía tan humildemente, él le respondió con una pregunta: “Dígame, usted cuando se va de viaje ¿dónde se hospeda?”. El hombre respondió: “Me quedo en pequeñas posadas”. “¿Y cómo son los cuartos en esas posadas?”, preguntó el rabino. El hombre respondió: “Humildes”. Entonces el rabino le preguntó: “¿Por qué se queda en habitaciones humildes?”. El hombre respondió: “Porque sólo estoy de paso”. El rabino tomó la

palabra y le dijo: “Buen hombre, yo también estoy de paso por esta vida, por eso no pierdo mi tiempo entreteniéndome con cosas materiales y prefiero vivir humildemente”. Ignacio, en esta vida somos sólo pasajeros de paso. Cuando dejes tu cuerpo y mueras en este plano, no te llevarás tus metas, tus logros, tus bienes materiales o tu empresa. Lo único que te llevarás será tu espíritu. Ahora depende de ti hacia dónde enfocas tu vida: a acumular estas cosas materiales o a desarrollar tu espíritu. La empresa es un excelente entorno para hacer crecer tu espíritu. Tú puedes aprender a navegar un velero en un mar sin olas y estoy seguro de que lo dominarás fácilmente. Pero donde realmente adquieres la destreza de la navegación es en un mar con vientos fuertes y grandes olas. La empresa es este mar movido, lleno de olas de cambios, crisis y problemas. Allí tienes la oportunidad de oro de aprender y desarrollar tu espíritu.

Ignacio volvió a pensar en aquella imagen recurrente del surfista que intenta avanzar contra las olas, y por más que se esfuerza le falta destreza y calma para lograrlo.

—Tiene sentido, es lógico —respondió Ignacio—. Pero estoy seguro de que salgo por esta puerta y me lo olvido. Son muchos años pensando y actuando de una forma diferente.

—Estoy de acuerdo contigo —afirmó el maestro—. Cuando yo te explico estos conceptos de forma racional, es como si pusiese un poquito de agua en tu lago de conocimientos. Pero rápidamente el agua se evapora con el calor de las preocupaciones y obligaciones, y el lago nuevamente queda seco. No obstante, por debajo corre un río subterráneo lleno de agua de sabiduría que debes extraer. ¿Cómo? Meditando todos los días. Meditar te pone en contacto con ese río de sabiduría, saca el agua a la superficie y llena tu lago. Tu energía, tu espíritu, sabe todo lo que te estoy enseñando. Tú ya tienes toda la sabiduría dentro de ti. Meditar la va sacando poquito a poquito. La hace aflorar y te da un conocimiento intuitivo de todo lo que te estoy enseñando. Llegará el momento en que no necesites de mí y mi labor habrá terminado.

—Todavía me falta mucho —dijo Ignacio.

—Sigue meditando, practicando tu respiración y recuerda todo el tiempo el verdadero objetivo de los negocios. Aprovecha cada circunstancia para crecer.

Ignacio salió de la casa del maestro totalmente confundido. Sentía que toda su vida había estado corriendo en una competencia, tratando de alcanzar una meta sin darse cuenta de que la verdadera meta era desarrollarse y crecer durante la carrera. En el fondo sabía que las palabras del maestro tenían sentido, pero era un cambio radical en su percepción de la vida. ¿Cómo podía ser que todo el mundo estuviera equivocado? Todos los empresarios y ejecutivos pensaban como él. ¿Cómo era que nadie se había dado cuenta aún? ¿Es que todos están ciegos o engañados por el sistema? Ignacio reflexionaba acerca de cómo toda la sociedad se orienta a la acumulación de bienes materiales y a buscar la felicidad en el logro de metas concretas; cómo la publicidad juega un papel importante al reforzar la idea de que comprando productos las personas serán mejores y más felices. “Quizás la humanidad en su conjunto se ha desviado de su verdadero camino y no se ha dado cuenta”, pensó. Algo le quedaba claro: la única forma de descubrirlo era meditando. Como le dijo el maestro, la meditación haría aflorar un

conocimiento oculto que él ya tenía en su interior.

Dos días después se dio la oportunidad que Ignacio había estado buscando. Toda su familia se había ido a Ica el fin de semana, a visitar a los padres de su mujer. Él se había excusado por motivos de trabajo, pero en realidad quería quedarse solo en su casa para practicar sus ejercicios y realizar una meditación profunda. Ignacio había estado leyendo todo tipo de libros espirituales y esotéricos, tratando de adquirir más rápido el conocimiento. Se había impresionado especialmente con uno que hablaba de viajes astrales y de la posibilidad de salir del cuerpo. Ignacio era una persona racional, pero después de leer tantos libros sobre el tema tenía dudas y a la vez esperanzas de que eso fuera posible. Había leído que cuando uno meditaba profundamente, era fácil salirse del cuerpo; sólo había que desearlo.

Se echó en la cama de su cuarto y empezó por concentrarse unos treinta minutos en su respiración, tratando de evitar todo tipo de pensamientos. Tuvo dificultades durante los primeros minutos, pero luego comenzó a concentrarse mejor. Estaba relajado, calmado y en paz; entonces empezó a repetir en silencio la palabra 'paz'. Nuevamente le vinieron pensamientos, pero continuó cada vez más concentrado. Después de unos minutos, empezó a sentir algo muy extraño, como si en su pecho se originara una sensación de amor que ascendía hacia su cabeza. Empezó a sentir mucho amor y felicidad; era como si estuviera al costado de seres muy queridos, como un éxtasis pero muy leve, más bien una bienaventuranza. Se sentía embriagado de amor. Por momentos perdía la concentración y la sensación se alejaba. Pero cuando se concentraba totalmente, regresaba. Era como si los pensamientos le cerraran la puerta a esa sensación de felicidad que tenía en su interior. Seguía concentrado en la palabra cuando sintió una sensación extraña: que él era uno con todo, que él era parte de las paredes de su cuarto, del aire, de la cama, del jardín. No había ninguna separación, él era uno con la creación. Todo era energía de amor tomando diferentes formas, pero todos eran uno. Obtuvo la lucidez durante unos segundos, pero luego esta sensación le causó tanta sorpresa que le surgieron pensamientos y la perdió.

Dejó de meditar y se puso a reflexionar sobre la experiencia. ¿Sería posible que lo que había sentido era lo que llaman "el Dios sin forma"? ¿Realmente existía Dios? Él había sentido algo concreto, pero quizás era su imaginación o se lo estaba inventando. Era un sentimiento real, él había sentido la unidad con todos basada en el amor. Quizás Dios era esa unidad, una energía divina que estaba en todas partes. No era cuestión de fe; él lo había sentido realmente.

Volvió a meditar y esta vez le fue más fácil concentrarse. En pocos minutos estaba sintiendo la sensación de amor y de paz. Nuevamente experimentó la sensación de unidad con todo. Él se sentía pura energía, conectado con todo lo que le rodeaba. En ese momento recordó los libros de viajes astrales y decidió salir de su cuerpo. Se dijo a sí mismo: quiero salir de mi cuerpo. Pero en ese momento se fue la sensación de amor por completo y perdió el estado de paz y tranquilidad.

Ignacio había leído que el mejor momento para salir del cuerpo era al levantarse, justo en el momento en que se está entre dormido y despierto. Como tenía un poco de

sueño y estaba muy relajado, decidió hacer una pequeña siesta. Así quizás podría probar salirse de su cuerpo cuando se despertara. Realmente deseaba sentir la sensación de estar fuera de su cuerpo.

Al cabo de un tiempo, Ignacio despertó. Recordó que quería salir de su cuerpo y, entre el sueño y la vigilia, se dijo a sí mismo: “Quiero salir de mi cuerpo”. En ese momento sintió una sensación muy extraña, como de levedad. Escuchó un sonido muy fuerte, como el de una vibración grave, y luego vio algo que al comienzo no comprendió. Vio la parte de atrás de un cuerpo, eran la cabeza y la espalda, y él estaba observando. Luego se dio cuenta de que ese cuerpo era el suyo y que él estaba afuera, observándolo. Veía su cuerpo pero no lo podía mover; hacía todo tipo de intentos pero él ya no estaba adentro. Se asustó terriblemente y pensó: “¿Qué pasa si no puedo volver a mi cuerpo?”. Intentó regresar pero no pasaba nada, no tenía control. Estaba desesperado, con pánico. Pensó que moriría, pero sin darse cuenta movió una mano y tomó conciencia de que ya había entrado. Se puso de pie, con el corazón latiendo a toda velocidad. Caminó por el cuarto sin ninguna dirección, sólo por el placer de sentir sus pies y su cuerpo. Luego se sentó sobre la cama, un poco más tranquilo.

—¡Funciona! ¡Funciona! Existe el espíritu, lo he sentido, he estado sin cuerpo, ¡puedo salir de mi cuerpo! Hay vida después de la muerte, somos en verdad pura conciencia y vivimos en este cuerpo mientras dure —Ignacio partió a la casa del maestro. Quería contarle su experiencia extrasensorial.

El maestro lo hizo pasar a su cuarto. Ignacio se sentó sobre un cojín en el suelo y le contó todo, esperando una sincera felicitación. Ignacio consideraba que salirse del cuerpo era un gran paso en el desarrollo espiritual.

—Juguetes, Ignacio, sólo estás jugando con los juguetes —aseveró el maestro.

Ignacio no comprendió. De pronto se sintió decepcionado y empezó a experimentar una mezcla de mal humor y vergüenza.

—¿A qué se refiere con juguetes? ¡Le estoy hablando de una experiencia avanzada de espiritualidad! ¿No me ha escuchado bien? ¡Hoy he salido de mi cuerpo!

—Mira, Ignacio, cuando uno avanza por el camino espiritual de la meditación, Dios juega contigo y te entrega una serie de juguetes. Es decir, te da capacidades extrasensoriales como leer la mente, salirte de tu cuerpo, ver auras y ver el futuro, entre otras... La mayoría de personas que toman el camino de la meditación se entretienen con esos juguetes. Se dedican a jugar con todo lo extrasensorial y pierden de vista el verdadero motivo de la meditación, que es encontrar la divinidad dentro de sí. Meditar te ayuda a ponerte en contacto con tu verdadera esencia. Es como aquel deportista de salto de garrocha que en vez de dedicarse a entrenar seriamente su salto, usa la garrocha para hacer piruetas y acrobacias, para exhibir sus destrezas ante las personas. De hecho que saltar garrocha no es tan sexy como mostrar sus piruetas, pero es lo único que lo llevará adonde quiere ir. Lo mismo ocurre con la espiritualidad. Meditar no es sexy, es algo que hacemos solos, sin mostrarnos ante los demás. El progreso es lento y los resultados no son espectaculares en el corto plazo, pero es el verdadero camino para el crecimiento del alma. Salirte del cuerpo, leer la mente y todas esas capacidades quizás te podrán hacer

más popular, pero no te acercarán a tu espíritu. Hoy has tenido la experiencia de salir de tu cuerpo. Extrae lo más importante de ella. Dios te ha permitido confirmar racional y concretamente que el espíritu existe. Te ha permitido disipar tus dudas para que te dediques a meditar más seriamente. Aprovecha la oportunidad.

Ignacio se sentía deprimido. Había tenido tanta ilusión de contarle sus logros al maestro, y una vez más el lo revolcaba y le quitaba sus armas. Lo peor era que todo lo que decía tenía sentido. Se sentía pequeño, ignorante y con mucho que aprender.

El maestro, tocándose la barba, volvió a hablar de forma rotunda:

—Ahora, después de aprender a dejar de lado la fenomenología, quiero enseñarte una nueva técnica que considero la más valiosa que puedo darte para meditar. Te la daré con una condición: no podrás transmitírsela a nadie. Las otras que has aprendido sí las puedes enseñar, pero la nueva, que se llama Kriya Yoga, no la puedes transmitir.

—¿Pero por qué ese hermetismo, maestro? ¿No se supone que debemos ayudar a las personas a mejorar? No es que yo quiera enseñar la técnica a alguien, pero me intriga el porqué de mantenerla en secreto.

El maestro, como siempre, ya había previsto las dudas de Ignacio.

—El Kriya Yoga es una técnica de meditación ancestral que en la India se ha transmitido por siglos de maestro a discípulo. Es una técnica poderosa y debe practicarse correctamente. Si no, puede tener consecuencias negativas. El único que puede enseñar el Kriya es un discípulo que, después de muchos años de práctica, ha sido autorizado por su maestro.

—¿Qué es el Kriya Yoga? —preguntó Ignacio, ansioso.

—Pongámoslo de esta forma: si tú quieres ir en auto a una ciudad distante que queda a cientos de kilómetros, tienes dos posibilidades. O te vas en un vehículo pequeño de pocos cilindros y te tomas un buen tiempo en llegar, o te subes a un vehículo poderoso de ocho cilindros y aceleras. Ambos autos te van a llevar a tu destino, pero uno lo hará un poco más rápido. El Kriya Yoga es el auto de ocho cilindros. Es una técnica que te permite avanzar más rápido en la meditación.

—¿Cómo es? —preguntó Ignacio con dudas, pero a la vez deseoso de que le proporcionaran las técnicas milenarias para avanzar más rápido.

El maestro tomó aire, cruzó las piernas y miró fijamente el vacío.

—Mira, Ignacio. El problema de las técnicas que ya te enseñé es que cuando tratas de concentrarte, surgen cientos de pensamientos. Nuestra mente genera tres pensamientos por segundo. Romper este hábito es difícil, pero no imposible; finalmente puedes lograr la sensación de paz y amor que da la meditación. Tú has avanzado bastante usando estas técnicas. La ventaja del Kriya Yoga es que te enseña una serie de posturas que, a través de ciertos movimientos físicos, afectan tu sistema nervioso dándote una mejor capacidad de concentración. Cuando finalmente pones tu mente en blanco, tienes una mayor facilidad para mantenerte en ese estado durante más tiempo.

El maestro, paciente y virtuoso, empezó una ceremonia de iniciación. Luego fue instruyendo a Ignacio en las técnicas del Kriya Yoga. Practicaron juntos para que Ignacio tuviera claro cada ejercicio. Ignacio quedó algo adolorido, porque las posturas eran

exigentes con el cuerpo, pero al tercer día se sintió mejor.

A la semana siguiente, el maestro le entregó la tercera semilla.

—Siémbrala —le dijo— y regresa cuando la planta florezca. Entonces conversaremos sobre sus enseñanzas. Ten paciencia, tomará unos meses. Sólo concéntrate en meditar todos los días y en estar consciente de tus conductas lo más que puedas. Recuerda el verdadero objetivo de la vida y los negocios. Practica tu meditación todos los días y agrégale las técnicas del Kriya Yoga. Avanzarás más rápido en este camino.

CAPÍTULO 4

Cuatro meses después de la última visita al maestro, la semilla había germinado en un maravilloso rosal púrpura, lo cual hacía suponer a Ignacio que las enseñanzas que escondía estaban de algún modo relacionadas con el amor. Antes de acostarse y en la mañana, durante media hora, Ignacio se dedicaba a meditar. Tan en serio se lo había tomado, que aquello era un paréntesis de tiempo inviolable. Aplicaba todas las técnicas que le había enseñado el maestro: la repetición de la palabra, la concentración en la respiración y la disciplina corporal del Kriya Yoga.

Desde que había empezado a practicar el Kriya Yoga, Ignacio sentía que su capacidad de concentración había aumentado sustancialmente. Permanecía más tiempo sin pensamientos y la sensación de bienaventuranza era mayor. Notaba claramente los efectos en su mente. Ya no actuaba de manera explosiva en el trabajo, era más tolerante y consciente de sus conductas, pero también era más consciente de lo que sentían los demás. La meditación le daba una perspectiva menos egocéntrica de las situaciones. Además, le permitía tomar distancia de los problemas.

Otra consecuencia de la meditación era que había aumentado su carisma. Le iba mucho mejor en las relaciones interpersonales y en las ventas. Es más, se había constituido en el mejor vendedor de su empresa. Antes jamás se acercaba al área de ventas. Ahora acompañaba a los vendedores a las principales cuentas, con muy buenos resultados, pues se sentía más positivo y más en paz consigo mismo. Esto lo transmitía a los clientes y así se generaba una confianza inmediata.

Esa tarde Ignacio tenía una importante cita con un cliente. Como ya era costumbre, fue muy preparado y logró la venta. Estaba eufórico, se sentía ganador y superior a todos. Se sentía invencible. Su empresa estaba mejor, las ventas habían aumentado y estaba pagando sus cuentas en los bancos. Era nuevamente respetado en el medio empresarial. Sentía que ahora estaba a otro nivel como empresario.

Con el objetivo de compartir los logros con su personal, juntó a todos los ejecutivos importantes para contarles su éxito con el cliente.

—Quiero contarles a todos que una vez más logré la venta —dijo eufórico Ignacio—. Últimamente he estado encargándome en persona de las ventas y la verdad es que todos ven los resultados. Yo solo he aumentado las ventas en más de un treinta por ciento. Yo valgo más que los diez vendedores de la empresa juntos. Me pregunto por qué no todos pueden trabajar como yo, por qué yo puedo lograr metas increíbles y a ustedes les cuesta tanto. Yo necesito que todos trabajen igual que yo, necesito que todos tengan la camiseta puesta, que todos apuesten por la empresa.

Cuando se fueron, Ignacio no sabía qué había pasado pero por lo menos se daba cuenta de que algún error había cometido. Había percibido a las personas descontentas, pero no sabía por qué. La empresa estaba mejor, ¿por qué no se alegraban? Cerró su oficina y salió en su auto hacia la casa del maestro.

Otra vez el portoncito y la fachada pulcra y encantadora. Sentía que aquel sitio era como su segunda casa. Había pasado de parecer un oasis en medio del barrio a ser un

auténtico oasis espiritual en el que Ignacio se sumergía después de los conflictos cotidianos.

Una vez que estuvo en la habitación del maestro, le contó el episodio en la oficina.

—¿Cuál fue mi error? —preguntó Ignacio—. ¡Quería motivarlos, pero no funcionó!

—Dime, Ignacio, ¿sembraste la semilla que te di?

—Por supuesto, ya tengo un lindo rosal de flores rojas en mi jardín. Me imagino que el mensaje de sabiduría debe estar relacionado con el amor. ¿Cierto?

El maestro hasta entonces había permanecido casi de perfil, pero ahora, antes de responder, se volvió con sus ojos fijos y penetrantes. Tomó aliento y explicó:

—No. Por el contrario, el mensaje de sabiduría está relacionado con la falta de amor.

—¡Pero si las rosas son un símbolo de amor! En todo el mundo occidental se regalan para simbolizar cariño y amor.

—Conozco las costumbres. La rosa es hermosa; cuando abre sus pétalos exhibe una estructura armónica que seduce y tiene una maravillosa fragancia, pero sólo la puedes admirar de lejos. Si te acercas mucho, te hinca. Lo mismo ocurre a las personas que están manejadas por su ego. Dedicar su vida, como las rosas, a buscar admiración, prestigio, estatus y aceptación. Pero cuando te les acercas, terminan hincándose con su egoísmo.

El maestro se acomodó, cruzó las piernas y continuó, entrecerrando ligeramente los párpados.

—La primera semilla que te di fue la del autoconocimiento. Era importante que empezaras por conocerte a ti mismo, por tomar conciencia de cómo tu pasado afectaba tu presente. Tenías que ganar una mayor conciencia de tus actos, pensamientos y emociones, y de los sentimientos de los demás. Al entenderte más, empezaste a tener mayor dominio y control sobre tus actos y decisiones. Pero eso no era suficiente. Necesitaste herramientas prácticas para calmarte y retomar un balance en tu vida. Esa fue la segunda semilla, la semilla de la meditación, representada por la mimosa púdica. La meditación te ha permitido tener más paz y tranquilidad, mantener un estado de pensamientos positivos y sobre todo tomar distancia de los problemas. Además, ha continuado ayudándote a tomar conciencia de ti mismo, de tu verdadera esencia y de lo que es importante en la vida. La tercera semilla, representada por la rosa, es el control del ego.

—Pero maestro, ¿a qué se refiere con lo del ego? —interrumpió Ignacio.

—Ignacio, personas como tú, que han tenido una niñez difícil, cuyos padres los han maltratado, tienen una herida en su autoestima. ¿Recuerdas que la primera semilla que te di no podía crecer porque fue golpeada? Cuando te golpean o maltratan siendo un niño, tu autoestima se deteriora. Como consecuencia, tu mente genera una personalidad inferior que quiere ocultar a toda costa que no se siente competente o capaz. Esa personalidad inferior es el ego. Cuando nos sentimos seguros, confiamos en nosotros mismos y sentimos que valemos. Es decir, si nuestra autoestima es alta, no necesitamos ocultar nada; en consecuencia, nuestro ego es muy pequeño. En cambio cuando nos sentimos inseguros, con temor, con miedo hacia la vida, tenemos una necesidad

imperiosa de ocultarlo; en consecuencia, nuestro ego es grande.

—Pero no entiendo qué tiene que ver todo eso con la rosa.

—Lo que ocurre, Ignacio, es que el ego, en su afán de ocultar una realidad interna que no queremos ver, desarrolla una serie de conductas a espaldas de nuestra conciencia. Por ejemplo, es común que las personas que tienen un problema de estima busquen ponerse en situaciones en las que puedan sentirse admiradas, prestigiadas y reconocidas. Lo hacen porque en el fondo de su ser se sienten poco valoradas e inseguras. Como una droga, necesitan recibir la valoración de su entorno para sentir que valen. Pero si te acercas a estas personas, verás una realidad espinosa, de miedo y dolor interno. Algo así como la rosa, que quiere ser admirada, pero en realidad si te le acercas te topas con sus espinas. Hoy me contaste un incidente en tu oficina. Reuniste a la gente para compartir los éxitos de venta de la empresa y no entiendes por qué no funcionó bien. El ego es la respuesta a tu pregunta. No fuiste tú quien organizó la reunión, fue tu ego. Los sentaste a todos y les contaste todos tus logros, no los logros de la empresa. Por si eso fuera poco, les dijiste “Valgo más que diez vendedores de la empresa” y “¿Por qué ustedes no pueden trabajar como yo?”.

—Pero eso es totalmente cierto, ¡yo soy el único que ha logrado vender tanto! —gritó Ignacio, indignado por el comentario del maestro.

—No dudo que seas un buen vendedor, Ignacio, pero también eres el dueño de la empresa y estás mucho más preparado que todo tu personal. Es evidente que te tiene que ir mejor que a tus subordinados. ¿Pero es necesario que se lo frotes en la cara? ¿O acaso se lo repites a tu gente porque en realidad tú no te lo crees?

Ignacio se levantó y estalló en ira.

—¡Claro que me creo competente! ¡Se lo digo para que aprendan, para que ellos también vendan más, para que reaccionen y mejoren!

Estaba obnubilado por su ego y el maestro podía leer en el rostro de Ignacio, como en un libro abierto, cada uno de los sentimientos que lo atormentaban. Tenía que ponerlo frente a sí mismo aunque le doliera. Era el único camino. Entrecerró otra vez los ojos y respiró profundamente buscando transmitirle algo de su calma al irritado Ignacio. Luego le habló:

—¿Y tú crees que decirles que tú eres mejor que diez de ellos los va a hacer reaccionar? Pues yo creo que sí van a reaccionar, pero en contra de lo que quieres lograr. Ignacio, cálmate, date cuenta de cómo estás siendo manejado por tu ego. Si tu objetivo era que aprendieran y que reaccionaran, era mejor que les enseñaras con humildad algunas de tus estrategias de venta.

Ignacio se sentó. Se sentía muy mal, tenía ganas de llorar y las lágrimas no tardaron en asomarse. Sentía dolor en su pecho. Tenía una sensación de abandono y falta de cariño. Era como si todo el episodio le hubiese hecho aflorar memorias subconscientes de su niñez. En realidad, lo que quería cuando reunió a su gente en la oficina era recibir cariño y amor.

—Maestro, ahora entiendo —dijo Ignacio con voz quebrada—. Es mi ego la personalidad, el motor que dirige mis actos para buscar el amor que no recibí de niño.

—Sí, Ignacio. En realidad lo que buscas es amor, comprensión, aceptación, pero lo manifiestas a través de conductas que dificultan las relaciones interpersonales.

Nuevamente hizo silencio y dejó reposar las manos sobre sus rodillas. Otra vez la habitación se había cargado con la paz del diálogo.

—Cuando la llanta de tu bicicleta está baja, la puedes arreglar usando un inflador de mano. Pero si la llanta tiene un hueco, por más que lo intentes durante horas, no se inflará. Lo mismo ocurre con el ego: nos hace andar por la vida con una llanta baja que sabotea nuestras relaciones. Todo el tiempo tenemos que estar inflando esta llanta buscando que las personas nos acepten, admiren y reconozcan. El problema es que esta llanta tiene un hueco y nunca podemos parar de inflarla. Terminamos siendo esclavos y andamos con el inflador tratando de aprovechar cada momento.

A medida que comprendía, Ignacio se iba aliviando de un enorme peso, como si de una bolsa que cargara sobre sus hombros fuera dejando caer una por una las piedras que estaban adentro. En su lugar iba quedando un espacio vacío y abierto a la curiosidad:

—Pero aparte del error que cometí en la oficina, alardeando de ser el mejor y el más exitoso vendedor, me gustaría que me explicara en qué otras conductas se manifiesta el ego.

—Antes de pasar a otras conductas, déjame darte otro ejemplo de la misma categoría. ¿Recuerdas que viniste eufórico a contarme que habías podido salir de tu cuerpo? Ese es el problema con los aspectos esotéricos como salir del cuerpo, leer la mente o predecir el futuro. Te enganchan el ego. Te sientes el elegido, crees que tienes un poder que nadie más posee. Sientes que alcanzaste un alto nivel espiritual. Quieres mostrar y contar tus capacidades a todos, para así sentirte aceptado y solicitado. Nuevamente eres un esclavo del inflador de la llanta. La mayoría de personas que entran al mundo de la meditación son capturadas por su ego y se estancan en los aspectos fenomenológicos. Como te dije antes, olvídate de la fenomenología; no es lo importante. Otra conducta típica del ego es hablar a espaldas de las personas. Es como el mecanismo del ascensor: está sujetado por una polea o una cuerda que al otro extremo tiene una pesa. Para que el ascensor pueda elevarse, la pesa tiene que bajar. Cuando tú hablas mal de otra persona, lo que haces es tirarle la pesa a ella, es decir, la bajas para que tu ego pueda elevarse. Cuando comentas que una persona es incapaz, incompetente o floja, en realidad estás diciendo que tú no lo eres y logras sentirte superior. Esto también es como el inflador de la llanta con hueco. Cuando hablas mal de alguien te inflas, pero luego te desinflas porque tienes un hueco interior, y lo que comúnmente llamamos “rajar” se convierte en una droga para elevarte de nuevo. El problema es que, igual que una droga que tiene gratificaciones, también provoca una serie de consecuencias negativas. Por ejemplo, te llenas de malas vibraciones y negatividad. Rajar daña a las personas. Creas un ambiente de desconfianza y desmotivación en la oficina.

—Sí —interrumpió Ignacio—. En mi oficina ocurre mucho eso. Todos hablan mal de todos. Sobre todo la gerente de recursos humanos. Esa mujer es una rajona. Cuando está conmigo nunca habla mal de nadie, pero me han contado que cuando me voy se pone a rajar de todos.

—Ignacio, ¿te das cuenta de que estás rajando de quien raja? Te has descuidado en pocos segundos y tu ego nuevamente tomó control de tu mente. Te hizo destacar los errores de tu gerenta para tú sentirte superior.

—Pero maestro, si no puedo juzgar ¿cómo puedo interpretar la vida? En mi trabajo necesito evaluar información, tomar decisiones, juzgar situaciones y conductas de personas. Si alguien trabaja bien debo juzgarlo, evaluarlo y felicitarlo. Si alguien trabaja mal debo juzgarlo e indicarle que se ha equivocado para que mejore.

—No hay problema en juzgar, Ignacio. El problema radica en que tu ego usa la herramienta ‘juzgar’ para inflarse. Nuestro ego está en una permanente guerra tratando de inflarse a toda costa. Como los soldados, tiene un uniforme que le permite camuflarse. Se camufla justificando sus actos con sofisticados raciocinios, como el que mencionaste anteriormente. El único que sabe cuándo su ego lo está manipulando para juzgar, encontrar los errores o rajar, es uno mismo. Debes estar alerta y muy consciente para evitar que tu ego te manipule.

Al ver que Ignacio comprendía todo, el maestro hizo una pausa para dejarlo reflexionar. Luego prosiguió:

—Cuentan que una señora muy critica observó por su ventana que nuevos vecinos se habían mudado frente a su casa. Los miró y los vio muy sucios. Al día siguiente volvió a mirarlos y se dijo a sí misma: “¡Qué horror! ¡Qué sucios estos vecinos! Seguro que no se bañan”. Llamó a todas sus amigas para contarles sobre sus mugrosos vecinos, pero no encontró a nadie. Estaba desesperada por contárselo a alguien, cuando una amiga pasó a visitarla. Ni siquiera la saludó; la llevó a la ventana y le dijo: “Mira a estos asquerosos, hace días que no se bañan, ¿puedes creerlo?”. La amiga miró la ventana y le dijo: “No, amiga, mira bien; lo que pasa es que tu ventana está sucia”. La amiga limpió la ventana y los vecinos se vieron totalmente limpios. Cuando unas personas hablan a espaldas de otras, es porque su propio vidrio mental está sucio. Está empañado por su ego, que trata a toda costa de disminuir al otro para sentirse superior.

—Pero ¿cómo puedo cambiar una conducta que he venido practicando por más de treinta años? Además, es una conducta muy popular.

—Muchas personas recorren su vida como conductores de un tren que viaja siempre sobre los mismos rieles. Sus hábitos, los rieles del tren, los llevan por caminos predeterminados y nunca se salen de ellos. Ignacio, vive tu vida como un auto de doble tracción. Toma el volante de tu vida, llena tu tanque de voluntad e iniciativa y traza tus propias rutas, aquellas que te lleven a tu verdadera felicidad.

Ignacio estaba asombrado de la sencillez con que el maestro le hacía entender todo. Tenía que llegar lo más lejos posible:

—Muy bien. Rajar, que es buscar los errores en las personas, es una muestra de las conductas del ego. Pero ¿de qué otra forma se manifiesta el ego?

—Déjame explicarte un par más. La primera, la “conducta asesina” de equipos, es buscar culpables. Cuando las cosas no salen bien en un equipo, el ego se siente totalmente amenazado. Lo peor que le puede pasar al ego es quedar al descubierto o que otros vean que la persona no se siente competente. Recuerda que el objetivo del ego es

esconder tus carencias internas, pero sobre todo esconderlas de ti mismo. Al buscar un culpable encubrimos cualquier posibilidad de quedar en evidencia. El ego busca sentirse exitoso todo el tiempo, para disimular la sensación de fracaso que lleva adentro la persona.

—Pero ¿acaso no es importante identificar quién causó un problema? ¿Cómo va a mejorar la persona que se equivocó? —preguntó Ignacio.

—Ignacio, una cosa es encontrar quién fue el responsable de un problema para ayudarlo a mejorar y a que no ocurra de nuevo, y otra es buscar un culpable para sacárselo en cara y disminuirlo. Nuevamente te pregunto: ¿cuál es tu objetivo?, ¿subir tu ego o hacer que la persona mejore?

Ignacio asintió con la cabeza. El maestro prosiguió:

—Otra conducta típica del ego es no aceptar las ideas de los demás. El ego quiere verse como el mejor, el más inteligente, el más capaz. Como la persona no se siente así adentro, quiere reforzarlo de afuera hacia adentro. Cuando las personas del equipo son inteligentes y creativas, se convierten en una amenaza para el ego de la persona con problemas de autoestima. En esta situación, el ego se torna en asesino de ideas. Si alguien propone una idea brillante que es aceptada por el equipo, la persona con el problema de ego se siente tonta. Esta persona inicia un diálogo interno destructivo: “¿Por qué no se me ocurrió a mí?”, “No soy inteligente” o “No soy tan creativa”. Tiene mucho que perder, por eso tratará de descartar las ideas ajenas. Imagínate las oportunidades que se pierden por el problema interno de una persona.

Ignacio se sentía transparente ante los ojos del maestro y cada vez se avergonzaba más. Por eso cedía a la tentación de tratar de justificarse.

—Pero maestro, yo tengo todas estas conductas del ego. Lo que a mí me motivó a sacar mi empresa adelante fue el ego. Yo quería probarle al mundo que era tan capaz como mi padre. Quería ser exitoso y reconocido y por eso he trabajado tan duro todos estos años. ¿Qué puede haber de malo en eso?

—No cabe duda de que el ego es un excelente motivador económico y profesional. Pero ¿esa es tu definición de éxito en la vida? El éxito en la vida lo obtienes cuando alcanzas la felicidad. Has vivido motivado para alcanzar metas, pero estarás de acuerdo conmigo en que has sido una persona muy infeliz. Una vez más te pregunto: ¿para qué venimos a este mundo?, ¿para alcanzar metas o para ser felices?

—Para las dos cosas —respondió Ignacio con una sonrisa pícaro. El maestro se había vuelto su amigo.

—Correcto, pero déjame frasearlo de la siguiente forma: venimos a ser felices mientras corremos la carrera de las metas. En esa definición, el ego está excluido. Recuerda que tus metas, bienes materiales y prestigio no te los llevarás de este mundo cuando mueras. Sólo te llevarás tu espíritu.

—Pero ¿cómo puedo hacer para vivir sin ego? —preguntó Ignacio.

—No es fácil librarse del ego. Pocas personas en este mundo lo han logrado. Pero lo que sí puedes hacer es tenerlo bajo control, reducirlo y estar más consciente de cómo influye en tus conductas.

Al ver que Ignacio estaba a punto de lanzarle un aluvión de interrogantes, el maestro suspendió su larga mano para detenerlo; luego tomó un pedazo de papel periódico, sacó un fósforo y lo prendió. El papel fue consumido por el fuego en algunos segundos.

—De la misma forma como el fuego quema y consume los papeles, tu fuego interno debe quemar y consumir tu ego. Me refiero al fuego de tu espíritu. Esto lo logras meditando. Cada vez que meditas, quemas una pequeña porción de tu ego. Poco a poco irás reduciendo las conductas de tu ego. Tú me decías haber descubierto que el ego compensaba la falta de amor que sentías dentro. Pues bien, cuando meditas aflora tu llama interna de amor y llena tu ser de una sensación de plenitud y paz. Te sientes querido dentro de ti. Entonces no necesitarás cubrir tus carencias con elementos externos, como buscar aprobación, aceptación o probar que eres el más inteligente. Es similar a una persona que camina sedienta por el desierto, sin nada que beber, y olvida que en su espalda tiene un tanque lleno de agua. Está tan acostumbrada a cargar con el tanque que no se ha percatado de que allí está su salvación. Nosotros también tenemos un tanque de amor adentro nuestro. Buscamos el agua del amor y la aceptación afuera, cuando la tenemos aquí, dentro de nosotros. Sólo meditando la obtendremos.

El maestro se puso de pie y comenzó a recorrer lentamente la habitación, dejando que un aire leve moviera los pliegues de su ropa. Ignacio notó que era la primera vez que lo veía desplazándose. De pronto tuvo la impresión de que aquel hombre no necesitaba hablar para transmitir sabiduría. Bastaba observar cuidadosamente cada uno de sus gestos para percibir que pertenecía a un universo espiritual superior. Después de unos pasos, el maestro continuó:

—Volviendo a la analogía del ego y la llanta con hueco que siempre tenemos que inflar: la meditación repara la llanta, o el ego, con parches de amor provenientes de tu espíritu, para que ya no sea necesario inflarla todo el tiempo. Existe otra estrategia para reducir el ego, pero está relacionada con la siguiente semilla.

El maestro sacó el cofre de las semillas y le entregó a Ignacio un papel periódico arrugado.

—Ve y planta esta nueva semilla. Regresa cuando sepas qué planta es, para conversar sobre su mensaje. Intenta estar consciente del ego y controlarlo. No dejes de meditar todos los días. Practica el Kriya Yoga.

CAPÍTULO 5

Había pasado un mes y medio. La semilla se convirtió en una pequeña planta con hojas verdes, alargadas y llenas de ondulaciones. El jardinero de Ignacio le había dicho que era una planta de mango. Ignacio pensó que la enseñanza de esta semilla debía estar relacionada con los frutos o los resultados. A diferencia de las otras plantas, esta era un frutal. Estaba seguro de que la enseñanza tenía que ver con el concepto de producir resultados en la vida.

Ignacio había abandonado todos sus deseos de practicar actividades fenomenológicas. Meditaba media hora en las mañanas y media hora en las noches, y se sentía feliz de este nuevo hábito en su vida. Pero era una felicidad diferente a la que antes había experimentado, cargada de sosiego y amor, y a su vez reconfortante y fortalecedora. No podía salir a trabajar ni acostarse sin antes meditar. Sus meditaciones eran cada vez más profundas. El estado de paz y tranquilidad poco a poco se prolongaba más durante el día. Esto le permitía a Ignacio tomar mayor distancia de los problemas cotidianos. Explotaba menos y era mucho más tolerante con las personas.

También estaba obsesionado por tratar de eliminar su ego. Se había tomado muy en serio los consejos del maestro y estaba muy consciente de las conductas del ego. Algunas veces, antes de actuar se daba cuenta de que el ego lo estaba manipulando y entonces podía evitar sus desagradables consecuencias. En otras oportunidades actuaba con el ego, pero luego se daba cuenta, reflexionaba sobre su conducta y terminaba por molestarse mucho consigo mismo. Él quería ganarle la batalla al ego y estaba dispuesto a usar todas sus armas.

Ese día tenía la reunión mensual del comité ejecutivo. Revisarían el cumplimiento de las metas del mes y el avance del plan estratégico. Era una excelente oportunidad para manejar su ego y evitar que el ego lo manejara a él. Hasta ahora siempre había empezado la reunión de ejecutivos asumiendo el protagonismo. Pero esta vez decidió cederle la palabra a cada gerente, para que todos expusieran sus logros y resultados. Él sería un facilitador. La empresa estaba mejor, pero el último mes habían bajado sus ventas. Esto había creado una situación algo tensa en el equipo gerencial.

Una vez que los tres gerentes —Alfonso, de operaciones; Gustavo, de finanzas; y Pedro, de marketing— terminaron de exponer, le tocó su turno a Roberto, el gerente de ventas.

—La verdad es que no hemos cumplido nuestras metas por la crisis económica que vive el país. La cosa está bien dura y los clientes no compran. Además, tuvimos unos problemas de despacho...

No terminó de decir la palabra “despacho” cuando Alfonso, el gerente de operaciones, ya le gritaba fuera de sí:

—¡De qué problema de despacho hablas! ¡No seas maricón! Admite que has fallado por tu propia culpa y no la estés desparramando por toda la empresa. ¡Es tu gente la que no ha vendido nada!

—Si tuvieras un poco más de control sobre tus vendedores, no estaríamos como

estamos —agregó Gustavo, el gerente de finanzas—. ¡No hay control! ¡No hay reportes! ¡Todos hacen lo que les da la gana! ¿Cómo vamos a vender así?

Ignacio observaba con mucho rechazo este diálogo, y podía observar claramente cómo sus gerentes estaban siendo dominados por sus respectivos egos. Si esto le hubiese sucedido algunos meses atrás, Ignacio hubiese saltado a la pelea para destruir al más débil y hacerle pagar con sangre todos sus errores. Pero en esta oportunidad estaba totalmente consciente de lo que pasaba.

—Muchachos, calma —interrumpió Ignacio—. Aquí no estamos para buscar culpables, estamos para apoyarnos entre todos.

La gente hizo silencio, sorprendida por el comentario de Ignacio. Entre otras cosas, inconscientemente, cada cual estaba reflejando el modo en que hubiera reaccionado Ignacio, el líder, meses atrás. ¡Tan acostumbrados los tenía a enfrentar los problemas con explosiones de carácter! El ambiente seguía tenso.

—Recuerden que somos un equipo —continuó Ignacio—, y en un equipo la idea es que si bien hay responsables con roles claros, todos estamos para ayudar en lo que podamos al responsable, de modo que cumpla sus metas. Más bien pensemos cómo podemos ayudar a Roberto. Recuerden que todos, tarde o temprano, también tendremos problemas y vamos a necesitar que nos ayuden. Les pido que, por favor, sin agredir a nadie, tratemos de decir lo que pensamos sinceramente.

—¡Pero Roberto no quiere encontrar soluciones, sólo quiere buscar excusas y en su camino embarrarnos a todos! —gritó Alfonso.

Roberto, dínos ¿cómo te podemos ayudar para que el próximo mes cumplas tus metas? —le preguntó Ignacio suavemente.

Ignacio había logrado calmar el ambiente. Su tono positivo, tranquilo y en paz había contagiado a sus gerentes. Roberto lo pensó dos veces antes de abrir la boca:

—La verdad, el principal problema que tengo es contigo, Ignacio. Desde hace algunos meses te has metido en mi área, te has puesto a vender. Nadie duda de que has tenido buenos resultados, pero también has desmotivado a mi gente. Sienten que les has quitado sus mejores clientes y que así cualquiera vende. Además, sienten que lo único que te interesa es sobrate y restregarles en sus caras lo capaz que eres vendiendo.

La expresión pacífica desapareció de la cara de Ignacio.

Frunció el ceño, levantó la voz y le dijo:

—¡Pero qué clase de animal eres! ¡Te estoy tratando de ayudar y lo único que sabes hacer es agredirme! ¿No te das cuenta de que yo soy el único que ha salvado esta empresa de la quiebra? Si hubiésemos dejado que tus vendedores arreglaran el problema, cada uno estaría en su casa viviendo de sus ahorros. Son unas bestias, flojos y para colmo rajones. Parece que no tienen nada que hacer, porque tiempo para hablar mal de las personas les sobra.

Las caras de Alfonso, Pedro y Gustavo tenían un gesto de aceptación de las palabras de Ignacio, como diciendo: “¡Al fin el Ignacio de siempre! Lo extrañábamos”. El gerente de ventas estaba asustado y no atinaba a decir nada más.

Apenas Ignacio cerró la boca, ya se había dado cuenta de que nuevamente el ego

había tomado control de su mente.

En pocos segundos, decenas de pensamientos pasaron por su cabeza: “¡Qué imbécil que soy! ¿Cómo me dejé dominar por el ego? Después de estar diciendo justamente lo que no se debe hacer, voy y lo hago. ¿Qué mensaje le doy a mi gente? Que soy puro bla, bla, bla y que no actúo conforme a lo que digo. Debo disculparme, pedir perdón, decirles que me he equivocado”.

—Bueno, dejémoslo allí, yo me reuniré con Roberto para arreglar el problema de ventas. Buenas tardes.

Ignacio se quedó solo en su oficina. No había tenido valentía ni fuerza para decirles que estaba equivocado, que así no se trata a las personas. ¿Por qué le costaba tanto aceptar los errores? ¿Por qué no podía controlar su ego? ¡Qué fácil era ver el ego de las personas! ¡Qué fácil era estar consciente de las emociones y reacciones de los demás! Pero ¿por qué era tan difícil observarlas en uno mismo y tener autocontrol?

Con todas estas preguntas partió donde el maestro. Era increíble cómo todas sus angustias desaparecían cuando atravesaba el portoncito de la casa. Desde hacía tiempo había establecido la costumbre de detenerse unos minutos a contemplar el jardín. Al principio le pareció extraño, pero luego llegó a la convicción de que hasta observando la callada vida de aquellas plantas, podía aprender mucho sobre su propia vida.

Una vez que estuvo sentado en el cuarto del maestro, le contó todo el episodio de la reunión del comité ejecutivo.

—Maestro, ¡no puedo con mi ego! Desde que usted me dio la lección, he tratado de hacer un gran esfuerzo para tenerlo bajo control. Me puse como meta vencer a mi ego. Pero finalmente el ego me domina. Puedo ver fácilmente el ego de los demás, pero no puedo controlar mi propio ego. Trato de hacerlo, pero en el momento en que menos me doy cuenta, cuando más necesito estar consciente, el ego toma control de mí mismo. ¿Qué puedo hacer?

El maestro le dijo con una suave sonrisa:

—Ignacio, me da la impresión de que tu ego quiere deshacerse de tu ego.

—Maestro, no entiendo de qué está hablando.

—Me parece que tu ego te está jugando una mala pasada. Ahora que estás decidido a tratar de ponerlo bajo control, se ha disfrazado y es el mismo ego que quiere eliminar al ego.

Es como si tu ego fuese un ladrón disfrazado de policía, fingiendo buscar al “ladrón del ego” para encarcelarlo. Él sabe que lo puede encarcelar, pero en realidad él mismo tiene la llave de la celda. En otras palabras, sigues atrapado.

Ignacio puso cara de estar aplastado por una insoportable confusión.

—Al proponerte una meta con tanto apego y deseo —continúo el maestro— y al querer ser el vencedor y ganarle a tu ego, estás actuando con el ego. Cuando te molestas, te angustias o te da rabia, atraes el ego. Cuando estás en paz, con tranquilidad y balance, el ego se aleja. Cuentan que un maestro estaba con un discípulo sembrando semillas en las afueras de su templo, para embellecerlo con plantas. De pronto vino un gran ventarrón y se llevó casi la mitad de las semillas. El discípulo se molestó, empezó a

renegar y a quejarse. Al oírlo, su maestro le dijo: “Hemos hecho lo mejor que podíamos. Eso es lo importante”. Unos días después vino una tormenta y la lluvia inundó el templo y los alrededores. El discípulo estaba furioso. Sentía que todo su trabajo estaba perdido. Pero el maestro le respondió: “Hemos hecho lo mejor que hemos podido”. Semanas después empezaron a brotar muchas plantitas en todos los alrededores del templo. El discípulo saltó de alegría y el maestro le dijo: “Hemos hecho lo mejor que hemos podido y eso es lo importante”.

El maestro hizo una pausa, colocó sus largas manos sobre las rodillas, y continuó:

—El mensaje de esta historia, Ignacio, es que uno siempre debe hacer lo mejor que puede y dar lo mejor de sí, al margen de los resultados. Recuerda que las metas te dan la dirección, pero el objetivo de la vida es disfrutar el camino dando lo mejor de ti y manteniendo tu paz y felicidad interior. Ignacio, toma las cosas con calma, ten paciencia y tolerancia contigo mismo. No se cambia un hábito de la noche a la mañana. No te propongas vencer al ego. Esa es la difícil trampa que debes evitar. Eso implica que hay un ganador y un perdedor, y te lleva indirectamente al ego. Ponte como meta caminar más consciente por los senderos de la vida y dar lo mejor de ti en cada paso. Hazlo con compasión y amor hacia ti mismo. Poco a poco irás cambiando. Meditar te ayudará en este proceso.

—Maestro, en la reunión de ejecutivos me di cuenta de que metí la pata apenas terminé de hablar, pero no pude pedir disculpas. ¿Por qué me cuesta tanto aceptar que me equivoco y disculparme?

El maestro volvió a sonreír, como un padre comprensivo.

—Recuerda que tuviste unos padres que te maltrataron cada vez que cometías un error. Para ti los errores significan castigos muy dolorosos, pero sobre todo implican el retiro del cariño por parte de tus padres mentales. A un nivel, en tu subconsciente, equivocarse es algo terrible y por eso tratas de evitarlo a toda costa. Pero, Ignacio, reconoce que estás mucho mejor que antes.

—¿Cómo puedo estar mejor si me equivoco todo el tiempo? —replicó Ignacio.

—Porque ahora sí te das cuenta de que te equivocas —respondió el maestro—. El primer paso para cambiar es estar consciente. Tú ya entiendes los procesos mentales, reconoces las emociones y acciones de los demás. Reconoces algunas de tus conductas negativas y logras manejarlas. Con otras aún no puedes hacerlo, pero sí tienes la capacidad de reflexionar posteriormente sobre ellas. Cuando entraste a mi casa no tenías la menor idea de todo esto.

—Gracias, maestro, me está subiendo el ego.

—No, Ignacio, es una verdad y un reconocimiento que te doy con mucho amor. Pero dime, ¿ya sabes cuál es la semilla que te di?

Ignacio sonrió con orgullo:

—Sí, es un árbol de mango. Me imagino que el mensaje está relacionado con los frutos de la vida. Uno cosecha lo que siembra. ¿Es así?

—Es cierto —respondió el maestro—, cada uno cosecha lo que siembra. Pero ese no es el mensaje. Permíteme explicártelo con una historia. Una rosa conversaba con el árbol

de mango y le decía: “Yo soy la planta de este jardín que más entrega a los humanos. Les entrego mi belleza y hermosura. Les entrego una riquísima fragancia. No hay nadie como yo”. El árbol de mango le dijo: “¿Qué estás hablando? Yo dejo que los humanos se acerquen a mí, los protejo del sol con mi gran sombra. Pero además ellos me tiran piedras todo el tiempo, no me molesto y con amor les entrego mis frutos. En cambio si alguien se acerca a ti, lo hincas con maldad”. Ignacio, el árbol de mango nos da el sabio mensaje de la importancia del servicio desinteresado. Nuestro ego nos hace actuar todo el tiempo de forma interesada: quiere alcanzar objetivos personales que lo eleven, lograr metas, adquirir un estatus mediante la compra de artículos caros, solucionar problemas... El ego nos pone unos anteojos de espejo que hacen que todo el tiempo sólo nos miremos a nosotros mismos. El servicio es lo opuesto al ego. Hacer servicio desinteresado es pasar por encima del ego, es sacarse los lentes de espejo y descubrir cómo podemos ayudar a las otras personas.

Ignacio iba entendiendo poco a poco el sentido de aquella nueva dimensión: el servicio. El maestro continuó:

—Una ola pequeña le pedía ayuda a otra ola grande en una playa. Le decía que era muy pequeñita y que quería que la ola grande le diera un poco de su agua. Pero la ola grande no quería darle ni una gota. La chiquita le siguió rogando por un tiempo, pero la grande nunca cedió. Después de unos minutos, ambas olas reventaron y se fundieron en el mar. Dentro del mar se dieron cuenta de que ambas eran sólo una ilusión temporal y que toda el agua era una sola unidad: el mar. Lo mismo le ocurre al ser humano. Cada uno se siente una ola diferente. La mayoría no quiere soltar ni entregar ni una gota de sus recursos. Pero lo que no saben es que después, cuando dejemos este plano material, cuando tengamos que morir, nos encontraremos con que todos somos un solo mar de energía divina. La forma, intensidad, velocidad y tamaño de cada ola no interesa, todas pertenecemos a un solo mar. Pero los humanos se concentran en las diferencias y no ven la unidad. Si tu mano izquierda se golpea y te duele, ¿la sobas y la ayudas con la otra mano?

—Por supuesto —respondió Ignacio.

—Lo haces porque estás convencido de que es tu cuerpo. Si todos entiendiéramos que somos una sola conciencia cósmica, nos ayudaríamos más entre nosotros.

Ignacio ahora veía todo con una claridad distinta.

—Cuando medito —explicó—, algunas veces he sentido, por segundos, que soy parte de todo, que las paredes, el suelo, las plantas y yo somos uno solo. ¿Eso es lo que usted llama la conciencia cósmica?

—Correcto —respondió el maestro—. Cuando meditas dejas de ver las olas y ves el mar. Te sientes como una partícula de toda la creación divina. Meditar te va dando poco a poco más conciencia de la unidad universal y te ayuda a quitarte los lentes de espejo. Cuentan que unas personas estaban navegando en un bote, cuando una de ellas comenzó a perforar debajo de su asiento. Los otros pasajeros le gritaron: “¿Qué estás haciendo? ¡Te has vuelto loco!”. El pasajero respondió: “¿Qué les preocupa a ustedes? Es mi asiento el que estoy perforando”. Y las personas respondieron: “El agua entrará por tu

hueco y no sólo te hundirá a ti sino también a nosotros”. Lo mismo le ocurre a la humanidad. Cada persona se preocupa por sus cosas y no se da cuenta de que con su conducta está hundiendo a la humanidad entera. Ignacio, no existe felicidad más grande en el mundo que la que se siente cuando ayudas a terceras personas. Es como si Dios te diera un premio por alinear tus acciones con la divinidad. Hay personas que nunca han meditado, pero que han orientado todo su ser al servicio de las demás personas. Estas personas son muy espirituales, felices, desapegadas y tienen muy poco ego.

—Pero maestro, si uno hace servicio desinteresado porque sabe que le da felicidad, ¿eso no lo convierte en interesado? ¿No hay egoísmo al querer recibir felicidad? —preguntó Ignacio.

—Es cierto que es una actitud egoísta al inicio. ¿Pero cómo estaría la humanidad si todos tuvieran ese tipo de egoísmo? Esa actitud egoísta se funde luego en una sensación de entrega y amor. Digamos que el interés egoísta de servir para obtener felicidad es sólo la mecha de una gran dinamita de amor. La mecha te sirve para llegar a detonar el explosivo. Pero una vez que explota la dinamita del servicio dentro de ti, ya no lo haces por egoísmo sino por una vocación de servicio que te nace internamente.

—Lo que no entiendo, maestro, es por qué si el servicio da tanta felicidad y amor, tan poca gente lo hace. Supuestamente la gente busca maximizar su felicidad; lo lógico sería que hicieran servicio.

—Cuentan que una persona perdió la llave de un tesoro y la estaba buscando afuera de su casa, bajo un poste de luz. Como no la encontraba, pidió ayuda. Ofreció inclusive repartir parte del tesoro. Pronto, muchas personas estaban buscando la llave. Al cabo de dos horas alguien le preguntó al dueño del tesoro dónde había perdido la llave. El dueño respondió: “Allá en mi casa. Pero la estoy buscando acá, porque en mi casa no hay luz”.

Hizo una pausa al ver que Ignacio no entendía del todo, y explicó:

—El ser humano busca la llave de la felicidad en el sitio equivocado. Gran parte de la culpa la tiene la televisión. La televisión, a través de los programas y la publicidad, te hace buscar la llave de la felicidad en un sitio donde no la vas a encontrar. Algunos tipos de publicidad te convencen de que no serás feliz si no te compras un auto específico o una marca de ropa, si no usas cosméticos o te compras todo tipo de artefactos. No te das cuenta de que la mayoría de la publicidad está orientada a que busques sólo tu beneficio. Han convencido al ser humano de que la felicidad se logra cuando compra cosas o busca su beneficio personal. Es justamente lo contrario.

Aunque algo confundido, Ignacio sabía que el maestro tenía razón.

—Si quiero hacer servicio, ¿por dónde empiezo? ¿Dónde debo ayudar? ¿En algún asilo de ancianos, en un orfanato o en un colegio pobre?

—Primero empieza contigo mismo, Ignacio. El servicio es una actitud hacia la vida. Es dejar de pensar solamente en ti y pensar en los demás. Haces servicio cuando escuchas con empatía a algún empleado que tiene un problema, y en vez de echarle en cara su error lo ayudas a mejorar. Cuando te preocupas por el crecimiento y desarrollo de tu personal en la oficina, de tu pareja y de tus hijos. Cuando simplemente le entregas un pensamiento de amor silencioso a una persona en la calle. Tu servicio puede empezar

por tu casa, por tus hijos, por tu familia y por tu negocio. Dios te ha dado la gran oportunidad de ser dueño de un negocio. En el negocio puedes decidir que el fin es hacer dinero y orientar todas tus fuerzas a este objetivo. O decidir que el fin de tu negocio es ser un medio de servicio a la sociedad y un entorno adecuado para que las personas aprendan y encuentren su felicidad. En el segundo caso, el dinero viene como resultado. Otra cosa que puedes hacer es venderle una participación de tu negocio a Dios.

—No creo que Dios quiera comprar mi negocio. Cuando intenté venderlo, nadie quiso pagarme un centavo —bromeó Ignacio.

—No te preocupes. Dios tiene una forma especial de entrar en los negocios. Él tampoco te pagará ni un centavo por tus acciones. Pero si le entregas a él un porcentaje pequeño de tus ganancias, te lo recompensará con creces. En otras palabras, si donas partes de tus utilidades a entidades benéficas, es decir a Dios, él será tu socio en el negocio. Ojo: Dios es un buen inversionista. Él hará crecer tu negocio para que su rentabilidad de ayuda cada vez sea más alta. Ignacio, todos los seres humanos tenemos un *darma* en esta vida. Es decir, una misión que cumplir, una lección que aprender en esta vida. Lo ideal es que el servicio que hagas esté alineado con tu darma.

Ignacio se sentía cada vez más involucrado, y poco a poco lo iba ganando la extraña sensación de que toda su vida anterior había sido como un juego: lo había mantenido muy ocupado, pero sin mucho sentido.

—Pero ¿cómo puedo saber la misión que tengo y la lección que debo aprender?

El maestro cambió de posición muy lentamente, se apoyó juntando sus rodillas sobre el cojín y colocó las palmas de sus manos sobre sus muslos.

—La lección es fácil, Ignacio. Trata de identificar las principales dificultades de tu vida; allí está la lección que tienes que aprender. Recuerda: la vida en el plano material es como una universidad. Si tú estás en la universidad, no te meterías al colegio para aprender matemáticas. Esto sería muy fácil. Te debes matricular en un curso que te ofrezca la dificultad necesaria para que estimule tu mente y te motive a aprender. Lo mismo ocurre con la vida en este plano. Venimos a aprender una lección de acuerdo con nuestro nivel de desarrollo espiritual. Si quieres saber cuál es tu lección, sólo mira tus dificultades, retos, pruebas y problemas. Algunos de estos problemas se han convertido en lecciones aprendidas que te hicieron crecer y ser mejor. Otras dificultades, en cambio, han marcado tu personalidad encaminándote hacia conductas destructivas y negativas. Esas, precisamente, son las conductas que debes revertir. Esta es tu prueba en la vida.

—¿Se refiere a las dificultades en mi niñez, por ejemplo? —preguntó Ignacio.

—Correcto. ¿Cuál fue el resultado de tu niñez? ¿Qué características generó en tu personalidad?

Ignacio dudaba.

—De hecho, impaciencia, intolerancia, juzgar negativamente a las personas y quizás negatividad.

—Pues acabas de descubrir lo que tienes que aprender. Justamente, la vida te ha dado una niñez difícil para que tengas el coraje de crecer, mejorar y dejar esas conductas destructivas.

—Muy bien, esa es la lección que he venido a aprender. ¿Pero cómo identifico mi misión en la vida?

—La misión de un espíritu siempre está orientada hacia el servicio. Te puedes dar cuenta de cuál es tu misión observando las diferentes circunstancias por las que has pasado en la vida y descubriendo tus verdaderas capacidades y aptitudes como persona. En primer lugar, estás en el ámbito de los negocios, eres un empresario. Tu misión debe estar relacionada con este campo. Otro aspecto importante es que eres uno de los pocos hombres de negocios que practican meditación y conocen esta filosofía. Quizás tu darma esté relacionado con comunicar tus conocimientos y descubrimientos sobre este tema en el entorno empresarial. Quizás tu misión en la vida sea sembrar la semilla del mejoramiento personal, de la meditación, del control del ego y del servicio entre los ejecutivos y empresarios. Por otro lado, eres un buen comunicador; tienes pasión y energía, que es lo que más se necesita para comunicar. Creo, Ignacio, que ayudar a despertar a los ejecutivos y empresarios hablándoles sobre lo que es verdaderamente importante en la vida, es tu darma.

Ignacio ya presentía a dónde iba a parar todo aquello del servicio, que sin duda se le abría delante como un campo inexplorado y necesario.

—Pero, maestro, ¡yo jamás he hecho una presentación en público! Definitivamente no es una de mis fortalezas. Además, siempre he practicado mi meditación a escondidas, ni siquiera mi esposa sabe que medito. Si me pongo a hablar sobre este tema, los empresarios me tirarán tomates. Acuérdense de cómo era yo cuando vine. Lo único que me importaba era el trabajo, los números y los logros. Todo el asunto espiritual me parecía ridículo. Jamás podría hablar de ello públicamente.

El maestro abrió brevemente los brazos y caló con su vista los ojos de Ignacio.

—Ignacio, tú me has preguntado por tu darma y yo te he ayudado a encontrarlo. Al final sólo depende de ti si quieres o no llevar a cabo tu darma en esta vida. Depende de ti si quieres aprovechar el potencial que tienes y los conocimientos que ahora dominas, o si quieres dejar pasar la oportunidad. Está en tus manos. Había un gran maestro judío llamado Zusha. Él decía: “El día que me muera y sea llevado a la gran corte del cielo, me preguntarán: ‘Zusha, ¿por qué en la Tierra no fuiste como Abraham?’. Y yo diré: ‘Porque no tuve la suerte de nacer con la inteligencia de él’. Si me preguntan: ‘Zusha, ¿por qué no fuiste como Moisés?’, yo diré: ‘Porque no nací con sus capacidades de liderazgo’. Pero si me preguntan: ‘Zusha, ¿por qué no fuiste como Zusha en la Tierra?’, desgraciadamente, para eso no tendré una respuesta”.

Las manos del maestro volvieron a reposar sobre sus muslos.

—Ignacio, no tengas miedo a ser Ignacio en esta vida. En cuanto a tus temores, déjame decirte que siempre hay una primera vez para todo. Si nunca has expuesto en público, pues toma la oportunidad. Eso sí, prepárate bien y arma una buena presentación. Eres una persona creativa, lo podrás hacer. Un perro quería tomar agua, pero cada vez que se acercaba al lago sentía miedo porque veía su imagen reflejada y pensaba que era otro perro. El perro se moría de sed, pero no podía vencer el miedo de entrar al agua y ser atacado. Un cazador vio al perro que iba y venía. Lo cargó entre sus

brazos, lo acercó a la orilla del lago y lo soltó. El perro, cuando estuvo ya en el lago, vio que todos sus miedos eran infundados y bebió con tranquilidad. Ignacio, tú estás como el perro de esta historia. Te mueres de sed de servicio, pero también tienes mucho miedo. ¿Acaso tengo que cargarte como el cazador y tirarte al agua? En cuanto a tus dificultades para hablar sobre temas espirituales a empresarios, el éxito depende de cómo lo hagas. Prepara una presentación racional, con sustento. Llega a ellos basándote en lo que ellos quieren escuchar, pero siempre dando tu mensaje. Sé que lo puedes hacer. Has venido a este mundo para eso.

Ignacio sabía que el maestro tenía razón, pero cada vez que se imaginaba delante del público, le entraba un cosquilleo en el estómago y se le humedecía la frente.

—Maestro, tengo miedo de hablar en público. ¿Cómo puedo perder este miedo?

—Muy sencillo. Cada vez que ofrezcas una presentación y estés parado frente al público, piensa: “¿Cómo puedo servir a estas personas?”. Cómo tu mensaje los va a ayudar a mejorar, cómo vas a entregar lo mejor que tienes a estas personas, con amor y de forma desinteresada. Verás que tu miedo se desvanece. El miedo nos viene porque cuando estamos frente al público, sentimos que estamos “pidiendo” y no “sirviendo”. Les pedimos aprobación, respeto y aceptación. Como tenemos miedo de que el público no nos los dé, nos atemorizamos. Pero si vamos con el objetivo de servir, con amor y desinterés, el miedo desaparece.

Ignacio estaba desconcertado. No sabía qué hacer, era un reto enorme lo que le pedía el maestro. Pero algo dentro de sí le decía que era el camino correcto. Que debía hacerlo. Se sentía como si tuviese una piedra encima de su cabeza, por la tensión que le generaba la sola posibilidad de hablar en público sobre estos temas. Ignacio se quedó en silencio por unos segundos y luego dijo:

—Está bien, lo haré. No estoy seguro de poder hacerlo bien, pero confiaré en su criterio, maestro.

—Regresa cuando hayas dado tu primera presentación.

Ignacio estrechó la mano de aquel exigente amigo y se fue preocupado a su casa. Cada jornada volvía tarde, ya en la noche. Después de comer se dirigía a su escritorio a preparar su conferencia. Dos meses después de la última visita al maestro, había decidido hacer la conferencia sobre las cuatro semillas que conocía: el autoconocimiento, la meditación, el control del ego y el servicio. Pensaba enfocarla totalmente hacia la vida empresarial y cómo estas herramientas permiten formar mejores equipos, tener más productividad y mejorar las relaciones interpersonales. Sabía que tenía que darle mucho sustento racional, no hablar de espíritus ni de Dios porque cabía la posibilidad de que lo calificaran como cursi o poco serio. El tema más difícil de afrontar era el de la meditación. Para esto volvió a revisar aquellos materiales que había sacado de internet meses antes, cuando tuvo la primera entrevista con el maestro. Incluso estuvo unas horas actualizando la información y observó que el tema siempre era renovado por nuevas investigaciones.

Ignacio había descubierto que el mejor momento para trabajar en su conferencia era después de una meditación. Le venían muchas ideas, como si alguien le estuviera

ayudando. Como si la conferencia ya estuviera hecha y él sólo la estuviera recordando.

Además de utilizar estudios científicos de universidades importantes, quería elaborar una presentación con imágenes de computadora que resultara muy profesional. La idea era dar una imagen muy ejecutiva para tocar temas poco ejecutivos. Ignacio quería hacer una presentación con muchas ayudas visuales para escudarse en ellas. Pensaba que si ofrecía imágenes impresionantes, las personas mirarían las imágenes y no a él. También le había comentado a un amigo sus planes de dictar conferencias y él le había ofrecido empezar con su empresa. Para Ignacio, estos dos meses habían sido muy especiales. Era la primera vez en su vida que trabajaba para algo que no le producía dinero. Es cierto que lo sentía como un reto y sabía que era para su bien. Estaba haciendo algo para servir a los demás y eso era totalmente nuevo. Estaba encantado. Preparaba la conferencia con mucho entusiasmo y sentido del propósito, pues estaba haciendo lo que realmente quería hacer.

Ya tenía fecha para su primera conferencia. Sería en dos días más, a las siete de la noche. Un amigo le había contratado el hotel para llevar a toda su gente, de modo que pudieran escuchar cómodamente. Lo único que le faltaba a Ignacio era practicarla. Tenía un fuerte deseo de dictarla; había trabajado muy duro pero a la vez tenía mucho miedo.

Ignacio se tomó dos días libres en el trabajo y estuvo pronunciando en voz alta su conferencia por lo menos quince veces. Quería aprenderla de memoria para no tener que leer.

A las siete de la noche, Ignacio ya estaba en el hotel. Se sentía muy bien preparado pero a la vez muy nervioso y con temor. Había meditado una hora antes de partir al hotel para estar totalmente en balance, pero la angustia lo ganaba. Todo el tiempo se concentraba en que hacía esto por servir y que le daría al público lo mejor que podía ofrecer de forma desinteresada. Este pensamiento le ayudaba a bajar la tensión, pero a los pocos minutos volvía a sentirse tenso. La gente de su oficina había llegado más temprano y había instalado el equipo de proyección para las imágenes de computadora. Todo estaba listo y funcionando. Había unas doscientas personas en el salón del hotel. Su amigo lo invitó a pasar a la mesa de honor, mientras que él ocupó el podio.

Mientras su amigo lo presentaba leyendo su currículum, Ignacio sentía la mirada amenazadora de todas las personas. Se sentía abochornado y las piernas le temblaban. El ritmo de su respiración había aumentado como si hubiese corrido una carrera de cien metros planos. Una gota de sudor le resbaló por el rabillo del ojo izquierdo. Hacía todo tipo de intentos para pensar en el servicio, pero no le resultaban. El hecho de que su antídoto mágico no funcionara lo ponía aún más nervioso. Dentro de él pensaba: “¿Qué diablos estoy haciendo acá? ¿Por qué me has fallado, maestro? Se supone que la estrategia de pensar en servir me quitaría el miedo, ¡pero no pasa nada!”. Cada segundo que transcurría lo ponía más nervioso. Finalmente, llegó el peor momento. El amigo pronunció su sentencia de muerte: “... Y ahora los dejo con mi amigo Ignacio. Un aplauso, por favor”. La audiencia le dio un fuerte aplauso. Esto lo angustió más todavía, pues lo ponía en mayor compromiso para hacer un buen papel.

Ignacio se paró y se dirigió al podio. Necesitaba algo que agarrar, para tener

seguridad. El podio era ideal porque le servía de barrera, era como tener un sitio donde esconderse. Una vez que estuvo en el podio, miró a la gente y sintió que todos estaban aburridos. No había empezado a hablar y ya se sentía perdedor. Sentía que la gente pensaba: “¿Qué vamos a aprender de este idiota? ¡Nos está haciendo perder nuestro tiempo! ¡Este debe de ser un aburrido!”. Cada cara que miraba confirmaba su intuición de que la gente no quería estar presente. Pensó: “Seguro que mi amigo los obligó a venir”.

Le hizo una seña a la persona encargada, para que pasara la primera imagen. Necesitaba lograr que la gente dejara de mirarlo a él y mirara las ayudas visuales. Pero el muchacho que estaba en la computadora, sin darse cuenta, en vez de presionar la tecla para avanzar, apagó el computador. Ignacio vio cómo la imagen se desvanecía y se perdía su presentación. Toda la gente miró fijamente a Ignacio esperando que dijera algo, pero él no sabía qué decir. Su ritmo de respiración era tan alto que no podía hablar. Tenía dolor de estómago y todo su cuerpo temblaba. En ese momento quería asesinar al muchacho de la computadora. Si hubiese tenido una pistola lo mataba al instante, pero no con un disparo sino con cuarenta. Cuando estaba en el peor momento de los nervios, escuchó una voz que le decía: “Ignacio, tu respiración, concéntrate en tu respiración”.

Inmediatamente recordó el mensaje del maestro respecto a concentrarse en la respiración cuando tuviese una crisis o un conflicto importante. Empezó a respirar profundamente llevando la energía de la respiración a un punto imaginario en el medio de su frente. Después de unos segundos empezó a calmarse. Redujo su ritmo respiratorio lo suficiente como para empezar la presentación. El asistente tenía nuevamente en pantalla la imagen deseada.

Ignacio empezó, aún nervioso, con voz entrecortada, pero poco a poco fue tomando confianza. Las personas se mostraban atentas e interesadas en lo que él decía y estos gestos le daban seguridad para continuar. Ignacio hizo un par de comentarios que hicieron reír y relajar el auditorio. Verlos relajados le dio más confianza y se soltó totalmente. Ignacio se entregó de lleno. Mientras dictaba su conferencia, pensaba todo el tiempo en dar lo mejor de sí de forma desinteresada.

Llegó el momento más difícil. Era cuando Ignacio había programado hacer meditar a los asistentes. Por un segundo pensó: “No lo hago, nadie se dará cuenta y no pasó nada”. Pero luego pensó que si el verdadero cambio viene por la meditación, ¿cómo podía ser tan egoísta y no hacerlos meditar! Decidió hacerlo. Primero sustentó las ventajas de la meditación con estudios de las principales universidades americanas. Esto persuadió al auditorio de que la meditación no era solamente para personas que estaban medio desnudas y en la India, y de que tenía probados beneficios. Puso una música suave y los hizo concentrarse en su respiración y apartar los pensamientos. Realizó el ejercicio durante cinco minutos. Al término de la experiencia, la gente estaba más tranquila y relajada. Se sentía una mejor vibración en el ambiente. Ignacio también meditaba mientras dirigía el ejercicio, tal como siempre lo había hecho su maestro. Era la primera vez que él lo hacía y la sensación era mucho más fuerte que cuando meditaba solo. Dirigir la meditación multiplicaba la sensación de bienestar, como si alguien lo estuviera

premiando por hacer el bien. Llenó su pecho de felicidad y amor. Se sentía relajado y feliz. Llegó al cierre, contó una de las historias profundas del maestro y terminó.

Las personas aplaudieron con mucho entusiasmo. El aplauso no terminaba; duró más de treinta segundos. Mientras lo aplaudían, Ignacio no pudo evitar derramar algunas lágrimas. Estaba emocionado. Había logrado vencer sus miedos y entregado mucho amor. Se sentía muy feliz y realizado. Nunca se había sentido tan íntegro como persona ni visto con tanta claridad su verdadera misión en la vida. Quería ayudar a las personas del mundo empresarial a cambiar, a vivir la espiritualidad, a vivir con una actitud positiva. Ahora sabía que el maestro no estaba equivocado. Él sí tenía condiciones innatas para comunicar y debía usarlas ayudando a las personas.

Al terminar la conferencia, decenas de personas se le acercaron y le agradecieron con sinceridad. Cada abrazo, cada apretón de manos de agradecimiento, le llegaba directamente al corazón. Sólo entonces entendía el objetivo de la vida. “El servicio es para lo que venimos a este mundo”, pensó. La felicidad que había sentido era tan grande que su vida jamás sería igual. Ahora sabía qué era lo verdaderamente importante.

Terminada la conferencia, su amigo se le acercó y le dijo:

—Ignacio, hombre, te felicito. No sabía que eras tan buen expositor.

—La verdad es que yo tampoco lo sabía —respondió Ignacio.

—No has mencionado a Dios en tu conferencia, pero está implícito en todo lo que has dicho. Yo pensaba que tú eras ateo. Dime, ¿crees en Dios?

Ignacio sintió el impulso de responder: “Obviamente, no”. Ese siempre había sido su discurso anterior. Estaba acostumbrado a que el maestro hablara de Dios. Ya no le molestaba, pero que él creyera en Dios era otra cosa. Sin embargo, la meditación, preparar y dictar la conferencia le habían hecho sentir una felicidad que no era material. Era una sensación divina que lo acercaba a Dios. Nunca había usado la palabra Dios. Se sentía extraño al pronunciarla. Pero ahora estaba seguro de que Dios existía. Lo sentía todos los días cuando meditaba. Ignacio respondió:

—La verdad es que no creía que creía en Dios. Pero ahora estoy seguro de que existe.

Alejandro Magno, para que su ejército luchara con fuerza y compromiso cuando invadían tierras cercanas, mandaba quemar todos los puentes para no poder regresar. Al saber que no podían escapar, entregaban todo de sí para ganar. Ignacio acababa de quemar todos sus puentes después de esta conferencia. Había revelado públicamente sus intereses, había afirmado públicamente que creía en Dios. Su vida estaba tomando un nuevo camino, y él era conductor y pasajero a la vez. Conductor porque él estaba allí por propia voluntad, pero pasajero porque había una parte de él que le costaba cambiar, que sentía que todo era nuevo y tenía mucha incertidumbre. Tuvo deseos de ir a buscar a su maestro y contarle sus éxitos en ese momento. Pero luego pensó que quizás era su ego que quería mostrarse exitoso. Decidió ir al día siguiente, con calma.

Cuando llegó a la casa del maestro, se sentó tranquilamente en su cojín habitual y se quedó en silencio.

—¿No me vas a contar cómo te fue? —le preguntó el maestro—. Hace más de dos

meses que no te veo.

Ignacio lo miró con una sonrisa de gratitud.

—Usted sabe cómo me fue. Usted estuvo allí. Sabe que me salvó de la muerte cuando en la conferencia me hizo recordar lo de la respiración.

—Un buen maestro nunca abandona a sus discípulos —acotó el maestro.

—¿Cómo hizo para estar presente sin su cuerpo? —preguntó Ignacio.

—Ya te he dicho que eso no interesa. Lo único que te hago recordar es lo que tú mismo me has dicho: en el plano espiritual todos estamos conectados y somos uno solo. Si a ti te pasa algo, es como si me pasase a mí.

—Pero yo no puedo hacer eso. Medito todos los días pero no puedo hacer viajar mi conciencia fuera de mi cuerpo, como usted —respondió Ignacio.

—¿Y para qué quieres hacerlo? ¿Para sentirte poderoso, mágico, el elegido, o para trabajar en un circo? Ignacio, olvida esas tonteras y sigue concentrado en la meditación. Cuéntame, ¿cómo te sientes ahora, después de la conferencia?

Ignacio tenía un reproche que hacerle. Sintió que si no lo decía, reventaba.

—Antes de contarle nada, quiero decirle que me engañó. Su técnica para eliminar el miedo no sirve para nada. Casi me muero. Si no fuera por su consejo de que me concentrara en la respiración, me hubiese dado un infarto.

El maestro, una vez más, había esperado la observación de Ignacio. —Ignacio, la técnica sí sirve y nunca dejes de usarla. Lo que pasa es que cada persona es diferente. En tu caso, hablar en público era más difícil que para otras personas. Recuerda que has tenido una niñez traumática, tuviste un padre que señalaba todos tus errores y que te maltrató. Al pararte frente al público, conviertes a cada asistente en un padre que te va a resonar y castigar. Recuerda que para evitar que te gritaran y maltrataran, tratabas de pasar desapercibido. Bueno, cuando hablas en público haces exactamente lo contrario. Te conviertes en el protagonista que sale a la luz y siente mucho miedo de ser maltratado. No te conté del antídoto más importante para vencer el miedo, porque si te daba ese antídoto no hubieras hecho tu conferencia. Tú necesitabas una técnica para agarrarte de ella y tener seguridad, como si fuera un salvavidas. El antídoto más importante para vencer el miedo es simplemente enfrentarlo y hacer la conferencia. En otras palabras, como en la historia del perro que te conté, llevarte cargado como el perro hasta la orilla y soltarte. Eso fue lo que te pasó. Después de eso el perro no tuvo ningún problema para tomar el agua. Tú tampoco tendrás ningún problema para dictar nuevamente tu conferencia. Pero quiero hablarte de un tema más relacionado con el servicio.

El maestro hizo una pausa, esbozó el gesto de siempre mientras recogía los pliegues de su fina vestimenta, y cruzó las rodillas. Luego continuó:

—Un señor judío muy rico compró el mejor asiento en la primera fila de la sinagoga. El señor le dijo al rabino que donaba aquel sitio para que una persona que no pudiera pagar se sentara en un buen lugar; él se sentaría atrás. El hombre rico se ubicó en la parte posterior de la sinagoga, de tal forma que se hacía ver por todas las personas que pasaban a sentarse. Buscaba a toda costa ser reconocido por su generosidad. Finalmente

el rabino le dijo: “Sería mejor que te sientes adelante pensando en que te gustaría sentarte atrás, en vez de que te sientes atrás pensando y demostrando con tus actitudes que te gustaría sentarte adelante”. Ignacio, quiero que tengas cuidado con hacer servicio con el ego. No dejes que tu ego te manipule y te delate como al señor de la historia. Entrega, haz servicio, dicta conferencias pasando por encima de tu ego. El secreto es sentir amor y entrega verdadera en cada momento de tu servicio.

Ignacio ya había experimentado en carne propia aquel peligro. —Entiendo lo que me dice, maestro. No es fácil cuando las personas se te acercan después de la conferencia a agradecerte. En realidad, si te descuidas el ego te engancha.

—Hay muchos, Ignacio, que hacen servicio como el hombre rico de la sinagoga. Lo hacen para destacar, para presentarse como personas generosas y caritativas. Pero en realidad buscan el reconocimiento, la aceptación y la admiración para inflar su ego. Cada vez que brindes conferencias recuerda que el verdadero motivo de tu presencia es ayudar a las personas a mejorar. A medida que seas más conocido y popular, te será cada vez más difícil evitar que el ego te manipule. A medida que logres más éxitos, requerirás meditar más, de tal forma que ese éxito no te haga sentir superior. Ahora, Ignacio, ya estás listo para la quinta semilla.

El maestro sacó su caja y le dio a Ignacio una semilla envuelta en papel periódico.

—Siémbra. Cuando haya crecido regresa y conversaremos sobre el mensaje que contiene.

Ignacio llegó a su casa y se dirigió al jardín. Allí vio con nostalgia toda su evolución como persona. Vio el hueco de la planta que nunca creció porque fue la semilla golpeada por el martillo y recordó cómo fue descubriendo los martillos de su propio pasado. Luego vio la mimosa púdica, una flor bella que vive y se alimenta del silencio. Pensó en cómo el silencio lo había ayudado a él. Se sentía más tranquilo, más en paz, más feliz y sobre todo, aunque le parecía increíble, ahora creía en Dios. El rosal lucía precioso, se había multiplicado y tenía muchas rosas. Recordó tantos momentos en los que había sido esclavo del ego. Al hacerlo pensó cómo toda su vida la había orientado a mostrarle al mundo que él era el mejor, el más capaz y el más competente empresario. Recordó con humor cómo el ego lo había hecho actuar y los problemas que le había causado. Empezó a reírse de sí mismo. Luego vio el pequeño árbol de mango que en un futuro daría sus frutos en servicio. Recordó la conferencia, la enorme felicidad que sintió cuando finalmente hizo algo por encima de sí mismo.

Ignacio se dio cuenta, después de mirar las plantas, de cada lección oculta detrás de las lecciones que le quería dar el maestro. El lento crecimiento de las plantas representaba el lento desarrollo que él experimentaba en cada uno de los ámbitos espirituales. Así como no se podía acelerar el crecimiento de una planta, tampoco se podía acelerar su aprendizaje. Debía tener paciencia y aceptar la evolución de cada etapa. Además, las plantas eran un libro viviente para él. Mirando cada una recordaba todas las enseñanzas del maestro. Era como tenerlo cerca.

Emocionado, cavó el hueco en la tierra y sembró la siguiente semilla. ¿Qué nueva enseñanza aprendería? Pero se dijo internamente: “Paciencia, paciencia, Ignacio, eso es

lo que has venido a aprender en esta vida”.

Al día siguiente, como de costumbre, se levantó y comenzó a meditar. Había aumentado su tiempo de meditación a cuarenta y cinco minutos en las mañanas, pues sentía que era el margen adecuado para recargar sus baterías de paz. Cuando terminó, tomó un baño y partió hacia la oficina.

En la oficina tenía una reunión importante de planeamiento estratégico con todo su equipo. Ignacio quería terminar el plan estratégico con mucha anticipación para poder estudiar a fondo el presupuesto del año. Había trabajado todo el día con su equipo y todavía les faltaba mucho por avanzar. Ese día, cumplía años Beatriz, la gerenta de recursos humanos, y el personal le había preparado un agasajo con una torta, para las seis de la tarde. Cuando la secretaria de Ignacio lo llamó y le dijo que la gente estaba esperando afuera para empezar el agasajo, él pidió que esperaran un momentito, que ya saldrían, y siguió trabajando. Pero a las seis y media la secretaria volvió a interrumpirlo para preguntarle si se cancelaba el agasajo. Tenso, con una expresión de preocupación en su rostro, le dijo a su equipo:

—Tenemos que parar, caramba, y no hemos terminado, qué mal. La gente ha organizado un agasajo para Beatriz y ahora tenemos que salir todos.

Por sus gestos y su tono de voz se notaba que el agasajo le molestaba. No quería parar. Pensaba que esas actividades para cantar “feliz cumpleaños” a las personas eran una tontera; incluso detestaba que lo hicieran para él.

—Salimos un ratito y luego seguimos, ¿de acuerdo? —dijo Ignacio mortificado.

En el agasajo Ignacio estuvo apurado, mirando su reloj todo el tiempo. Quería cantar el “feliz cumpleaños” cuanto antes para regresar a trabajar. Se veía que no disfrutaba el evento. Al cabo de diez minutos, juntó a todo su equipo y les pidió regresar. Como un gesto especial de consideración le dijo a Beatriz que se quedara más tiempo para que continuara disfrutando. Beatriz se incorporó más tarde a la reunión, pero Ignacio notó que tenía una actitud negativa y una expresión amarga, pues no habló una sola palabra. A las ocho, cuando terminó su reunión y todos se marcharon, Ignacio buscó a Beatriz en su oficina y le preguntó:

—Beatriz, ¿qué te pasa? No has hablado una palabra, ¿hice algo que te molestó?

Beatriz permaneció muda. Se veía que algo le molestaba profundamente. Tenía la expresión de quien está conteniendo un aluvión emocional que no quiere dejar salir.

—Dime qué he hecho, por favor —insistió Ignacio.

—Quizás la pregunta debería ser qué no has hecho —respondió Beatriz.

Ignacio, fuera de sí, le retrucó:

—¡Puedes dejar de ser intrigante y decirme qué diablos te pasa!

Beatriz sintió que las cosas se estaban poniendo cada vez peor y decidió soltarlo todo.

—La verdad es que me he sentido maltratada. Hiciste esperar a toda la empresa media hora para el agasajo por mi cumpleaños. Sales de mala gana, apuras a todo el mundo, le mandas un mensaje a todos de que nada de esto te interesa, con tu cara de apurado en toda la reunión. A los diez minutos te llevas a las personas más importantes

de esta empresa, porque no valgo lo suficiente para recibir más que diez minutos de su cariño.

Ignacio no creía que aquello estuviese ocurriendo.

—Disculpa, Beatriz. Lo que pasa es que para mí eso de los cumpleaños es una estupidez que no sirve para nada.

Beatriz tenía la cara contraída de rabia y dolor.

—Por supuesto, lo único que importa es lo que es importante para ti, ¿no es cierto? Y lo único que te importa son las cosas que sirven y son prácticas. ¿No puedes dejar de ser tan egoísta? ¿No puedes pensar que quizás para mí los cumpleaños sí son importantes? ¿No te das cuenta de que trabajas con personas y no con máquinas? ¿No te das cuenta de que además de un cheque a fin de mes la gente necesita tu cariño, tu atención? ¿No te das cuenta de que el cariño lo muestras en los pequeños detalles, en una sonrisa a tu gente, en un agradecimiento o en una felicitación sincera por un cumpleaños?

Mientras Beatriz le hablaba, Ignacio recordaba las palabras del maestro sobre el servicio: “Ignacio, el servicio no es necesariamente ayudar a niños enfermos o ancianos, es tomar una actitud diferente hacia la vida. Es dejar de pensar todo el tiempo en ti mismo y pensar más en los demás escuchándolos, tomándolos en cuenta, siendo consciente de sus necesidades”. De repente comenzó a darse cuenta de que con el incidente del cumpleaños estaba cayendo precisamente en el bache que debía evitar. Que no era capaz de hacer servicio en las pequeñas cosas y de tener en cuenta a los demás en los detalles de la vida cotidiana. Así era muy difícil que lograra hacer de su propia vida un acto de servicio.

Miró a Beatriz con cara de arrepentimiento.

—Tienes toda la razón. ¡Qué tonto he sido! No sé cómo no me di cuenta. Mil disculpas —le dijo, y luego agregó, como el niño travieso que quiere enmendar su error—: ¡El próximo año prometo ser yo el organizador de tu cumpleaños!

Beatriz no esperaba esta respuesta. Ignacio siempre le había hecho sentir ridícula burlándose de su debilidad emocional. Pero esta vez escuchaba a un Ignacio más humilde y sensible. Empezó a llorar... Ignacio la consoló durante unos minutos más y partió a la casa del maestro. Se sentía como un cangrejo. Avanzaba para atrás. Un día antes estaba orgulloso de su progreso, pero al día siguiente se sentía un fracasado debido a sus conductas. Si bien la semilla aún no había crecido, necesitaba ver al maestro y contarle lo mal que se sentía; pero sobre todo esperaba encontrar las causas más íntimas de su conducta para no caer más en lo mismo, pues si al cabo de tanta meditación continuaba equivocándose, no tenía ninguna certeza de que los errores no siguieran repitiéndose.

Esta vez ni siquiera se detuvo a contemplar el jardincito con su variedad de nuevas plantas. Le faltaba paz interior, pero era como un círculo vicioso: estaba agitado por su falta de paz, y esto justamente le impedía serenarse y ver las cosas con más claridad. Cuando estuvo en el cuarto del maestro, sin apenas saludarlo le describió el incidente del cumpleaños.

El maestro lo escuchó con el rostro inmutable. Luego impuso un eterno minuto de

silencio. Sólo podían escucharse los sonidos de la respiración y los más mínimos deslizamientos de las manos sobre los pliegues de la vestimenta. Entonces comentó:

—Ignacio, cuando vuelas en un avión que está ascendiendo, ¿no te ha pasado que a veces el avión pasa por un vacío de aire y desciende algunos metros para de inmediato volver a subir?

—Sí, varias veces —respondió Ignacio.

—Lo mismo te ocurre a ti —continuó el maestro—. En tus vacíos de conciencia descienes y sientes que te equivocas. Luego recobras el aire o la conciencia y sigues ascendiendo poco a poco. Ten paciencia. Al parecer, en la oficina vives con unos binoculares pegados a los ojos. Estás tan concentrado mirando tus objetivos y viendo la forma de acercarte a ellos que todavía te cuesta ver lo que ocurre a tu alrededor. Usa los binoculares, son necesarios para trazar tu dirección, pero aléjatelos de los ojos para disfrutar y amar a los seres que trabajan contigo. Recuerda que el servicio más importante que puedes hacer empieza por casa.

—Pero ¿cómo puedo hacer para no olvidarme, para estar más consciente de mirar a mi alrededor? ¿Cómo puedo hacer para dejar de estar tan centrado en mí mismo?

—Ignacio, tanto tus ojos como tus oídos han estado cubiertos con una capa de cera. Sólo te veías y escuchabas a ti mismo en todas tus acciones. Ahora, a través de la meditación, el servicio desinteresado y el fuego de tu alma que aflora empezarán a derretir esta capa de cera y podrás escuchar más las necesidades de las personas que te rodean. Pero debes tener paciencia. A veces el camino más largo es el mejor porque es el más seguro. El fuego lento de tus progresos irá derritiendo la cera, y tú tienes que estar atento y paciente.

Ignacio se había serenado. Era increíble cómo aquel hombre tenía una respuesta para todo, pero lo más asombroso era cómo tenía siempre en la boca las palabras más persuasivas.

—Cuéntame, ¿ya creció tu semilla? —preguntó el maestro.

—No, aún no, pero no pude esperar, necesitaba hablar con usted.

—Paciencia, Ignacio, regresa cuando sepas cuál es la planta que nace de tu semilla y cuál es su enseñanza.

CAPÍTULO 6

La semilla era de girasol. No habían pasado más de dos meses después de ser sembrada y ya había salido una flor maravillosa que rotaba durante el día encontrando el sol. Ignacio pensó que la enseñanza debía estar relacionada con la luz. Quizás era la importancia de orientar las acciones hacia el bien, como el girasol orienta su flor hacia la luz.

Pero Ignacio no le prestó mucha importancia a la planta. Últimamente andaba muy preocupado porque, si bien su empresa estaba mejor, necesitaba hacer una reducción importante de personal para mantenerla competitiva. La reducción la tenía planificada para cuatro meses después. Su dilema era si comunicaba a todas las personas su decisión desde ese momento o lo hacía una semana antes de los despidos. Comunicarle a las personas con anticipación que iban a ser despedidas era lo más humano, ya que podían empezar a buscar algún otro trabajo. Sin embargo, estaba seguro de que el anuncio de la reducción de personal bajaría fuertemente la calidad y la productividad de la empresa. No sabía qué hacer. Pensaba consultarlo con el maestro.

Ese día tenía una reunión importante con Pedro, el gerente de márketing. Él había estado trabajando en una venta muy significativa para una dependencia del Estado. Si la lograba, eso le daría tranquilidad financiera a la organización. Pedro entró a la oficina de Ignacio con mucha seguridad, con una sonrisa dibujada en su rostro.

—Ignacio, la cuenta del Estado es nuestra —dijo.

—Cuéntame, ¿cómo estamos? ¿Cuándo será la compra? ¿De qué cantidades estás hablando? —preguntó Ignacio lleno de ansiedad.

—Si concretamos la venta, representa un diez por ciento de todo nuestro presupuesto de ventas del año. Y aunque no lo creas pagan al contado, apenas firmemos el contrato y les otorguemos la carta de fianza.

—Bueno, ¿qué esperamos? —exclamó Ignacio con desesperación—. ¿Qué falta para cerrar?

—Lo único que falta es que le confirmemos al encargado de compras que le daremos la suya.

Al principio, Ignacio se sorprendió.

—Espera un momento, ¿te refieres a una coima? —preguntó.

—Claro, como lo has hecho otras veces con algunas entidades del Estado.

Ignacio quería decirle que ya no era la persona de antes, que ahora había otras cosas que importaban, además de conseguir logros y metas. Por ejemplo, su tranquilidad y su paz. Pagar una coima lo intranquilizaba y angustiaba. Intuía que no era lo correcto, pero a la vez tenía dudas porque realmente necesitaba de las ventas.

—Si alguna vez lo hice, no significa que tenga que hacerlo toda la vida, ¿no te parece? —objetó Ignacio.

Pedro no creía lo que estaba oyendo.

—No te me vengas a hacer el santurrón —le dijo, con un gesto de frustración en la cara—. Tú sabes que en el Estado para este tipo de compras, todos pagan una comisión.

Si no estás dispuesto a pagarla, entonces tu competencia lo hará y te ganará el negocio. No sabes lo que me ha costado convencer al encargado de compras para que nos favorezca. Vengo trabajando esta cuenta por meses. ¿No te das cuenta de que estamos en una guerra y que todo vale? Necesitamos aumentar nuestras utilidades. Con esta cuenta mejoraremos nuestros estados financieros y los bancos nos reducirán la presión. Sólo dime que sí va la comisión y yo lo arreglo.

Ignacio quería ganar tiempo para consultarlo.

—Déjame pensarlo, te respondo mañana a primera hora.

Al final del día partió a la casa del maestro. Una vez que estuvo sentado en su cojín, sobre el suelo, le contó el dilema de la comisión y le pidió consejo.

—Un alpinista siempre tiene muchos caminos posibles para llegar a la cima —comentó el maestro—. Algunos más lentos, menos empinados, pero más seguros. Otros mucho más cortos, más empinados y con mucho hielo suelto. Lo mismo ocurre en el mundo de los negocios. Tal como muestra tu dilema, tienes varias rutas para alcanzar la cima de tus metas. Algunas más rápidas, como pagar comisiones deshonestas a terceros, y otras relativamente más lentas, pero más seguras a largo plazo, como basar tus conductas de negocios en la ética y los valores. Quizás el alpinista no se caerá en esta oportunidad si toma la ruta más corta y tiene suerte. Pero estoy seguro de que a largo plazo, si cortar caminos se convierte en un hábito para él, resbalará en la nieve suelta y arriesgará su vida. Cuando actuamos en contra de nuestros valores, el camino también es resbaloso y nos podemos caer en cualquier momento. Ahora, la elección del camino que toma el alpinista hacia la cima depende de cuál sea su objetivo al escalar la montaña. Si lo que quiere es llegar lo más rápido posible a la cima, sin importarle cómo, quizás tomará la ruta corta y arriesgada. Si su objetivo, en cambio, es disfrutar cada uno de sus pasos en el ascenso hacia la cima, con paz, felicidad y tranquilidad, estoy seguro de que tomará el camino más sólido.

El maestro dejó de hablar por unos segundos, se acomodó muy erguido en el cojín, y continuó:

—Ignacio, volvemos a la misma pregunta que ya hemos discutido anteriormente. ¿Cuál es tu objetivo al escalar la cima de tu vida? ¿Llegar más rápido? ¿Subir más alto que nadie? ¿O vivir en paz y disfrutar el camino?

En aquel momento, Ignacio tenía una sola respuesta.

—Ya lo hemos conversado. Unos meses atrás le hubiera dicho que el fin justifica los medios y no hubiera dudado ante la posibilidad de realizar la venta a partir de la coima. Pero ahora, cada vez me convengo más de que mi meta es vivir en paz y con tranquilidad. Pagar la coima me hace sentir deshonesto, sucio, y eso me incomoda. Lo increíble es que no me reconozco. Antes ni siquiera lo hubiese reflexionado. Para mí los negocios eran negocios y todo valía con tal de ganar. En otras palabras, antes tenía un diablito mental que me aconsejaba en todas mis decisiones de negocios. Ahora también hay un angelito que le habla a mi otro oído y la verdad es que no me resulta fácil.

El maestro, una vez más, sabía exactamente a qué se refería Ignacio.

—Lo que ocurre, Ignacio, es que meditar, hacer servicio, controlar tu ego, ha hecho

que aflore tu propio ángel interno: tu alma. Ha hecho que se desarrolle tu intuición y espiritualidad y que tengas más presente la divinidad en todas tus decisiones. El problema con los dilemas éticos es que hay muchas conductas que son aceptadas como válidas por la sociedad, pero que violan principios éticos. Un caso típico es el dilema que me traes pagar o no pagar coimas y comisiones. Muchas personas justifican el pagar comisiones argumentando que todos lo hacen, que es normal, que es la forma tradicional de hacer negocios. En otras palabras: “Si todos lo hacen, ¿por qué yo no?”. Otra conducta aceptada que va en contra de los valores es, por ejemplo, comprar artículos robados, sobre todo repuestos de automóviles, o comprar libros pirata. Las personas que adquieren estos artículos ni siquiera piensan que están fomentando la deshonestidad. Es más, justifican su conducta diciendo: “Los otros libros son muy caros” o “¿Para qué vamos a pagarle al autor si ya tiene demasiada plata?”. Las conductas aceptadas por la sociedad empañan los lentes mentales de las personas y no se dan cuenta de que actúan en contra de sus valores. Estoy seguro de que a sus hijos sí les exigen honestidad y que no digan mentiras, y los educan para que no roben, pero no se dan cuenta de que al comprar algo robado o pirata, justamente están robando los derechos de otras personas.

Ignacio no salía de su asombro. Primero, el maestro había reflexionado sobre el mundo de los negocios con tanta lucidez como lo hacía con cuestiones espirituales y psicológicas, y ahora se introducía en el terreno de la ética con una percepción clarísima de las cosas. El maestro continuó:

—Cuentan que un emperador ordenó que aquellas personas que compraban o aceptaban mercadería robada fueran condenadas a muerte, pero no dio ninguna condena para los ladrones. Todo su pueblo criticó por actuar de forma irracional. Entonces el emperador llevó a todas las autoridades de su pueblo al coliseo. Puso unos ratones en el medio de la arena y les arrojó trozos de queso. Las personas estaban intrigadas con el emperador, pensaban que se había vuelto loco. Al ver el queso, los ratones lo cogieron y cada uno huyó a su hueco. Al día siguiente volvió a juntar a todas las autoridades en el coliseo, volvió a poner ratones en el medio de la arena, pero esta vez bloqueó la entrada a los huecos de los ratones. Los ratones cogieron el queso, pero como no podían entrar a sus huecos a consumirlo, dejaron el queso en su lugar y escaparon. El rey demostró que si no existen los consumidores de los bienes robados, tampoco habrá ladrones.

El maestro se amasó suavemente la barba, tomó aliento y continuó explicando:

—Ignacio, si nadie comprara libros pirata, no habría personas reproduciéndolos. Si nadie comprara artículos robados, disminuirían los robos. Si nadie diera coimas, las personas no las pedirían. Somos nosotros mismos quienes hemos fomentado antivalores que ahora son aceptados por todos. Nosotros mismos hemos empañado nuestros lentes mentales. No nos damos cuenta de que a la larga cada coima que damos o cada acto deshonesto en que incurrimos, afecta a toda la sociedad y nos afecta a nosotros mismos. Mañana puedes ser tú la víctima de una coima o de un robo. El meditar y hacer servicio ha hecho que tus lentes mentales estén más limpios y que tengas la posibilidad de cuestionar la intensidad ética de las situaciones.

Ignacio sabía que el maestro tenía razón en términos teóricos, pero no entendía cómo

podía él mismo, un empresario sumergido en la lucha de la competencia y de la sobrevivencia, abstraerse del mundo real según principios éticos. Si todo el mundo coimeaba, él no sobreviviría negándose a hacerlos. Le restaría muchas posibilidades.

—Es difícil, maestro, dejar de pagar coimas —sostuvo Ignacio—. La empresa tiene tanto que perder si no lo hago...

—Más bien es al revés: tu empresa tiene tanto que perder si lo haces... —respondió el maestro.

—¿A qué se refiere?—. Para Ignacio seguían estando demasiado claros los beneficios que obtendría y lo mucho que perdería de persistir en sus escrúpulos.

—Un trozo de oro a una gran distancia se ve como una pequeña pepita. Una pepita de oro vista a un centímetro de nuestro ojo se ve como un gran trozo de oro. Tú estás viendo a corta distancia todo lo que puedes ganar pagando la coima, pero en realidad sólo vez la pepita de oro. Estás tan desesperado por ganar esa pepita que no ves a lo lejos el gran trozo de oro que obtienes al no pagar comisiones. Aprende a analizar las consecuencias de tus actos y a ver la figura completa. Toma conciencia de todo lo que puedes perder por dar esa comisión y valora todo lo que puedes ganar como persona y empresa al actuar basándote en tus principios.

—Si no pago la comisión, lo único que puedo ganar es una mayor tranquilidad moral. ¿Qué más puedo ganar?

El maestro lo miró moviendo la cabeza con ese gesto típico de pesadumbre de quien ve las cosas con una claridad superior, ante alguien que se obstina en equivocarse.

—Muy sencillo, Ignacio. Primero piensa en las consecuencias negativas. ¿Te has puesto a pensar que pueden descubrir que tu empresa ha pagado coimas y, en el mejor de los casos, aparecer una denuncia en los medios de comunicación? Podrían crearte una mala imagen en la comunidad. En el peor de los casos, te pueden encarcelar por cometer un delito. Cuando tu empresa paga coimas, envías un mensaje a toda tu organización: “Aquí se valora la deshonestidad, sacar la vuelta al sistema, engañar y aceptar sobornos”. ¿Acaso quieres que tu propia gente acepte coimas y te haga comprar artículos de mala calidad a proveedores corruptos? Ignacio, recuerda que tus actos son los que definen los valores de tu organización, y no tus palabras. Podrás hablar mucho sobre el valor de la honestidad, pero si no la demuestras con tus actos, jamás calará en tu empresa. ¿Cuánto puede perder tu empresa por robos, sobornos y engaños? Por otro lado, mira todo lo que puedes ganar no pagando esa coima. Además de estar más en paz y contento contigo mismo, estarás enviando un ejemplo de congruencia a toda tu organización. Aumentarás la confianza de las personas en ti como líder, educarás a tu personal para respetar los valores que tú verdaderamente quieres en tu empresa, pero sobre todo estarás alineando tu organización con la luz, estarás actuando con los valores del alma y, por la ley del karma, obtendrás mejores resultados. Lograrás el trozo de oro, no la pepita. Ahora dime, Ignacio, ¿no crees que tienes mucho que perder pagando la coima? Ignacio había dejado de estar obstinado. En realidad, muy en el fondo de su alma, desde el comienzo de aquel diálogo no había querido otra cosa que llegar al fondo del asunto.

—Nunca me había puesto a pensar en las consecuencias de esa forma.

—A los caballos, cuando compiten, les ponen unas anteojeras para quitarles la visión lateral. El jinete quiere que el caballo mire únicamente hacia adelante, hacia la meta, y que no se distraiga mirando a su alrededor. Lo mismo le ocurre a los ejecutivos: tienen sus anteojeras puestas para sólo mirar sus metas y obtener resultados. Al tomar sus decisiones, dejan de lado aspectos humanos y valores porque sus anteojeras mentales no les permiten ver la figura completa. Ignacio, sácate las anteojeras y verás la verdadera realidad. Verás que no hay sólo un camino para llegar a la meta.

Ignacio estaba sorprendido por el profundo pensamiento ético del maestro. Todos estos temas eran muy nuevos para él. La ética y los negocios siempre habían sido dos aspectos de su vida que había mantenido totalmente separados. Ignacio tomaba conciencia de haber vivido un doble estándar de conducta. La ética era para el hogar, los amigos y la familia. En cambio en los negocios todo valía, y los valores se usaban sólo para colgarlos en un lindo cuadro en las oficinas de los gerentes. Una sensación de incertidumbre y angustia le vino repentinamente. Pensó: “¿Cuántas veces habré metido la pata por tener mis anteojeras mentales puestas y no actuar basándome en principios?”.

Ignacio recordó que quería pedir consejo al maestro sobre su otro dilema en la empresa: informar o no a los empleados, con anticipación, sobre la reducción de personal. Ignacio le contó los detalles al maestro. Él lo escuchó atentamente, pero en vez de responder le hizo otra pregunta:

—Cuéntame, Ignacio, ¿ya sabes de qué planta es la semilla que te di?

—Es un girasol. He pensado que debe estar relacionada con orientar tus acciones o tu vida hacia la luz, hacia Dios.

—Correcto, pero antes de tus acciones vienen tus decisiones. El girasol nos recuerda que no interesa a qué circunstancias o problemas nos enfrentemos en la vida, o en qué momento del día nos encontremos, siempre debemos orientar nuestras decisiones hacia la luz, hacia Dios. Debemos buscar siempre que la luz ilumine nuestro camino. En todo dilema moral necesariamente se enfrentarán diversos valores; tendrás que decidir por aquel camino que se acerca más a la esencia de tu espíritu.

—Pero ¿cómo saber qué caminos se acercan más a mi espíritu? El maestro se puso de pie muy lentamente, sin dejar de hablar. De pronto, ya que casi siempre lo veía sentado, a Ignacio le pareció que era más grande de lo previsto, aunque enseguida reparó en que su estatura era la de un hombre promedio. Pero su imagen, vista desde el cojín, envuelta en sus palabras, lo hacía parecer inmenso.

—No es fácil, pero puedes tomar en cuenta algunos criterios. Por ejemplo, identificar en un dilema cuál de las dos alternativas beneficia o ayuda al mayor número de personas o por lo menos minimiza su sufrimiento. Recuerda que todos venimos de la misma fuente y todos en realidad somos uno. Buscar la felicidad del mayor número de personas está alineado con la espiritualidad. Otra forma de enfrentar el dilema es recordando las cualidades innatas del espíritu: paz, amor, alegría, compasión, entrega y bondad. Evalúa cuál camino para solucionar el dilema está más orientado hacia estas cualidades. Es frecuente encontrar enfrentados valores instrumentales, como eficiencia y rentabilidad, con los valores del espíritu. En estos casos no pierdas de vista que el verdadero objetivo

en la vida es desarrollar tu espíritu y que los negocios no son el fin sino el medio. Finalmente, puedes usar la regla de oro: “No le hagas a otros lo que no quisieras que te hicieran a ti”. Esta ley nuevamente nos lleva al concepto espiritual de que todos somos uno. Por ejemplo, en el dilema que me has planteado, ¿cuáles son los valores en juego?

—En el caso de los despidos —contestó Ignacio—, quizás se enfrenten los valores de la rentabilidad y la eficiencia empresarial, para no comunicar anticipadamente la reducción de personal, con los valores de compasión, amor, respeto y lealtad hacia los empleados.

—¿Cuál camino, Ignacio, crees que beneficiaría a más personas o minimizaría el sufrimiento de un mayor número de personas? Y si estuvieras en el lugar de los afectados, ¿cómo te gustaría que te trataran? ¿Qué camino crees que está más alineado con las cualidades innatas del alma? ¿Qué camino representa el movimiento del girasol hacia la luz?

—Es evidente, maestro, pero nuevamente tengo que sacrificar la productividad de la empresa para actuar de forma ética.

El maestro volvió a sentarse sobre el cojín con las piernas cruzadas.

—Imagínate que estás viajando en una carretera y pasas sobre una piedra que golpea y avería el tanque de aceite de tu auto. Si no haces caso y continúas viajando a toda velocidad, estoy seguro de que avanzarás algunos kilómetros, pero luego fundirás el motor. Si te detienes y arreglas la fuga de aceite, el auto te responderá y te llevará lejos. La confianza en la empresa es como el aceite para el motor de un auto. Si no hay confianza solo hay fricciones, conflictos y desgaste. Todo es más lento, más costoso y finalmente la organización termina paralizándose. Si comunicas a las personas con sólo una semana de anticipación que piensas despedirlas, en realidad estás comunicando otro mensaje más importante: estás diciendo a todos los que se quedan que no pueden confiar en ti. Que mañana les puede ocurrir lo mismo y que en cualquier momento pueden ser expectorados de tu organización. Les estás enseñando, con tus actos, que los valores en los que crees son la mentira, la manipulación, la falta de respeto, la deslealtad y el egoísmo. Nuevamente estás concentrado en la pepita de oro, preocupado por los costos que ocasiona bajar la productividad por un periodo de cuatro meses, pero no te das cuenta del enorme costo que puede representar para tu empresa la falta de confianza. Mira todo lo que puedes perder. Imagínate que entras a una sala de reuniones que tiene un gran vidrio que la separa de otro ambiente. Si el vidrio fuese un espejo, tú no sabrías si alguien está al otro lado observándote. Si el vidrio fuera oscuro, lograrías, con un poco de dificultad, distinguir lo que ocurre en la otra habitación. Por lo menos podrías saber que algo está ocurriendo. Por último, si el vidrio fuera transparente, podrías ver todo lo que pasa en la otra habitación. La pregunta es: ¿cuál te da más confianza?

—Por supuesto que la habitación con el vidrio transparente — respondió Ignacio.

—Ignacio, un líder tiene que ser como un vidrio transparente y no esconder nada a su personal. Si tienes algún problema o dificultad, si tienes que tomar decisiones con consecuencias graves, debes compartirlas con ellos. Cuidar la confianza en tu organización es tu mayor activo. En conclusión, cuando te enfrentes a una decisión de

negocios que te presente un dilema moral, primero entiende bien el problema y define cuáles son los valores enfrentados. Luego analiza las consecuencias positivas y negativas de tomar cada decisión. No te quedes en el corto plazo; piensa en los resultados a largo plazo. No te limites a analizar solamente los resultados económicos; piensa también en el mensaje verdadero que estarás comunicando con tus actos. Luego define cuál de las dos alternativas del dilema maximiza la felicidad o minimiza el sufrimiento de un mayor número de personas. Analiza qué alternativa está más alineada con las cualidades del alma, del amor y la compasión. Pregúntate: si estuvieras en el lugar del protagonista del problema, ¿cómo te gustaría que te trataran? Finalmente, pregúntale a tu espíritu y a tu intuición con cuál alternativa podrás dormir mejor de noche o verte al espejo todos los días.

Ignacio sentía que debía aprovechar al máximo los enfoques del maestro, por eso no se conformaba con darle respuestas fáciles y prefería agotar sus argumentos para profundizar en el problema. Sabía que sólo una comprensión cabal podría llevarlo a evitar errores posteriores.

—¿Pero qué ocurre si aun con todo este análisis no me decido por una de las alternativas? —comenzó a preguntar.

El maestro le cortó la palabra, como si ya tuviera la respuesta en la punta de la lengua.

—Entonces aprende a salirte del dilema y encuentra con creatividad otras alternativas. Conviértelo en un trilema o un cuatrilema. Por ejemplo, en el caso del despido de personal, tú necesitas reducir costos y sólo tienes dos posibilidades: o le informas a las personas con anticipación sobre su despido, o les informas una semana antes. Pero ¿por qué encasillarte en ese dilema? ¿No has pensado en la posibilidad de hablar con las personas y ofrecerles una tercera opción?

Ignacio se asombraba del curso que iban tomando los razonamientos del maestro.

—Pero ¿qué otra cosa puedo hacer? No tengo alternativas.

—¿Por qué no planteas una reducción de sueldo a todo el personal, por un tiempo, sin despedir a nadie? Eso te haría ahorrar.

De pronto, Ignacio no acababa de comprender cómo él mismo, empresario de experiencia, hijo y nieto de empresarios, no llegaba a vislumbrar aquellas soluciones prácticas. Sin embargo, allí estaba aquel hombre de barba gris, piernas eternamente cruzadas y túnica naranja, que no sólo era capaz de encaminarlo por el mundo espiritual sino también de sugerirle salidas efectivas para encarar sus conflictos en la empresa.

—Maestro, usted habla como si conociera muy bien el mundo de las organizaciones. ¿Cómo es posible?

El maestro casi nunca reía, pero esta vez esbozó una sonrisa frontal y descuidada, tan inocente como la de un niño. Mientras escuchaba la respuesta, Ignacio pensó que nada descubría tanto la limpieza del alma de un hombre como la cualidad de su sonrisa.

—Que esté en el mundo espiritual no significa que no haya tenido experiencias en otras áreas —dijo el maestro, para asombro de Ignacio—. Las empresas y las organizaciones están compuestas por personas, la esencia de las personas es el espíritu y

esa es mi especialidad.

—Es cierto —continuó Ignacio, sin dejar de entrever que en las palabras del maestro había algo más—. La alternativa de reducción de sueldos es algo que no había pensado. La evaluaré.

El maestro prosiguió:

—Las primeras cuatro semillas que trabajamos nos han servido para ayudarte a sacar a flote tu esencia espiritual, para conectarte con tu alma y sentir su paz y felicidad. La semilla del girasol, de la toma de decisiones éticas, va un paso más allá. Pretende ayudarte a vivir la vida incorporando tu esencia en cada una de tus acciones. En otras palabras, primero nos hemos dedicado a limpiar tu foco de luz interna para que brille e ilumine. Ahora, la semilla del girasol nos permite llevar tu luz por todo tu camino en la vida, asegurando que el sendero esté iluminado.

El maestro se paró y se dirigió a una mesa en la que había una jarra de jugo de naranja, un colador y un vaso. Vertió el jugo de la jarra al vaso filtrando el contenido con el colador. Cogió el colador y le dijo a Ignacio:

—Observa todas las impurezas del jugo que quedaron en el colador. Ahora puedo disfrutar mejor el jugo.

El maestro dejó el vaso en la mesa y continuó:

—Ignacio, usa los valores de tu espíritu como este colador para las diferentes decisiones que debas tomar en tu vida. No dejes pasar ninguna decisión que no esté alineada con ellos. Disfruta la paz y la tranquilidad, y cosecha los frutos producidos por vivir éticamente.

El maestro sacó su cofre de semillas, le entregó a Ignacio una, siempre envuelta en papel periódico, y concluyó:

—Esta semilla tardará en prender y desarrollarse. Eso te dará un buen tiempo para que practiques todo lo aprendido. Medita todos los días y aplica todo lo que te he enseñado. Cuando sepas cuál es la planta, regresa para discutir sobre su mensaje.

Mientras Ignacio manejaba hacia su casa, reflexionaba sobre sus conversaciones con el maestro. No se reconocía a sí mismo. Estaba tan sorprendido de estar reflexionando sobre ética y valores en el trabajo... Era él, pero se sentía como si todo le estuviese pasando a otra persona. Todavía existía dentro de sí un lado racional que lo llevaba a dudar de todos estos asuntos. Se decía: “¿No me estaré sugestionando con esto? ¿No estaré perdiendo mi tiempo en todas estas tonteras?”. Pero el otro lado de su conciencia —su intuición y su espíritu, que ya habían ganado bastante terreno— le decía que ese era el camino y que debía continuar.

CAPÍTULO 7

Había tratado de incorporar el secreto de la semilla del girasol en su vida. Cuando evaluaba la toma de una decisión en los negocios, ya no sólo consideraba aspectos económicos o de resultados; también evaluaba si la decisión estaba alineada con la luz. Reflexionaba éticamente y se cuidaba de filtrar acciones que no encajaran con sus valores más profundos. Ignacio sentía que la vida siempre le ponía por delante varias alternativas de decisión que lo podían llevar a diferentes caminos. Entre las múltiples opciones él debía decidir, y abrir la puerta de aquella que coincidiera con la llave de sus valores. Sólo tenía que darse el tiempo necesario para probar la llave en las diferentes puertas, reflexionar éticamente y luego decidir.

Por otro lado, Ignacio había seguido dando conferencias. Su tema, la espiritualidad en los negocios, era tan novedoso que gustaba mucho a los ejecutivos de empresas. Ignacio no cobraba; era su servicio, su darma. Al dictarlas se sentía muy feliz y realizado. Al final de sus conferencias varios ejecutivos le pedían que los orientara para entrar en el camino espiritual. Tenía claro ahora que su misión en la vida era llevar espiritualidad al mundo de la empresa.

Ignacio se había percatado de que todos sus libros modernos de liderazgo y *management* estaban alineados con las enseñanzas milenarias de su maestro. Temas como equipos autodirigidos, *empowerment*, comunicación interpersonal y cambio estaban relacionados con el enfoque espiritual. Por ejemplo, para trabajar en equipo se requería dejar de pensar en intereses egoístas y apoyar las metas acordadas en consenso. Se requería dejar de buscar culpables y más bien ayudar a las personas a realizar un mejor trabajo. Eso, simplemente, era asumir una actitud de servicio y evitar que el ego tomara las riendas. La actitud de servicio nacía naturalmente cuando meditaba y reducía gradualmente el ego. En el caso del *empowerment*, tan de moda en el medio empresarial, para entregar poder en primer lugar la persona debía estar dispuesta a cederlo. Tenía que dejar de pensar sólo en ella y ver los beneficios para la empresa y para la persona que lo recibía. Para hacer *empowerment*, la persona debía confiar, entrenar, ayudar y sobre todo no ser adicta al poder. Nuevamente, para Ignacio todo se concentraba en la actitud de servicio y amor hacia los demás. Si realmente quería que las personas crecieran y se desarrollaran, no tendría problemas haciendo *empowerment*.

A pesar de meditar a diario, Ignacio últimamente vivía muy estresado en la oficina. Tenía claro cuál era su misión en la vida y quería dedicarle tiempo. Sin embargo, la crisis, los problemas y las oportunidades en los negocios también le insumían una gran cantidad de tiempo. Quería hacer tanto, pero el día no le alcanzaba y se sentía totalmente tenso y en descontrol. Ignacio quería hacer de todo: gerenciar su empresa, dictar y diseñar conferencias, participar en congresos y entrevistas, escribir artículos, pasar tiempo con su esposa y sus hijos, tener reuniones de negocios, participar en directorios, y simplemente no podía con todo. Se pasaba los sábados y domingos trabajando, y quien más sufría era su familia.

Había transcurrido la larga espera de seis meses desde que Ignacio sembrara la última

semilla. Todas las mañanas visitaba el sitio, pero no se veía nada. Suponía que parte de la enseñanza de las semillas era aprender a tener paciencia, pero le costaba mucho. De pronto, esa mañana ya se podía notar un pequeño brote. Su jardinero le informó que se trataba de una pequeña planta de pino.

Como entonces vería al maestro, se propuso estar muy consciente de cada actividad que realizara durante el día de trabajo para identificar dónde estaba su problema y consultarlo luego con el maestro.

Llegó a su oficina. Tenía planificada una reunión de una hora con el gerente de finanzas, para revisar el flujo de caja.

—¿Cómo andamos? ¿Todo va bien? —preguntó Ignacio mientras el gerente tomaba asiento delante de su amplio escritorio. Era una de esas mesas ultramodernas. Eso y su cómoda silla giratoria parecían establecer una barrera de superioridad entre el jefe y su interlocutor. Desde ahí daba la impresión de que el jefe era capaz de controlarlo todo, como desde la cabina de una nave.

El gerente lo miró con rostro serio, pero entusiasta.

—Todo va según lo previsto, pero el asunto es bastan...

—Un momento, disculpa —le interrumpió Ignacio. Había sonado el teléfono.

Empezaron luego de un pa de minutos a revisar el flujo de caja. La silla de Ignacio giraba sin cesar, hacia el lado derecho para revisar datos en la pantalla de su computadora y luego hacia el izquierdo para responder las llamadas que no cesaban. El tiempo, para Ignacio, se iba volando; sin embargo, para el gerente avanzaba a paso de hormiga. Y en efecto, Ignacio era una especie de hormiga laboriosa que no cesaba de atender mil cuestiones simultáneas, mientras que el gerente esperaba después de cada interrupción, sin que pudieran ponerle punto final al tema del flujo de caja.

Quince minutos antes de terminar, entró el gerente de márketing.

—Aquí están los textos de avisos de prensa. Échales un vistazo —le dijo a Ignacio en tono perentorio.

En efecto, Ignacio le había pedido revisarlos, y consumió un largo tiempo chequeando línea por línea y haciendo sugerencias. Al final recordó que tenía una cita pendiente con un cliente. Sin haber terminado de revisar los avisos de prensa, le pidió al gerente de finanzas que planificara para el día siguiente otra reunión que les permitiera terminar con el asunto del flujo de caja.

Cuando llegó a la oficina del cliente, era media hora más tarde de lo pactado. Ya había entrado a otra reunión, pero le aceptaba un almuerzo. Ignacio justo había quedado en almorzar con su familia y tuvo que llamar para cancelar el encuentro. Esperó una hora sin hacer nada. Luego se reunió con el cliente a almorzar.

Cuando llegó a su oficina después del almuerzo, decidió invertir su tiempo ayudando al diseñador gráfico a elaborar el arte de un aviso de prensa. A Ignacio le encantaba el márketing, crear avisos... gozaba usando los programas de diseño por computadora. Pero su especialidad era generar titulares creativos para las campañas. Estuvo tres horas en esto, cuando su gerente de logística lo buscó y lo interrumpió.

—Ignacio, un proveedor internacional llamó para confirmar si en una semana se hará

el lanzamiento de su producto. El gerente de producción no sabía nada del asunto. Ignacio saltó de angustia.

—¡Es cierto, caramba, me había olvidado por completo de planificarlo! Es increíble que algo de tanta importancia... —pero volvió a sonar el teléfono e Ignacio echó manos a la obra, es decir al auricular, mientras el diseñador y el gerente de logística se miraban en silencio.

El resto de la tarde lo emplearon en desarrollar un mediocre plan de emergencia para salir del paso. Pero Ignacio se había comprometido a dar una conferencia en una empresa y tenía que salir para llegar a tiempo. No habían acabado el plan de emergencia. Puso los avances en su maletín para trabajarlo en su casa durante la noche y salió volando. Dictó la conferencia con éxito.

Alrededor de las ocho se dirigió a la casa del maestro. Mientras manejaba pensaba que no tenía su vida bajo control. Se sentía como una marioneta totalmente manipulada por las circunstancias. Era evidente que había pasado todo el día como si estuviera sobre una tela de araña. Mientras más se agitaba más se enredaba, sin conseguir llegar al término de casi nada. Sabía que la meditación lo ayudaba, lo tranquilizaba, pero cuando llegaba a la oficina era un carrusel que no paraba y que le era imposible dominar.

Ignacio estaba feliz de ver al maestro. Realmente lo extrañaba. Los seis meses le habían parecido interminables. Le contó sus frustraciones con el manejo del tiempo y le detalló lo que había hecho durante el día.

—Maestro, la verdad es que me siento poco íntegro. Comunico en mis charlas que uno debe meditar para vivir en paz y tranquilidad, pero yo vivo estresado porque el tiempo no me alcanza. No he dejado de meditar. Siento que la meditación me ha hecho una mejor persona, pero en la oficina no logro estar en paz.

—Ignacio, acompáñame al jardín —fue toda la respuesta del maestro, quien se levantó con calma y le hizo un amplio gesto con su mano izquierda.

Ambos salieron hacia el jardín de la casa. El maestro le entregó un recipiente cuadrado, de plástico.

—Llena este recipiente con agua y riega esa palmera —le dijo el maestro señalando una pequeña palmera que se encontraba junto a la puerta de la casa.

Ignacio no entendía por qué el maestro le hacía regar plantas cuando él necesitaba respuestas para sus preguntas. Pero ya lo conocía; a él le gustaba enseñar usando analogías. Ignacio había aprendido a aprender con esta metodología. Le gustaba mucho porque así los conceptos quedaban grabados en su mente. Ignacio cogió el recipiente, lo llenó de agua y se dirigió a la palmera. Pero como el recipiente estaba rajado, el agua se fue filtrando y llegó muy poco líquido a la planta.

Ignacio ya imaginaba que aquello no era una simple rajadura en el balde. “No en balde me ha traído al jardín”, pensó y rió en silencio por el juego de palabras. Poco a poco se había percatado de que con el maestro las palabras y las cosas se disparaban hacia el reino de la alegoría, es decir, cada palabra y cada cosa pertenecían a un registro simbólico del cual podía extraerse alguna enseñanza. No obstante, decidió seguir los pasos del camino por donde lo estaba llevando su maestro.

—Maestro, el recipiente está rajado. ¿No tiene otro para regar la planta? —dijo Ignacio.

El maestro sabía que su discípulo ya había aprendido a esperar sus enseñanzas.

—Ignacio, lo mismo ocurre a los seres humanos. Todos tienen un recipiente de agua que es su tiempo de vida en este plano. Los humanos deciden cómo usarlo. Algunos lo gastan simplemente tirando el agua del tiempo en el desierto; es decir, dedican su vida a actividades poco importantes que no les brindan felicidad ni paz. Otros, como tú, sí orientan su vida hacia actividades importantes, alineadas con lo que realmente quieren para su existencia. Es decir, en vez de tirar el agua en el desierto, la usan para regar la palmera. El problema que tiene la mayoría es que su recipiente está tan rajado de pérdidas de tiempo que les queda poco para dedicarlo a las actividades importantes. Es decir, lo que te ocurrió a ti al tratar de regar la palmera.

Ignacio siempre se sentía superado por algo que no llegaba a comprender totalmente.

—Disculpe, maestro, pero yo no pierdo mi tiempo. Trabajo doce horas diarias. Mi problema es que tengo demasiado trabajo.

—Con el recipiente rajado, puedes trabajar doce horas y aun así no terminarás de regar la planta. No es un problema de horas de trabajo sino de cómo las empleas. El problema contigo es que tus pérdidas de tiempo vienen disfrazadas de una supuesta importancia, por su urgencia. Tú te diste cuenta claramente de que el recipiente estaba rajado; veías salir el agua y tomaste conciencia del problema. Con las “pérdidas de tiempo” en la realidad es muy difícil darse cuenta. Creemos que el agua del tiempo está cayendo en actividades importantes, pero en realidad no es así.

—Pero dígame, ¿en qué he perdido mi tiempo? Todo lo que he hecho es importante.

—Primero definamos qué es lo importante para ti. ¿Cuál es tu darma o misión en esta vida, lo que realmente quieres lograr al final de vivir en este plano?

Ignacio otra vez se sentía confuso.

—Bueno, ya lo hemos conversado antes —respondió—. Creo que está relacionado con ayudar a espiritualizar el mundo de los negocios. Ayudar a los ejecutivos a darse cuenta de la importancia de vivir con paz y felicidad, al margen de las circunstancias. Hacerles ver la felicidad que dan el servicio y la entrega desinteresada.

El maestro hizo una pausa lenta, como dejando espacio para que Ignacio reflexionara sobre sus propias palabras.

—Si realmente quieres enseñar la importancia de vivir en paz, ¿lo estás haciendo? ¿Qué ejemplo estás dando a los ejecutivos de tu empresa, que te ven correr desesperado entre cita y cita, viviendo en estrés y angustia? ¿Realmente les estás enseñando paz y felicidad al margen de las circunstancias?

Ignacio observaba al maestro con una mirada dócil. Se sentía muy pequeño e ignorante. El maestro, una vez más, le había hecho tomar conciencia de que no era consciente, de que aún tenía mucho que aprender.

—Realmente, de esta forma no estoy cumpliendo mi darma —respondió Ignacio cabizbajo.

—Ignacio, está claro que para ti tu empresa es un medio y ya no un fin en sí mismo.

Tu empresa te ofrece un entorno interesante con retos que te permiten crecer. Justamente es difícil mantenerse en paz y felicidad en un entorno así. Pero el fin de todo es desarrollarte como persona para que puedas ser un ejemplo para los otros y servir. Dedícale tiempo a lo importante, Ignacio. Trata de delegar en otros la mayor cantidad de actividades rutinarias, en las cuales tú no aportes un valor. Dales confianza y prepara a las personas que trabajan contigo para que decidan por su cuenta. No actúes llevado por tu ego como el salvador del mundo. No trates de engañarte pensando que si tú no haces las cosas, todo sale mal. Cuida las interrupciones. Uno de tus grandes problemas es que todos te interrumpen. Nuestro ego tiende a deleitarse con la idea de que somos los más importantes, los más consultados, los que tenemos todas las respuestas y soluciones. En el fondo, a nuestro ego le encanta que lo interrumpen, pero a la vez le quitamos tiempo valioso a nuestro espíritu para cumplir su darma.

A Ignacio le costaba trabajo imaginar que las cosas funcionaran sin su omnipresencia.

—Pero maestro, mi gente me necesita; si no los ayudo a tomar decisiones, se paraliza la empresa.

El maestro hizo un gesto que aludía a la palmera que permanecía junto a ellos, sin haber sido regada a causa del balde rajado.

—Yo creo que tú los necesitas más de lo que ellos te necesitan a ti. Aprende a soltar el poder egoísta que quiere ser el centro de todo. Prepara y ayuda a tu gente con amor para que puedan decidir y trabajar por su cuenta sin necesitarte. Dales el agua de tu confianza para que puedan crecer. Una vez vino una señora a pedirme consejo respecto a su hijo de cinco años, que era muy dependiente: a todos lados quería ir con ella, no la dejaba tranquila. El niño era muy inmaduro para su edad; sólo quería que lo cargaran como a un bebé. Yo le pregunté: “¿Señora, usted quiere tener un bebé o un niño?”. La señora se molestó con mi pregunta: “¿Por qué cree que estoy acá?”, me dijo molesta. “Está acá para arreglar el problema de su niño, no para escuchar lo que usted quiere escuchar”, le respondí. Le expliqué que subconscientemente ella era la que estaba creando la dependencia, que en el fondo ella misma no quería que su hijo creciera, quería seguir teniéndolo a su costado, sintiéndose necesitada e importante. Ignacio, eso mismo te pasa en la oficina con tus subordinados. Las águilas hembras. —continuó el maestro— primero enseñan a volar a sus críos siendo ellas el ejemplo. El crío aprende observando mientras crece y se fortalece. La madre observa el peso de su crío, la cantidad y la longitud de sus plumas, y cuando siente que está listo le da un empujón y lo avienta al vacío. El crío se ve forzado a abrir sus alas y a volar. Luego la madre lo sigue de cerca para ayudarlo ante cualquier problema, pero tomando cierta distancia para que el crío no dependa de ella. La naturaleza contiene mucha sabiduría. Sigue los pasos del águila con tu gente: prepáralos, capacítalos y luego lánzalos al vacío para que vuelen solos. Mantente cerca, pero a la vez lejos, para ayudarlos a seguir creciendo y a que logren la independencia.

Ignacio reconoció que una vez más la visión del maestro era irrefutable.

—Está bien, estoy de acuerdo en que si realmente hago un esfuerzo podría delegar gran parte de mi trabajo —afirmó—. Quizás tendría un poco más de tiempo, pero no

creo que sería el suficiente. Siento que no me alcanza el tiempo aun para hacer todas las cosas importantes. Quiero diseñar y dar conferencias sobre espiritualidad, quiero sacar adelante mi empresa y hacer de ella un ejemplo, me encantaría escribir sobre estos temas, quiero ayudar, quiero estar con mi familia, necesito hacer deporte y nunca puedo. En fin, no me alcanza el tiempo.

El maestro le hizo un gesto para que lo siguiera a la habitación.

—Me imagino que ya sabes cuál es la planta que salió de la última semilla que sembraste.

Ignacio se sentó sobre el cojín, frente al maestro.

—Sí, es un pino, pero no tengo la menor idea de cuál es la enseñanza que representa.

—¿Qué crees que es lo peculiar de un pino? —le preguntó el maestro mirándolo fijamente y colocando sus largas manos sobre sus rodillas.

—¿La altura? -respondió Ignacio, inseguro.

—Cierto. Es una de sus características, pero lo que hace al pino especial es la simetría de sus ramas. Es un árbol perfectamente simétrico. Esto le da un excelente equilibrio que le permite crecer muy alto y permanecer totalmente balanceado. Además, si tú te subes a la cima de un pino y miras hacia abajo, lo que verás es una masa verde sólida. Cada rama está ubicada de tal manera que no le produce sombra a la otra; así maximiza la absorción de energía solar. Por último, en invierno, cuando en las zonas nórdicas el pino se llena de nieve, la forma de sus hojas impide que esta nieve se acumule y que el pino pierda su equilibrio natural. A diferencia de otros árboles, el pino deja pasar la mayor parte de la nieve y evita un posible colapso por exceso de peso.

El maestro hizo una pausa antes de proseguir.

—Y ahora, ¿entiendes por dónde va el mensaje?—. Al ver que Ignacio todavía dudaba, le explicó—: El mensaje de sabiduría que encierra el pino es el del perfecto equilibrio en la vida. Nosotros, como el pino, también tenemos ramas, es decir, los diferentes papeles que jugamos en la obra de teatro de nuestra vida. Por ejemplo, tú eres gerente de tu empresa, pero además eres padre e hijo. Tienes un papel de amigo, ahora estás jugando el papel de expositor y quieres jugar el de escritor. El secreto, Ignacio, es que debes tratar de equilibrar cada rama o papel que juegas en tu vida logrando el balance perfecto. Debes buscar que, en el largo plazo, un papel no le haga sombra al otro, tal como lo logran las ramas del pino: todas reciben por igual la energía del sol. Por último, en cada papel en tu vida tendrás dificultades y obstáculos. En vez de angustiarte y cargar el peso de los problemas, aprende del pino a permanecer siempre ligero. Deja pasar todo el peso de la nieve de los problemas para mantenerte siempre en equilibrio y poder seguir creciendo. Planifica cada semana de manera que puedas darle tiempo a tus diferentes papeles en la vida.

Ignacio sintió que cada vez el camino era más difícil. Pero al mismo tiempo se sentía capaz de superar los obstáculos.

—Habrás semanas —continuó el maestro— en que por la coyuntura tendrás que darle más tiempo a un papel, pero en el largo plazo debes balancearlo entre todos. Es como un malabarista que tiene varias varillas con platos encima: debe girarlos permanentemente; si

no, perderán velocidad y se caerán. Si sólo gira uno de esos platos, el resto terminará en el suelo. Cada papel que juegas en la vida es como uno de esos platos. Si no les das impulso a todos, uno de ellos terminará en el suelo.

—Estoy de acuerdo en que tengo todos esos papeles que jugar —interrumpió Ignacio—, pero ¿cómo diablos logro el equilibrio del pino?

—Cuidando invertir tu tiempo en lo que es verdaderamente importante, y no dejándote arrastrar por las corrientes y los remolinos de lo urgente. Aprende a decir que no a las interrupciones y a los trabajos que te gustan, pero en los cuales no aportas un valor significativo. Deja de asistir a todas las reuniones; confía en tu personal y trata de delegar lo máximo posible para concentrarte en lo que realmente quieres lograr en la vida.

A Ignacio le daba la impresión, a veces, al escuchar al maestro manejarse de ese modo, que aquel hombre, una vez concluidas sus sesiones espirituales, corría a sumergirse en la vorágine de una empresa secreta, donde manejaba todo a la perfección y sabía cómo enfrentar cada problema.

—Maestro, usted me habla como si supiera, como si hubiera vivido todo esto anteriormente, como si hubiera gerenciado empresas. ¿Es posible?

—Todo es posible en la vida —le dijo el maestro con una sonrisa de aceptación—. Estos consejos que te doy son sólo sentido común desde el punto de vista de una persona que está fuera de tus problemas.

Acto seguido, el maestro le pidió a Ignacio que lo acompañara a su cocina. Era la primera vez que Ignacio entraba en un ámbito de la casa que no fuera la habitación de consultas o el jardín. De pronto le sorprendió la pulcritud del lugar, la rareza de algunos recipientes y la enorme cantidad de especias y pequeños frascos de té perfectamente alineados. El maestro puso una tetera en la hornilla y cuando el agua hirvió, le dijo:

—Con tu mano, trata de agarrar el vapor que sale de la tetera. Ignacio ni siquiera lo intentó.

—Maestro, eso es imposible, nadie puede agarrar el vapor de agua.

—Inténtalo de todas maneras —le dijo el maestro.

Ignacio se acercó a la tetera y con un gesto de resignación intentó fallidamente coger el vapor.

—Ahora, Ignacio, trata de agarrar esta agua del caño con tu mano.

El maestro abrió el caño del lavadero e Ignacio procuró retener el agua con su mano.

—También es imposible hacerlo, a menos que tenga una vasija. Sólo puedo retener unas cuantas gotas.

Finalmente el maestro sacó unos cubos de hielo del refrigerador y le pidió a Ignacio que tratara de cogerlos cuando él los soltara. Ignacio cogió todos los cubos de hielo con facilidad. Sabía que algo importante se escondía detrás de aquellas maniobras, pero no acertaba a explicarse qué.

—El tiempo es como el agua —le dijo el maestro, mientras servía el té en dos pequeñas tazas—. Cuando vives sólo en la urgencia, tu tiempo se evapora como el agua hirviendo y te es imposible retenerlo para actividades importantes. Cuando estamos más conscientes de la necesidad de concentrarnos en las actividades importantes y dejamos

de estar todo el tiempo en la urgencia, es como el agua líquida: todavía escurridiza, pero ya podemos retener algunas gotas. Finalmente, cuando hacemos bloques con nuestro tiempo y lo separamos para las actividades importantes, es como los bloques de hielo: realmente tenemos el control en nuestras manos. El consejo que te quiero dar, Ignacio, es que compartimentes tu semana. Congela tiempo en bloques para tus actividades importantes. De lo contrario, el tiempo se esfumará como vapor de agua.

Ignacio entendía el sentido de todo aquello, pero necesitaba algo más específico.

—Pero ¿a qué se refiere con compartimentar o congelar mi tiempo?

—Por ejemplo, si quieres hacer conferencias, asigna un par de días fijos a la semana a ciertas horas; lo mismo si quieres escribir. Programa con fecha y hora un tiempo sólo para pensar y otro para trabajar en asuntos pendientes e importantes. Si consideras que visitar a los clientes más relevantes de tu empresa es importante, pues programa un tiempo fijo en la semana para hacerlo. Si bloqueas tu semana para actividades realmente importantes, te mantendrás alineado con tu verdadera misión en la vida, Ignacio. Eso sí, esto funciona solamente si tú lo respetas. Te recomiendo distribuir una copia de tu horario a los ejecutivos de toda tu empresa, para que sepan cuáles son tus tiempos bloqueados. No bloquees todas las horas de la semana porque eso no funciona. Necesitas tiempo libre y disponible para que tu personal te haga consultas, para reuniones diversas o simplemente para ocuparte de asuntos imprevistos. Ignacio, el ser humano emprende el viaje de su vida en una canoa desde lo alto de un lago, discurre por un río y termina siempre en el océano fundiéndose con Dios. Cómo decide viajar e invertir su tiempo, depende sólo de él. A algunos les encanta estar todo el tiempo en los rápidos del río, aun si ello los hace estrellarse contra las rocas. Les encanta la adrenalina que esto les genera. Dedicar su existencia a ir lo más rápido posible y piensan que su meta en la vida es superar las piedras y los obstáculos. Otros deciden vivir su vida más en paz. Maniobran la canoa, para no pasar por los rápidos, se detienen a descansar en las lagunas que va formando el río y entienden que su objetivo es disfrutar viajando felices y en paz. Ambos llegan al océano de Dios al final de su vida. ¿En qué grupo quieres estar tú?

—La respuesta es evidente. No creo que exista un ser humano que no quiera vivir en paz y ser feliz, sin riesgo de estrellarse contra las rocas. Lo que ocurre es que todo el sistema en el que vivimos lleva a creer que la meta es ir más rápido tener más logros, más prestigio y éxito.

—Es difícil romper un hábito. Tú has vivido tu vida como si estuvieras en la primera canoa. Desde esa canoa, es difícil ver las oportunidades para desviarse de los rápidos y pasar a zonas más calmadas. Se requiere estar muy consciente todo el tiempo. A partir de ahora, Ignacio, cada fin de semana planificarás tu semana siguiente asignando tiempos a los diferentes papeles que juegas en la vida. Bloquearás tu semana para que nadie pueda invadir tus zonas de actividades importantes, como son las relacionadas con tu dharma y con la práctica de la meditación. Al final de la semana harás una evaluación profunda de cómo te fue y seguirás mejorando.

—Tengo muchos deseos de empezar esta planificación —dijo Ignacio—. Jamás lo he hecho de la forma en que me lo plantea. Creo que con esto lograré el equilibrio en mi

vida.

El maestro dio un último y profundo sorbo de té, miró otra vez a Ignacio y le respondió:

—No necesariamente. Te falta un elemento muy importante. Sería imposible que el pino lograra su equilibrio si no se alimentara con agua limpia y nutrientes adecuados. Si no fuera así, cualquier viento lo podría derrumbar. Ignacio, Dios te ha dado un cuerpo para llevar a cabo tu darma en esta vida, y tienes que cuidarlo. Tu cuerpo es como un vehículo y tu espíritu es el conductor. Si lo alimentas con combustible sucio y de bajo octanaje, no podrás llegar muy lejos. Tienes que entender los diferentes tipos de alimentos y su impacto en tu cuerpo.

Ignacio otra vez se sentía desorientado, pues nuevamente el maestro lo tomaba por sorpresa. Aquel hombre parecía tener un estricto plan con respecto a su persona, un plan salvador que iba poniendo en práctica poco a poco, según el momento en el que estuvieran situados.

—Existen tres tipos de alimentos —continuó el maestro al ver el rostro extrañado de Ignacio—: los *tamásicos*, los *rajásicos* y los *sátvicos*. Los tamásicos son aquellos que te producen somnolencia, flojera, inacción, inercia y pesadez. Son, por ejemplo, comida guardada por más de un día, comida enlatada, quesos curados, comida sobrecocinada, seca y sin jugos, carnes rojas, vinos, bebidas alcohólicas, y además el tabaco. Los alimentos rajásicos son los que te llevan a actuar todo el tiempo; te producen euforia, energía, agresividad, te llenan de pensamientos, angustias y preocupaciones. Las comidas rajásicas tienen muchos condimentos picantes, mostaza, ají, rocoto, pepinillos encurtidos, ajo y cebolla; también están el café, la carne de pescado y el pollo. Finalmente, los alimentos sátvicos son los que te producen balance y paz e incrementan tu vitalidad y fuerza. Estas comidas producen alegría, claridad y equilibrio; son como un cariño a nuestro estómago. Son los vegetales, las frutas, las nueces, todo lo que sea comida fresca, productos lácteos, mantequilla, quesos suaves y cereales. Como norma general debes tratar de eliminar los alimentos tamásicos. Debes ingerir un porcentaje moderado de alimentos rajásicos. Los alimentos rajásicos te dan energía y te orientan a la acción. En la vida que tú vives, necesitas algo de estos alimentos para estimular tu voluntad. Pero debes concentrar tu alimentación en los alimentos sátvicos. Eso te dará más balance, paz y equilibrio.

De pronto, a Ignacio aquello le parecía un reto tan grande como los anteriores.

—¡Pero qué difícil, maestro! Me encantan las carnes rojas y me parece aburrido tener que comer lechugas todos los días. Pero lo más complicado es dejar el café. Me tomo mínimo seis tazas diarias en la oficina, además de diez gaseosas que contienen cafeína.

—En cuanto a lo del café, tú decides —respondió el maestro—. Si quieres paz, tomar esa cantidad de cafeína no te ayudará. Cuando ingieres mucha cafeína es muy difícil concentrarse en la meditación. Yo sé que tú lo vienes haciendo pero si dejaras la cafeína sentirías la diferencia. La dieta que te propongo puede ser muy placentera si aprendes a prepararla y combinarla. Estas son sólo recomendaciones, Ignacio. Depende

de ti si quieres vivir en balance, con un cuerpo saludable, con una vejez digna y sobre todo con más paz.

Ignacio sentía que el costo era cada vez más alto. El maestro pareció leer su mente.

—El costo es mucho más alto cuando tienes un problema de salud irreversible por una mala alimentación. Lo que debes hacer es simplemente estar más consciente de lo que ingieres y dejar de darle tanta importancia los placeres del estómago. En Occidente, ustedes premian con admiración y distinguen a aquellos que se llaman *gourmet*, aquellos que comen una enorme cantidad de alimentos destructivos para el cuerpo. El qué comes no debe ser un símbolo de estatus frente a la sociedad; más bien debe ser una elección privada para buscar un mayor balance en la vida. Cuentan que un príncipe, estando de cacería con su águila, tenía mucha sed. Hacía días que no encontraban un estanque de agua para beber. Finalmente, en las alturas de una montaña, divisaron una pequeña laguna. Subieron hasta allí. El príncipe sacó su taza y el águila voló para cazar alguna presa. Cuando el príncipe intentó beber el agua de su taza, el águila la botó con su garra, impidiendo que el príncipe la tomara. Nuevamente el príncipe intentó beber y ocurrió lo mismo. El príncipe, cansado del águila, sacó su espada dispuesto a matar a su mascota si le derramaba el agua otra vez. Luego se dispuso a beber y cuando vio que venía el águila a hacerle lo mismo, sacó su espada y la mató. Con toda esta maniobra su taza cayó cuesta abajo. Cuando el príncipe recogió su taza vio otra laguna que alimentaba aquella donde él había estado, con una serpiente venenosa muerta. Entonces entendió lo que su compañera, el águila, trataba de hacer: salvarle la vida. Ignacio, en esta historia nuestro cuerpo es el águila. Nos avisa con muchas señales lo que no debemos comer, pero nosotros no le hacemos caso. Cuando comemos muchas carnes nos hinchamos y no podemos dormir bien. Cuando tomamos mucha cafeína estamos eléctricos, acelerados y no podemos conciliar el sueño. Cuando comes comida sátrica tu cuerpo está en paz y feliz, y te lo agradece premiándote con buena salud. Aprende a escuchar al águila de tu cuerpo. Existe, además, otro alimento que no masticas, pero que te contamina: la televisión. La televisión alimenta tu mente pero desgraciadamente la llena de temor, violencia y agresión. Si quieres vivir basándote en valores de paz, felicidad y tranquilidad tienes que desenchufarte o en todo caso usarla para ver programas culturales y pacíficos.

—Pero si no veo noticieros, cómo me voy a enterar de lo que pasa en el mundo y en el país.

—Lee el periódico. Ver televisión es como ir a una comida donde el menú es fijo. Este ha sido preparado por alguien y te sirven lo que a esa persona le gusta o le parece bueno. En cambio leer el periódico es como ir a un buffet. Tú tienes una diversidad de noticias, pero puedes escoger cuáles leer. Ignacio hazte responsable no sólo de lo que ingiere tu estómago sino también de lo que ingiere tu mente. Buscar tu paz interior es tu responsabilidad. Ahora ve y practica lo que te he enseñado. Regresa después de tres semanas de haber aplicado realmente las enseñanzas.

—¿Pero no me va a dar una nueva semilla? —preguntó Ignacio. El maestro le había dicho que eran en total siete semillas. Él ya conocía seis y tenía mucha curiosidad por saber cuál era la última.

—Aún no. Primero debes practicar.

CAPÍTULO 8

Seis semanas después de su reunión con el maestro, Ignacio había hecho un serio esfuerzo por seguir sus indicaciones. Había contratado una persona que enseñara a su esposa la elaboración de una variedad de platos de comida vegetariana. Había dejado las carnes rojas por completo, pero todavía comía pollo y pescado un par de veces por semana. Aproximadamente el setenta por ciento de su alimentación era lo que el maestro denominaba comida sátrica. Había bajado de peso y se sentía más ligero y saludable. También había dejado de lado todas las bebidas alcohólicas. Pensó continuar tomando vino, pero como su dieta era principalmente vegetariana, el vino le comenzó a caer pesado al estómago y también fue reduciendo su consumo, pues era como esos avisos que podía enviarle el cuerpo y que, según el maestro, debían ser escuchados. La televisión también se fue espaciando cada vez más. La primera semana le fue muy difícil porque sentía que algo le faltaba. Quería ver las últimas noticias, desconectar su mente frente al televisor o simplemente escuchar un poco de bulla a su costado. Pero no había cedido ante las presiones de su hábito. Ahora, en la sexta semana, ya se había acostumbrado a no ver televisión y le resultaba asombroso todo el tiempo que había ganado para leer y pensar. Sólo tomaba un café en las mañanas, pues aunque intentó dejarlo, no lograba despertarse y estar alerta para trabajar. Era evidente que la cantidad de cafeína que consumía antes lo tenía acelerado. Ahora se sentía mucho más tranquilo y podía meditar mucho mejor.

Finalmente había bloqueado su semana, tal como le recomendara el maestro. Su problema era que todavía no podía estar consciente de todas las interrupciones. Las personas entraban a su oficina y a veces se dejaba llevar por ellas. Terminaba usando su valioso tiempo destinado a actividades alineadas con su misión, en trabajos sin una verdadera importancia. En las oportunidades en que Ignacio se daba cuenta de las interrupciones, pedía gentilmente a sus empleados que no lo distrajesen, pero ellos igual se disgustaban pues la costumbre era más fuerte que la nueva política.

Ignacio se había aparecido de un día para otro con aquello del bloqueo de tiempos para trabajar en lo importante, pero en la empresa le llamaban la política de bloqueo de puertas. Algunas personas aceptaron el reto, otras querían ser escuchadas a cada minuto, como siempre. En realidad, la principal motivación de estos empleados era estar cerca de Ignacio, ser reconocidos, sentirse importantes y con algo de poder. La mayoría de las interrupciones eran innecesarias y generalmente estaban guiadas por el ego de sus subordinados. Ignacio favorecía una política de puertas abiertas, pero sabía que su gente debía aprender a trabajar sola. Ellos debían tomar decisiones por su cuenta y sólo lo debían interrumpir cuando existiera algún asunto verdaderamente importante. Incluso se había tomado el trabajo de revisar todas sus funciones y había delegado la mayoría; entonces se dio cuenta de que hacía una enorme cantidad de labores rutinarias que le quitaban tiempo.

Sin embargo, no le era fácil. Sentía un vacío en su pecho. Ahora veía que en su oficina se tomaban una serie de decisiones sin consultarle. Esto no lo hacía sentirse bien.

Sentía que ya no era importante, que no lo necesitaban. Se daba cuenta de cómo su ego le pedía a gritos que no delegara, que retomara el poder. Pero además de la adicción del ego al poder, a Ignacio le daba pena dejar de hacer una serie de actividades no importantes, pero de las que él disfrutaba. Eran actividades que había hecho toda la vida, que las hacía bien, pero en realidad no era indispensable que él mismo las ejecutara. Ignacio se daba cuenta de que bloquear su tiempo implicaba ciertos sacrificios, pero estaba seguro de que en el largo plazo su inversión le retornaría con creces.

Había bloqueado tiempo en la semana sólo para pensar, tal como le había aconsejado el maestro, pero no le resultaba fácil. En la oficina, Ignacio estaba acostumbrado a resolver problemas, tomar decisiones y dirigir reuniones. Estar sólo pensando lo sacaba de sus hábitos de trabajo e incomodaba a su ego, que quería estar todo el tiempo en movimiento, dirigiendo, siendo importante, tomando decisiones trascendentes. Sin embargo, era consciente de que estos espacios de tiempo lo ayudaban a organizarse, a trabajar en actividades pendientes y sobre todo a anticiparse, a planificar e innovar su negocio.

Los fines de semana no hacía nada referido a la oficina; los dedicaba íntegramente a su familia. Al comienzo tampoco le fue fácil. Se sentía culpable, como en esos días de domingo cuando estaba en el colegio y no había hecho la tarea. No trabajar el fin de semana le traía memorias subconscientes angustiosas. Sentía que lo iban a castigar y a regañar. Pero después de seis semanas le fue más sencillo. Estaba descubriendo la sensación maravillosa de jugar con sus hijos todo el fin de semana. Cada vez que lo hacía terminaba agotado, pero con una sensación de amor que llenaba su pecho de alegría. Ahora no se cambiaba por nadie del mundo; había descubierto un tesoro que, sin verlo, siempre tuvo al frente.

Después de seis semanas sentía que no lo hacía perfecto, pero que había avanzado lo suficiente como para ver nuevamente al maestro. Ignacio estaba ansioso por recibir la última semilla. Tomó su auto y se dirigió a la casa del maestro. Cuando llegó, a diferencia de otras veces en que le abrían rápidamente después de tocar el timbre, nadie contestaba. Ignacio insistió varias veces, pero parecía que no había nadie en la casa. No comprendió y se fue entre frustrado e inquieto. Nunca antes había tenido un problema similar. Se tranquilizó pensando en que quizás el maestro había tenido que salir a alguna parte, o quizás había salido de viaje al interior del país. A fin de cuentas, la vida del maestro no giraba alrededor de la suya; un hombre como él debía de tener mil asuntos pendientes y otras tantas atenciones que dedicar a los demás. Ignacio sentía muchas ganas de verlo, quería contarle todos sus avances, pero sobre todo quería la siguiente semilla. Decidió visitar al maestro al día siguiente.

Nuevamente, nadie respondía al timbre. Ahora sí estaba preocupado. Era de noche y todas las luces estaban apagadas. No sabía qué hacer, a quién preguntarle. Nunca pensó en la posibilidad de que no le abrieran. Durante años estuvo visitando al maestro sin haber tenido nunca algún problema. Se sentía perdido, desconcertado, pero a la vez asustado. Empezó a pensar lo peor: “¿No será que le ha pasado algo?”. La casa se veía vacía, no había ningún sonido. “¿No será que se ha marchado a su país? ¿Pero sin

decirme nada? No, eso es imposible”, pensó. Ignacio sentía que el maestro lo apreciaba bastante y, como él mismo había dicho, un buen maestro jamás abandona a su discípulo. Jamás se marcharía de esa forma. Se sentía angustiado, pero trataba de controlarse. Para calmarse, empezó a concentrarse en la respiración y así se tranquilizó un poco. Hasta en ese momento las enseñanzas del maestro le servían para enfrentar la angustia de la ausencia del propio maestro. Pensó que debería haber una explicación lógica. Se dirigió a la casa colindante y dubitativamente tocó el timbre. Una señora de unos sesenta años abrió la puerta. Ignacio le dijo:

—Señora, disculpe, me llamo Ignacio Rodríguez. Durante años he estado viniendo a la casa vecina a conversar con un maestro de la India. ¿Me puede decir algo de él? ¿Usted sabe si se fue de viaje a algún lado?

—¿Se refiere al hombre de túnica anaranjada y con barba blanca, que salía a caminar todas las mañanas?

—Sí, a ese mismo —a Ignacio se le iluminó el rostro, pues evidentemente la mujer podía darle alguna información.

A la señora le cambió la cara. Se puso seria, bajó la cabeza e hizo un movimiento como si estuviera negando algo. Ignacio interpretó ese gesto como si algo gravísimo le hubiese ocurrido al maestro.

—¡Dígame qué pasa! ¿Qué le ha pasado al maestro? —insistió Ignacio con la voz entrecortada.

—Disculpe, lo siento mucho, a su maestro lo atropellaron hará una tres semanas, cuando salía de su casa. Un borracho lo embistió y se dio a la fuga. Una vecina lo encontró desangrándose y llamó a la ambulancia, pero cuando llegó él ya había fallecido. A la vecina le llamó la atención que mientras agonizaba, ese señor tenía en su rostro algo parecido a una sonrisa.

Ignacio escuchaba a la señora en estado de shock. Sintió ganas de llorar pero se contuvo. Aquello, lanzado sobre él como un aluvión, era demasiado. Las piernas le temblaban y una enorme sensación de disgusto lo llenaba de una rabia desconocida, una rabia impotente, pues no tenía cómo canalizarla ni contra quién descargarla. Se sentía repentinamente estafado, pero no por el maestro ni por sí mismo sino por algo misterioso, algo mucho más allá de su comprensión de las cosas. Aquello no era justo, de ninguna manera podía entenderse que cosas así ocurrieran. Para él, el maestro era una especie de santo, un personaje mágico que nunca podía morir. Fue el padre y la madre que nunca tuvo; sentía un amor de hijo muy profundo hacia él. Desde que lo conoció se sentía seguro y protegido por esta madre mágica. Ahora que ya no estaba ¿qué iba a ser de su vida? ¿Quién le iba a enseñar? ¿Quién iba a escuchar sus problemas? ¿Quién le iba a aconsejar, a transmitir sabiduría y a cuestionarlo? Finalmente, ¿quién le iba a mostrar ese cariño tan desinteresado, ese amor tan compasivo que lo había enternecido y sensibilizado? Sentía que la vida era muy injusta con él. En el momento fundamental en que estaba mejorando y progresando, le quitaban su única oportunidad de crecer. Otra vez la rabia impotente, la sensación de estafa y el miedo le llenaron el alma. Tenía un nudo en la garganta, un sollozo ahogado, una pesantez horrible en el estómago y una

constelación de frías gotas de sudor sobre la frente.

—Cálmese, señor —le sugirió la señora con un gesto amable y una sonrisa algo forzada—. Ahora su amigo descansa en paz.

Estas palabras lo hicieron despertar de su trance emocional. Ignacio se dijo a sí mismo: “Un momentito, aquí estoy lamentándome de mi suerte pensando en qué voy a hacer yo ahora. Estoy pensando en todo lo que he perdido, totalmente centrado en mí mismo. Pero no estoy pensando en mi maestro. Es cierto lo que dice la señora, mi maestro está ahora mejor que antes. Su espíritu está libre de ataduras y limitaciones carnales y se encuentra más cerca de Dios”.

Al principio aquello le sonaba autoimpuesto, como si se tratara de una vocecilla interior que le exigía estar en guardia contra su propio egoísmo, pero que a la vez pretendía consolarlo de aquella pérdida irreparable. Se dio cuenta de que toda su angustia no venía de la tragedia que le había ocurrido al maestro; era más bien un sufrimiento egoísta, que se concentraba en las consecuencias de no tenerlo a su costado. Estas palabras internas lo tranquilizaron un poco.

—Mire, señor —continuó la vecina—, aquí me han dejado la llave para que las personas amigas del difunto que tengan alguna pertenencia en la casa puedan sacarla. ¿Quiere entrar?

Ignacio accedió dubitativo. No sabía si podría soportar la pena de estar en el cuarto de su maestro y saber que nunca más lo volvería a ver.

Entró a la casa. A diferencia de otras oportunidades en que se percibía una energía de amor y paz, esta vez el recinto se sentía vacío. Recordó aquel verso que tanto había leído cuando joven: una casa viene al mundo no cuando la acaban de construir sino cuando empiezan a habitarla. La vida y el espíritu de aquella casa lo constituía el maestro que vivía en ella. El jardín estaba secándose y el pasto estaba amarillo. Ignacio entró y se dirigió al cuarto donde tantas veces había acudido buscando los ojos transparentes de aquel hombre. Estaba exactamente igual que cuando el maestro vivía. La foto de sus maestros, su cama, sus cojines y su cómoda. Ignacio sintió una nostalgia profunda y un insoportable deseo de tener cerca a su maestro.

Se sentó en silencio a meditar en el cojín donde usualmente conversaba con él. Apenas había iniciado la meditación, le vino un pensamiento que lo levantó del cojín: “No tengo ninguna foto de mi maestro”. Ignacio buscó por si había alguna en las paredes, pero no. Luego se dirigió a la cómoda y abrió el primer cajón. Estaba lleno de cartas escritas en un idioma extranjero muy raro. “Probablemente hindú”, pensó. Abrió el segundo cajón y encontró un estuche de plástico, parecido a los que dan las agencias de viaje. “El pasaporte”, pensó Ignacio, “debo sacar la foto del pasaporte”. Abrió desesperadamente el estuche y encontró unos documentos en inglés pertenecientes a una corporación aparentemente británica. Siguió revisando con mucha intriga y encontró un carné de identificación de un ejecutivo de la empresa, con una foto. Era una persona de origen hindú, pero vestida con ropa occidental. Tenía el pelo corto, facciones finas y unos cuarenta o cuarenta y cinco años. Siguió buscando en el sobre y encontró más fotos de la misma persona en la ciudad de Londres. Una de ellas le llamó especialmente la

atención. En esa foto, la misma persona se había dejado barba y estaba sentada en el suelo con las piernas cruzadas. Miró fijamente la foto y de golpe se dio cuenta de que era su maestro, pero muchos años atrás. ¿Cómo era posible? ¿Acaso su maestro había sido ejecutivo de una corporación? Él siempre estuvo seguro de que había algo raro. No podía ser que un maestro espiritual supiera tanto de negocios. Sus consejos habían sido tan valiosos porque los aterrizaaba muy bien en la empresa. Pero ¿cuándo?, ¿cómo? y ¿por qué se había introducido en el mundo espiritual?

Ignacio se dio cuenta de que mientras estuvo con el maestro había permanecido tan centrado en sí mismo, tan egocéntrico, que jamás le había preguntado sobre su vida, de dónde venía, cómo era su familia, cuál era su historia personal o simplemente cómo se sentía. El maestro siempre había tenido la humildad de no hablar sobre sí mismo; todo su tiempo lo había orientado a servirlo, amarlo y ayudarlo. Ignacio se percató de que había tomado su existencia como un hecho, asumiendo que era un derecho recibir su ayuda y guía. Pero nunca se había dignado a decir un simple “gracias, maestro”. Nuevamente el maestro, con sus actos e incluso ya sin vida, le brindaba una lección.

Ignacio salió, tomó su auto y se dirigió a su casa. Ya en su jardín fue a ver sus plantas, que eran, además de su anillo, los únicos recuerdos físicos que le quedaban de su maestro. Cuando estuvo al frente de las plantas sintió ganas de llorar; lo extrañaba mucho y no se resignaba a dejar de verlo. Miraba las plantas y recordaba su transformación como persona. Por primera vez tomaba conciencia de cuánto lo apreciaba y necesitaba. Se daba cuenta de todo lo que el maestro había hecho por él, de la ayuda desinteresada que le había dado. Una lágrima resbaló desde su ojo derecho y luego lloró por varios minutos.

Llorar lo ayudó a sentirse mejor. Habían pasado más de dos años desde que iniciara sus conversaciones con el maestro y al frente suyo, en las plantas, estaban todas las etapas por las que había pasado. Recordó lo necio que había sido cuando tuvo su primera reunión con el maestro. Lo ignorante que era acerca de su propia vida y del camino que debía recorrer para ser verdaderamente feliz. Con una sonrisa, recordó cuando fue donde el maestro molesto porque su semilla no crecía. Ahora tomaba conciencia de que quien estaba molesto en esa ocasión era su ego, que no soportaba la posibilidad de que él no supiera sembrar. Recordó cómo el maestro le enseñó que sus conductas del presente estaban asociadas a su pasado. Luego vio la mimosa púdica, y reconoció el rol de la meditación en su vida. Conocer y aceptar su pasado le había permitido limpiar sus nudos emocionales, entender sus carencias de cariño, desbloquearse y empezar a sentir. La meditación, en cambio, le había permitido sumergirse en un océano de amor interior, perforar las profundidades de su espíritu y traer a la superficie de cada día sus inagotables reservas de amor. Sólo unos minutos al día de ponerse en contacto con su alma le permitían vivir más en paz y en contacto con la divinidad.

Luego, Ignacio observó la rosa. Pensó que el maestro debió escoger, en vez de la rosa, una enredadera. Sentía que su ego se enredaba en todos los aspectos de su vida. Lo tenía pegado con fuerza y debía hacer grandes esfuerzos para separarlo. Era como una

hierba mala difícil de remover. El ego seguía muy presente después de estos dos años, pero por lo menos algunas veces ahora se daba cuenta de que existía, y entonces lo podía controlar. La cuarta semilla correspondía al árbol de mango, que representaba el servicio desinteresado. Jamás en su vida Ignacio imaginó estar dictando conferencias sobre espiritualidad en las empresas ni preocupándose por tercera personas. Pero tampoco imaginó jamás lo maravilloso que podía sentirse alguien al hacerlo. La quinta semilla era el girasol, la de la toma de decisiones éticas. Ignacio había aprendido a disfrutar la sensación de integridad, de unión con su alma y de felicidad que sentía cuando lo que hacía estaba alineado con las cualidades innatas de su espíritu. El secreto de la quinta semilla lo ayudaba a filtrar sus decisiones y acciones para no alejarse de este sendero.

Finalmente, la última semilla que recibió del maestro era la del pino, la que le había ayudado más pragmáticamente. Estaba claro que la necesitaba. ¿De qué le servía conocerse a sí mismo, meditar, controlar su ego, reflexionar éticamente y servir si toda su vida era un desorden y un desbalance? La sexta semilla le había permitido tomar el control de su vida y dirigirla hacia las cosas más importantes, definir y fijar sus prioridades.

Pero ¿cuál era la séptima? Ignacio recordó que se la había pedido al maestro, pero él no había querido dársela. Se preguntaba: si el maestro tenía poderes extrasensoriales y una extraordinaria intuición, ¿por qué no intuyó que sería atropellado o que algo le pasaría? “Quizás realmente nunca tuvo poderes. Quizás simplemente lo idealicé”, pensó Ignacio. Aun con las dudas sobre su maestro, Ignacio se sentía frustrado por no terminar su preparación espiritual. Sentía que había estado subiendo un muro con una escalera en la que cada peldaño era una semilla. Sin embargo, en el último peldaño la escalera se había roto. No podía seguir subiendo y nunca vería lo que existía al otro lado del muro.

Ignacio se quedó en su jardín meditando un largo rato. Su meditación esta vez fue especialmente intensa. A medida que se concentraba y dejaba de lado sus pensamientos, fue experimentando un sentimiento de profundo amor y unidad con el todo. La muerte del maestro había hecho aflorar su espíritu y lo sentía en todo su ser. Poco a poco, fue transformando su pena y dolor en una sensación de paz y tranquilidad.

CAPÍTULO 9

Habían pasado tres semanas desde que Ignacio se enterara de la muerte de su maestro. Ahora meditaba más tiempo para tratar de recuperar su balance y su paz, pues aquel hecho lo había afectado profundamente. Además se había volcado íntegro al servicio. Ignacio era un expositor muy demandado. Había aprendido a llegar a las personas. Su estilo era a la vez original y ameno, pero dejaba un profundo mensaje de cambio. Desde la muerte del maestro había aceptado entre tres y cuatro charlas semanales. Dictando las conferencias se sentía cercano a él. Era una forma de devolver todo lo que le había dado en la vida. Cuando terminaba sus conferencias, las personas se acercaban y le daban la mano con franqueza y gratitud. Para Ignacio no podía haber mejor pago que ese gesto de alegría o esa muestra de agradecimiento por ayudarlas a ser más felices. El servicio le había ayudado a liberarse poco a poco del peso de la muerte del maestro, pero en su interior se sentía frustrado por no poder terminar su educación espiritual.

Una noche, Ignacio llegó a su casa después de una conferencia y encontró un sobre extraño encima de la mesa. Era un sobre amarillo tamaño carta, con una letra que no reconocía. Buscó el remitente, pero no había nada escrito en la parte posterior. El corazón le dio un vuelco. Intrigado, abrió el sobre e inmediatamente sintió el olor típico de la casa de su maestro, un tipo especial de incienso que sólo había percibido en ese lugar. Por unos segundos tuvo la idea de que su maestro estaba vivo. Se desesperó, sintió una alegría esperanzadora pero a la vez mucha incertidumbre. Rasgó el sobre con las manos crispadas por los nervios y cayeron al suelo unas semillas. Sacó rápidamente unos papeles que estaban en su interior y empezó a leerlos con angustia:

Ignacio, ya te habrás dado cuenta de quién, escribe esta carta. Cuando la recibas, yo ya no estaré en el plano material. Tengo la intuición de que mi muerte está cercana y prepararé para ti este sobre con información sobre la última semilla. Di órdenes precisas para que si algo me sucediese, te lo hicieran llegar. Si lo estás leyendo es porque finalmente ocurrió. Quiero que sepas que las personas que meditamos muchos años, aun en vida tenemos la posibilidad de visitar el plano espiritual y fundirnos con Dios. Yo ya había logrado fundirme con Dios y, créeme, es maravilloso.

Ignacio no podía dar crédito a lo que veían sus ojos: ¡era una carta de su maestro! Retrocedió y empezó a leerla nuevamente. Quería saborear y disfrutar cada palabra. Era como si de algún modo volvieran a estar juntos. Lo invadió una sensación de inmensa paz y felicidad. Su maestro no lo había defraudado; hasta había pasado por encima de su propia muerte para seguir enseñándole. Después de releer el primer párrafo, continuó avanzando.

En primer lugar, quiero decirte que un maestro nunca deja a su discípulo. Nuestra relación es para siempre. Yo estaré contigo, en este plano y en el que vendrá cuando termines tu vida material. Tienes que saber que

aunque no estoy físicamente al lado tuyo, mi espíritu te acompaña a cada momento. Para mí, lo más importante es que mis discípulos crezcan y se desarrollen. Esa es mi misión. Jamás te iba a dejar, Ignacio, sin darte la última semilla. Créeme que ahora, en lo que te queda de vida, estaremos más cerca que antes. Antes nos separaban varios kilómetros. En el plano en donde estaré no existe separación. Todos somos uno. Ese uno es la energía de Dios.

Ignacio estaba emocionado y enternecido por el inmenso amor de su maestro. Sus ojos estaban llenos de lágrimas y su cara tenía dibujado un gesto de dulzura. Continuó leyendo.

Esta vez te diré el mensaje de la semilla antes de que la plantes. La séptima es la semilla de la libertad y está representada por el árbol de junco. Este árbol tiene la particularidad de ser totalmente flexible. Tiene la capacidad de soportar vientos huracanados y hasta de doblarse y colocarse en posición horizontal. Su flexibilidad le da libertad total de movimiento. Lo único que es rígido y no se mueve es su raíz. El árbol tiene una raíz fuerte que lo arraiga al suelo y le sirve de centro para poder mantener su libertad de movimiento. A diferencia de las otras semillas, el árbol de junco tiene muchos mensajes de sabiduría. Si bien es cierto que la palabra libertad resume su mensaje, permíteme explicarte todo lo que representa este pequeño arbolito.

Primero, nos da un mensaje de flexibilidad. Nos dice que en la vida debemos tener la libertad de adaptarnos a los vientos del cambio. Si el junco fuera rígido, cualquier viento fuerte lo podría quebrar. Tu propia vida es un ejemplo de cambio; mira todo lo que te ha costado, pero también toma conciencia de los beneficios de haberlo hecho. En el plano material todo cambia minuto a minuto, empezando por tu propio cuerpo a medida que envejeces. Cambian las estaciones, el clima, la naturaleza, la tierra. Cambian la tecnología, los negocios, las culturas. En fin, todo cambia. Lo único que no cambia, Ignacio, es tu espíritu. Puedes hacer hielos de muchas formas y tamaños, y si los dejas afuera de la refrigeradora se podrán derretir. Puedes colocar esa agua en recipientes de diversas formas. Finalmente puedes hervir esa agua y evaporarla. Diversas formas, una variedad de cambios, pero el agua sigue siendo agua y tu espíritu seguirá siendo tu espíritu para siempre.

Ignacio, actúa como el junco, no seas rígido en tu vida y estate dispuesto a cambiar y ser flexible. Recuerda el secreto de que nuestra verdadera esencia nunca cambia y no tengas miedo. El ser humano está preparado para el cambio. Para protegernos, nuestro cuerpo cambia sin problemas. Por ejemplo, cuando tenemos frío, nos hace tiritar. Esto

fricciona nuestros músculos de la boca y produce calor. Cuando tenemos calor, sudamos. Al evaporar agua de nuestro cuerpo, eliminamos calorías y reducimos nuestro calor. Cuando cambiamos de claridad a oscuridad, nuestras pupilas se dilatan para ver mejor. Como ves, nuestro cuerpo está preparado para cambiar; pero desgraciadamente nuestra mente no. Para simplificarnos la vida, nuestra mente genera hábitos, que son conductas que nos han dado buenos resultados en el pasado y que repetimos subconscientemente. Es algo similar a cuando caminamos en la arena y vamos dejando nuestra huella. Si fue un buen camino y nos llevó adecuadamente a nuestro destino, entonces lo repetiremos. Pero después de caminar por él unas cuantas veces, la arena se solidifica, haciéndonos más fácil transitar el camino y dándonos mayor confianza.

Así son los hábitos. Son caminos o conductas que recorremos constantemente y que nos dan seguridad porque antes nos han funcionado. El gran problema que tenemos es que las cosas cambian, nuestras metas cambian y nosotros queremos seguir usando el mismo camino aunque ya no nos lleve a nuestros objetivos. Cuando un barco navega en el mar, va dejando una estela que marca su camino. Ese camino permanece dibujado por un tiempo, pero, a diferencia del camino sobre tierra, después desaparece y no deja huellas. El barco navega a través del mar haciendo un camino nuevo cada vez. Este es el reto del ser humano: tener el valor de crear nuevos caminos y dejar las rutas conocidas, para mejorar y crecer.

Ignacio dejó la carta sobre la mesa y dio un par de vueltas por la habitación. Tenía demasiadas cosas en qué reflexionar. Al cabo de quince minutos, retomó la lectura.

Muchas tardes, mientras viví en Lima, me senté a observar a las personas que hacían parapente en la Costa Verde. Antes de que se pusieran el equipo, me imaginaba que si se tiraban por el precipicio su destino era simplemente caer a los acantilados, atraídas por la fuerza de gravedad. Pero cuando tenían el parapente abierto, la corriente de aire ascendente las impulsaba hacia arriba y podían volar por las alturas hacia donde quisieran. Lo mismo le ocurre a la mente humana. Cuando está cerrada y no tiene una actitud favorable al cambio, la fuerza de gravedad de los hábitos la lleva por los mismos caminos y muchas veces eso significa ir directo al acantilado. Cuando abrimos nuestro parapente mental y estamos dispuestos a cambiar, surgen corrientes naturales ascendentes que nos elevan y nos hacen crecer. Pero cambiar y ser flexible no es fácil, Ignacio. El primer enemigo será tu ego. El ego es el que más tiene que perder pues se siente el mejor, el más competente, el más exitoso. Cambiar implica asumir el riesgo de equivocarse y esto nos hace vulnerables, que es exactamente lo que el ego no quiere.

Ignacio, cada día de tu vida haz el esfuerzo de pasar encima de tu ego y darle la bienvenida al cambio. Cuestiona tus conductas, tus creencias, tus supuestos, tus prejuicios y lo que te dice tu percepción. Recuerda que el agua del mar de lejos se ve azul, pero de cerca es transparente. Las cosas no siempre son lo que aparentan. No te dejes convencer por lo evidente, por lo conocido, y atrévete a retar lo establecido. No tengas miedo de explorar nuevos territorios.

Cuentan que unas ranas caminaban por un estanque y dos de ellas, una gorda y una flaca, cayeron a un hueco profundo. Las dos empezaron a saltar y tratar de salir el hueco, pero ningún intento tenía éxito. Mientras tanto, las otras ranas que se habían quedado arriba, gritaban: “¡Ánimo, ustedes pueden, vamos muchachas!”. Sin embargo la rana gorda, al ver que era prácticamente imposible salir, decidió abandonarse y morir. La delgada, en cambio, seguía intentando salto a salto. Después de un tiempo sus compañeras ya no la animaban. En su lugar le decían: “No sigas, ya no tiene sentido, te vas a morir igual, es tu destino, acéptalo”. Pero la rana seguía y seguía intentando. Las ranas de arriba estaban desesperadas, le decían: “No seas injusta, no sigas intentando, piensa en nosotras, estamos sufriendo viéndote allí, ya muérete y acepta tu destino”. Pero la rana siguió, hasta que en un salto tuvo suerte, cogió el borde del hueco y pudo impulsarse para salir. Ya fuera del hueco, la rana cayó exhausta al suelo y las otras se acercaron a verla. Le dijeron: “¿Cómo pudiste? Nosotras te decíamos que no sigieras, ¿cómo pudiste continuara pesar de nuestro mensaje negativo?”. La rana, agotada, les dijo: “Lo que pasa es que soy bastante sorda... y pensé que me estaban animando a seguir”.

Ignacio, cuando cambies, tendrás que ser sordo como la rana de la historia. Todos te dirán que no lo hagas de esa forma, que así no funciona, que te irá mal, que te arrepentirás, y tratarán de desanimarte. Es normal; a las personas les molesta cambiar sus hábitos, como te mencioné anteriormente. Pero no hagas caso y sigue adelante con cautela.

Ignacio detuvo la lectura y estuvo cerca de diez minutos reflexionando sobre lo leído. Sentía que de todas las lecciones, aquella era la más completa. Entonces entendía lo que había querido decirle el maestro con aquello de que, aunque ya no estaba en el mundo terreno, ellos estarían más juntos que nunca. Luego siguió leyendo.

El otro mensaje de esta semilla, Ignacio, es la sabiduría del desapego. En la superficie, el junco no está apegado a nada, fluye con los vientos y no les ofrece resistencia como otros árboles rígidos. Debajo del suelo, el junco tiene sus raíces arraigadas y apegadas a la tierra. Los seres humanos debemos ser como el junco, libres y no arraigados a lo superficial, a los bienes materiales y las formas. Nuestro arraigo debe estar sólo en las

profundidades de nuestro ser, en lo más importante que tenemos, en lo que nunca cambia, en nuestro espíritu. Estar desapegado no significa que las cosas no te importen, significa aprender a ver la verdadera importancia de las cosas. Desapego significa entender que en este plano material estamos todos en una obra de teatro diseñada por Dios. Que cada uno de nosotros está interpretando algún personaje, pero que todo es irreal. Es una simple obra que termina cuando acaba nuestra vida. Nuestra verdadera vida comienza cuando termina la obra. Los actores no se toman a pecho la trama ni sufren personalmente por lo que pasa en la obra. No se angustian por los problemas planteados en el guión o por las crisis que pasa su personaje. Saben que están actuando y que la obra terminará y su vida real continuará.

El reto de los seres humanos en la obra de su vida en este plano material es acordarse de que están sólo actuando y que la identidad del papel que interpretan no es su verdadera identidad. Que son espíritus eternos, que han venido a aprender en este plano y participar en el juego de Dios. Dios está jugando a las escondidas con nosotros. Dios hizo toda la creación y luego se escondió en ella. Creó el escenario, los actores, el público y diseñó las características de la obra. Ahora nosotros debemos darnos cuenta de que sólo es eso, un papel que interpretamos, y debemos encontrar nuestra verdadera identidad, ese pedacito de Dios que está en nosotros, en nuestro espíritu. Dios hizo la creación para vivir la felicidad de encontrarse a sí mismo poquito a poco, espíritu a espíritu. Es por eso que cuando meditas sientes tanta felicidad y paz; es ese el momento en que un pedacito de Dios se encuentra con Dios y sientes la naturaleza de tu verdadera esencia. Ignacio, ante los vientos de las dificultades, actúa como el hunco. No te aferres a nada salvo a tu raíz, a tu alma. Cuando pases momentos difíciles, cuando pierdas algo material que consideras importante, cuando se presenten circunstancias que te amenacen, recuerda que estás jugando un papel en la obra. No te angusties, no te lo tomes a pecho, no te molestes ni te comprometas negativa y emocionalmente. Toma distancia, asume una posición de observador y recuerda tu verdadera esencia.

Recuerda que el objetivo de esta vida es encontrar ese pedacito de Dios dentro de ti y vivir cada momento en felicidad y paz. Eso depende de ti. Tú no puedes controlar los estímulos externos amenazantes, pero lo que sí puedes hacer es aprender a sentir a Dios en cada momento de tu vida, con tu respiración y la meditación. Cuando estás en la playa bañándote y sube la marea, te mueves de sitio para que el mar no inunde tu sombrilla. Cuando baja, lo haces para estar más cerca del mar y no tener que caminar tanto para bañarte. Si sube o baja la marea, no te preocupas y te bañas feliz. La vida es cíclica como las mareas. A veces nos va bien y a veces no

tanto como quisiéramos, pero debemos aprender a bañarnos felices en la vida, al margen de las mareas.

Un maestro humilde caminaba por el desierto hasta que llegó a un pueblo y trató de conseguir que alguien lo hospedara, pero nadie quería hacerlo. Entonces dijo con paz y compasión: “Dios sabe por qué hace las cosas”. Acampó en el desierto. Tenía con él un gallo, un burro y una lámpara. El viento del desierto se llevó la lámpara, un gato se comió a su gallo y un león devoró al burro. Al ver estos incidentes, el maestro dijo con paz y compasión: “Dios sabe por qué hace las cosas”. En la noche unos soldados asesinos pasaron frente al maestro, pero como estaba oscuro y no había animales que hicieran bulla no se dieron cuenta. Fueron al pueblo y robaron y maltrataron a varios residentes. El maestro dijo con paz y compasión: “Dios sabe por qué hace las cosas”. En el plano material, los humanos estamos acostumbrados a tener una perspectiva de corto plazo. Nos vemos inmersos en un mar de problemas y dificultades, y sentimos que no podemos nadar. Pero desde la perspectiva de Dios, él ve que tenemos piso y que si sólo nos relajamos, estirando nuestras piernas, lo sentiríamos. Nada es bueno ni malo. Somos nosotros quienes ponemos adjetivos a las cosas. Todas las circunstancias nos ayudan a crecer, a aprender, y ponen a prueba nuestra capacidad de percibir la paz y la felicidad de la divinidad dentro de nosotros.

Pero tú te preguntarás qué hacer cuando ves sufrir a niños pobres, a ancianos enfermos o un amigo que tiene un problema severo. ¿El desapego significa que no te importe, que seas insensible al sufrimiento ajeno? El desapego debe ser con compasión. Es comprender que Dios está en todas las cosas, en aquellas que percibimos como buenas y aquellas que percibimos como malas o como desgracias. Es ponerse en el lugar de la otra persona y entender y valorar su sufrimiento, pero no sufrirlo. Debemos comprender que cada ser humano tiene un papel que jugar en la obra divina, tiene lecciones que aprender en esta vida y nosotros debemos ayudarlo con amor. Debemos recordar que finalmente todos somos parte de Dios y que cada ser humano está en búsqueda del camino para encontrarse con él. Ignacio, tampoco debes apegarte a las personas. Cuando necesitas a una persona para llenar tu vida es porque en realidad tienes un vacío dentro de ti. Cuando necesitas a una persona no la amas en el sentido más espiritual del término, porque amar es pasar por encima de ti mismo, por encima de tus necesidades egocéntricas y entregar la esencia de tu alma, el amor.

Había en la carta un espacio en blanco. Ignacio lo interpretó como la sugerencia de una pausa para reflexionar acerca de lo leído. Luego de un momento, supo que lo que seguía resumiría lo más importante. Se apresuró a continuar.

Cuentan que había un rey apegado a sus bienes personales, su castillo y sus joyas, y tenía mucho miedo de que se los quitaran. Sin embargo, veía a los pobres de su reino felices y se preguntaba cómo era posible que ellos, que no sabían lo que iban a comer al día siguiente, estuvieran felices. Decidió disfrazarse de mendigo y averiguar el misterio. Ya en el pueblo le tocó la puerta a una persona que lo hizo entrar muy amablemente. Estaba sentada en su pequeña habitación comiendo un pedazo de pan. Lo invitó a sentarse con él y a compartir el pan. El rey disfrazado le preguntó: “¿A qué te dedicas?”. “Reparo zapatos viejos” respondió el hombre pobre. “¿Y qué vas a comer mañana si sólo tienes este pedazo de pan?”. “Pues comeré lo que trabaje mañana”, respondió en paz el hombre. El rey volvió a su castillo y dio un edicto con maldad. Estableció que nadie podía reparar zapatos en el reino. Se dijo a sí mismo: “Vamos a ver si este hombre ahora sigue tan tranquilo”. Al día siguiente, el rey fue nuevamente a buscarlo, pero lo encontró con un pedazo de pan y un queso. El rey disfrazado le preguntó: “Vi que el rey había dado un decreto por el cual era imposible reparar zapatos, ¿qué hiciste?”. “Pues nada. Como no se podía reparar zapatos, busqué qué hacer y vi a unas personas cargando agua. Aprendí el oficio, me ofrecí para ayudarles y me pagaron más que por reparar zapatos. ¿Qué te parece?”. El rey volvió molesto a su palacio, no soportaba la paz y el desapego con que vivía el hombre pobre del pueblo. Dictó un nuevo edicto para ordenar que nadie cargara agua en el reino. Al día siguiente regresó disfrazado a la casa del hombre pobre y lo encontró con una botella de vino, un pan y un queso. El rey le preguntó molesto: “Pero ¿cómo has hecho? El rey prohibió cargar agua en el reino”. El hombre le respondió: “Me puse a ver qué podía hacer; me fui al bosque y aprendí a cortar árboles con los leñadores. Ellos vieron que podía hacer el trabajo, me contrataron y me pagaron muy bien”. El rey no soportaba la indignación. Fue a su castillo y dictó otro edicto, mandando que todos los leñadores trabajaran para el rey como guardias. Ahora lo tendría en sus manos, pensó. Al día siguiente, el rey disfrazado fue a visitar al hombre pobre. Lo encontró con una despensa llena de comida, todo tipo de panes, frutas, quesos y vinos. El rey le preguntó: “¿Pero qué pasó? Yo sé que los leñadores fueron a trabajar para el rey y el rey paga una vez al mes. ¿Cómo tienes tanta comida si no te han pagado?”. “Pues trabajé todo el día como guardia, pero cuando fui a cobrar me dijeron que pagaban a fin de mes. Entonces pensé: ¿qué hago?, y me dije a mí mismo: voy a vender el acero de mi espada y pondré una espada de madera. Con el dinero compraré comida y nadie se dará cuenta. Cuando me paguen a fin de mes, repondré la espada”. El rey pensó que ahora sí lo atraparía. Al día siguiente, el rey fue donde los guardias y gritó: “¡Ladrón! ¡Agarren al ladrón!”. Miró al hombre pobre y le ordenó: “Guardia, decapite a este ladrón”. En ese

momento, el hombre pensó: “Si saco mi espada de madera, me decapitan por haber vendido el acero; si no la saco, me decapitan por desobedecer al rey”. Pero como el hombre siempre estaba en paz, sin apegos, mágicamente la solución vino a su mente. Empuñó el mango de su espada y gritó a todo pulmón, dirigiéndose a sí mismo: “Si este hombre es un ladrón, entonces que mi espada lo decapite. De lo contrario, que mi espada se convierta en madera”. Extrajo con fuerzas la espada, la puso en alto y toda la gente se asombró: “¡Milagro! ¡Dios, que viva Dios!”, exclamaban. El rey se acercó, lo nombró su primer ministro y le dijo: “Hoy me has enseñado una lección”.

Ignacio, vive la vida como el hombre de la espada. Enfrenta los problemas con desapego y compasión, vive tu libertad y toma una actitud de flexibilidad en la vida. Como en la historia, cuando vivas así estarás alineado con la divinidad y siempre obtendrás respuestas creativas a tus problemas.

Las lecciones han llegado a su fin, Ignacio. Cuida cada una de tus semillas, ahora plantas; riégalas, abónalas para que crezcan y se desarrollen. También cuida la sabiduría de cada semilla plantada en ti mismo; con paciencia, abónalas y riégalas practicando y aplicando en tu vida sus enseñanzas para que crezcan y florezcan en tu desarrollo personal. Yo te he dado las semillas, ahora el resto sólo depende de ti. Recuerda tu darma, comunicar y transmitir a los hombres de negocios un mensaje espiritual. Dedicáte a ello. Te tendré siempre en mi corazón y estaré siempre contigo.

Tu maestro

Ignacio permaneció despierto toda la noche. Leyó y releyó su carta, ahora su tesoro más preciado. Se sentía feliz y realizado. Por fin había terminado sus lecciones espirituales. Se sentía entero, afortunado, íntegro y querido por su maestro.

No obstante, le costaba todavía adaptarse a la pérdida física del maestro. Pasaron dos semanas en las que anduvo encerrado en una soledad reflexiva, contemplando el jardín y dándole vueltas a una sola idea: su darma. Sin duda, su paz espiritual estaba totalmente ligada a su misión en esta vida. Poco a poco empezó a ganarlo la certeza de que su vida entera sería una especie de justificación con respecto a un punto central: dar a otros lo que él ya sabía. Incluso en algún momento llegó a sentir que ahora era él quien estaba en el rol de transmitir la sabiduría de su maestro, desde una posición mucho más humilde, por cierto, y a partir de sus propios recursos. Esto le hacía entender en toda su magnitud la idea de que estaban mucho más cerca que antes: alineados con respecto a un solo fin.

Ignacio pensaba una y otra vez en las últimas palabras de la carta del maestro. Ahora dictaba conferencias y eso estaba alineado con su darma. El problema era que con las conferencias llegaba a un número limitado de personas. Había recibido el secreto de las

siete semillas y tenía que transmitirlo a la mayor cantidad de gente. “¿Y por qué no escribo un libro contando mi experiencia con el maestro?”, se preguntó. El título lo tuvo claro de inmediato: *El secreto de las siete semillas*. La idea le encantó, subió corriendo a su estudio, prendió su computador... pero no supo por dónde comenzar. De pronto, después de reflexionar durante un rato, decidió hacerlo por el incidente que le había cambiado la vida: su infarto. Entonces escribió:

“Ignacio Rodríguez esperaba angustiado su turno con el cardiólogo...”

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

Este libro lo he utilizado como material de lectura en mis clases de Maestría de Negocios de la UPC. Siempre les pido a mis alumnos que se reúnan y planteen una pregunta “inteligente”. En mis cursos he recibido un gran número de interrogantes que han generado un diálogo. A continuación he seleccionado las preguntas más frecuentes en este diálogo que espero que también estén alineadas con las inquietudes de mis lectores.

El secreto de las siete semillas se basa en su vida real. ¿Cuánto es novela y cuánto es realidad?

Sí, se basa principalmente en la historia de mi vida, aunque no todo los hechos me ocurrieron a mí. Por ejemplo, algunos de los maltratos del padre hacia Ignacio le ocurrieron a terceras personas. Yo me identifico con el personaje de Ignacio. La mayoría de sus metidas de pata son reales y me ocurrieron en mi etapa de gerente en Cibertec. Allí me tenían que cambiar de escritorio con frecuencia porque mis iras terminaban agujereándolos. El proceso de cambio que vive el personaje es real y posible. Sin embargo, no ocurren en dos años como narra la historia sino en diez.

¿Por qué no habla de la familia de Ignacio?

Al comienzo era mi intención hablar de la familia. Pensaba mostrar el lado familiar de Ignacio, sus conflictos maritales, sus problemas con los hijos. Sin embargo, preferí solo centrarme en su vida profesional para hacer un libro de mejora personal orientado a la empresa. Este es un libro de mejora personal que tiene una historia que le da contexto pero nunca pretendí hacer una novela. Por otro lado, si tocaba a la familia, el libro se extendería demasiado, encareciéndolo y haciendo más difícil su lectura.

¿Quién es el maestro?

El maestro en realidad son dos personas en una. Una de ellas es un psicoanalista peruano muy capaz que me apoyó personalmente por muchos años. Una persona con una sabiduría de la vida y de la mente muy amplia. Muchos de sus consejos están planteados en la semilla del autoconocimiento. El segundo maestro es un monje que actualmente se encuentra en retiro en los Himalaya. Lo conocí en el Perú y fui iniciado por él en la práctica del kriya yoga. También es un hombre de una sabiduría enorme. Lo peculiar de este monje es que es francés y hace unos 15 años fue director creativo de Avon Francia, una compañía de cosméticos. Una persona que conoce muy bien los dos mundos, el oriental y el occidental, y sabe tender puentes entre ellos.

¿Por qué muere el maestro?

Porque era importante para mí enfatizar que en algún momento debemos valernos por nuestra propia cuenta y no depender de terceros para nuestro desarrollo personal. El maestro sigue vivo en la realidad, pero debemos tomar conciencia que solo nosotros somos responsables de nuestro cambio. Ni maestros ni gurús mágicos harán que seamos

mejores personas. Nos pueden guiar, dar consejo, pero el cambio personal es un trabajo arduo que solo depende de nuestra convicción y perseverancia.

Si la meditación es tan buena, ¿por qué no la practica más gente?

En primer lugar, en Occidente la meditación no está tan difundida como en Oriente. Las personas no conocen sus beneficios y ventajas y tampoco existen muchos centros donde aprenderla. En segundo lugar es similar a los ejercicios: ¿si hay tanta gente que sabe que los ejercicios son buenos para la salud, por qué no los practican? La respuesta está relacionada con la perseverancia y con la capacidad de postergar gratificaciones. Hacer ejercicios es un esfuerzo que requiere tenacidad y disciplina que con frecuencia no abundan. Los resultados los vemos después de un tiempo y la impaciencia es un rasgo de nuestra sociedad. Similarmente, cuando uno inicia a meditar no siente ningún beneficio. Al contrario, es aburrido, poco sexy y agotador. Pero si perseveramos y postergamos gratificación veremos unos resultados extraordinarios. Soy un convencido de que la meditación es una herramienta extraordinaria de mejora personal. Personalmente la practico hace más de ocho años y me ayuda a vivir una vida con más paz, tranquilidad y balance.

¿De verdad salió de su cuerpo como narra la novela?

Los hechos son reales. Fueron en mi etapa donde estaba dedicado a la fenomenología. Me compraba todo tipo de libros para aprender a salir del cuerpo, hacer viajes astrales, balancear los *chakras* entre otros temas. Es una etapa que muchos pasan cuando entran en la meditación. Es sexy y atrayente, sobre todo cuando les puedes contar a tus amigos que te saliste del cuerpo. En realidad son ganchos del ego que no tienen sentido. Si lo comenté en el libro fue por el solo objetivo de menospreciar la actitud fenomenológica. Todo este tipo de actividades no te conducen a un verdadero desarrollo espiritual, al contrario: consumen tu valioso tiempo.

¿Cómo puedo profundizar la primera semilla, la de autoconocimiento?

Autoconocerse no es una tarea fácil. Es difícil saber cómo somos, especialmente cuando la mayor parte de nosotros se encuentra en el inconsciente. Si tenemos los recursos para pagar un psicoanálisis o una psicoterapia en buena hora.

Nuestra felicidad no tiene precio, todo dinero invertido para que podamos ser más felices internamente vale la pena. Si no tenemos los recursos, es importante tener una actitud de apertura hacia el autoconocimiento. Estemos muy despiertos a comentarios de la gente que nos rodea, de nuestra pareja, padres y amigos. Ellos ven lo que no vemos nosotros. Ellos ven nuestras reacciones irracionales y nuestros errores con mayor facilidad. Ellos nos pueden ayudar a tomar conciencia de todas nuestras zonas ciegas. Tomar conciencia es el primer paso para empezar a cambiar.

¿Acaso no existe otras formas de alcanzar la paz interior que no sea meditando?

Sin duda existen otras formas de lograr paz interior. Para muchos la oración con devoción es una forma. Para otros el servicio desinteresado les llena el alma. Cualquiera que sea el camino que se elija, hay que hacerlo con constancia. Algunos me preguntan por el deporte, como correr. Correr te puede hacer sentir mejor físicamente, te puede ayudar a descargar las tensiones y el estrés. Sin embargo, es difícil que te dé paz interior y una sensación espiritual.

¿Dónde puedo conseguir un maestro que me ayude a cambiar?

Existe en el mundo una organización llamada Brama Kumaris (BK). Se encuentra también en el Perú. En cualquier buscador de la web encontrará información sobre BK. Esta organización fue mi primer contacto con la meditación y me sirvió muchísimo. Ellos enseñan cursos gratuitos de meditación y, además, de mejora personal. Es una organización filantrópica, es decir, con desprendimiento y entrega hacen una labor muy loable.



DAVID FISCHMAN

David Fischman (1958, Perú) es escritor, columnista, consultor y conferencista internacional. Se recibió como Ingeniero Civil en el Georgia Institute of Technology y obtuvo su Maestría en Administración de Empresas en la Universidad de Boston. Fue Vicerrector de Innovación y Desarrollo de la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC), de la cual es miembro fundador. Ha dedicado los últimos años a la investigación y enseñanza de temas de liderazgo, recursos humanos y cultura empresarial.

Es autor de los libros *El camino del líder*, *El espejo del líder*, *El secreto de las siete semillas*, *El líder transformador*, *El líder interior*, *Cuando el liderazgo no es suficiente*, *La alta rentabilidad de la felicidad* y *El éxito es una decisión*. Sus artículos han sido publicados en los diarios *El Comercio* (Perú), *El Mercurio* (Chile), *La Prensa* (Panamá) y *La Nación* (Costa Rica).

Actualmente es presidente de *Effectus Fischman Consultores* y director de varias

empresas y fundaciones de ayuda social.

www.davidfishman.com

OTROS TÍTULOS PUBLICADOS POR EL GRUPO PLANETA

E2 Potencia tu energía

Pam Grout
Planeta

El mundo en tus manos

Elsa Punset
Planeta

Márketing para vivir mejor

Rolando Arellano
Gestión 2000

Desnudando la mente del consumidor

Cristina Quiñones
Gestión 2000

¿Cómo lo digo?

Gianfranco Brero y Patricia Bruce
Planeta

«Si usted pregunta qué es liderazgo posiblemente encontrará muchas respuestas. Para algunos, liderazgo es autoridad; para otros, liderazgo es cambio; para otros, el liderazgo está más relacionado con la inspiración y motivación de las personas. El líder transformador presenta una definición de liderazgo basada en la teoría más probada en el mundo académico. Asimismo, profundiza en las conductas que debe tener un líder para ser exitoso como innovación, visión, preocupación por las personas y dar el ejemplo. El libro está basado en mi experiencia como líder, como consultor de empresas y como coach de importantes gerentes ».

David Fischman

Índice

Página del título	2
Copyright	3
Índice	4
Prefacio	5
Capítulo uno	7
Capítulo dos	17
Capítulo tres	30
Capítulo cuatro	47
Capítulo cinco	55
Capítulo seis	73
Capítulo siete	82
Capítulo ocho	94
Capítulo nueve	101
Preguntas y respuestas	111
Contraportada	118