

Javier Iriondo

*Donde  
tus sueños  
te lleven*

Tu pasado no determina tu futuro

Prólogo de Pablo Motos



Lectulandia

David, un escalador experto, sufre un trágico y cruel accidente en el Himalaya, donde pierde a su compañero de escalada. A su vuelta a casa tras el accidente, David no es capaz de superar la tragedia vivida y cae en una profunda depresión, hasta que Joshua, un misterioso maestro, aparece en su vida. Joshua decide regresar con David al Himalaya, para que este se enfrente a sus miedos, y con su ayuda es capaz de recuperar la esperanza y la fe en sí mismo. A través de las historias y cuentos de este guía espiritual, de su sabiduría, de sus explicaciones y comprensión sobre el funcionamiento de la mente y nuestras emociones, David se libera de su dolor y sus miedos, descubriendo una nueva fuerza en su interior que transformará totalmente su vida. Con frecuencia, todos nosotros tenemos la sensación de que nos falta algo, miedos que nos paralizan o aspectos de nuestra vida que nos gustaría cambiar o mejorar. A medias novela y libro de autoayuda, en la línea de obras gran éxito como El vendedor de sueños, de Augusto Cury o Déjame que te cuente, de Jorge Bucay, esta maravillosa historia de superación, ayudará al lector a encontrar las respuestas necesarias para tomar decisiones y encontrar su camino hacia el éxito y la plenitud.

Lectulandia

Javier Iriondo Narvaiza

# Donde tus sueños te lleven

Tu pasado no determina tu futuro

ePUB v1.0

12.8.13

---

más libros en [lectulandia.com](http://lectulandia.com)

---

Javier Iriondo Narvaiza, 2012.  
Diseño de portada: Idee, 2012.  
Imagen de portada: Archivo Idee.  
Diseño/retoque portada: El diseñador

ePub base v2.1

*Dedicado a mis porqués, Kelly, Kevin, Kimmy y Keith*

# Prólogo

## EL IMPULSO ELÉCTRICO

Un día volviendo a casa de madrugada después de hacer el programa aprendí algo importante... Me dije: «Haz un amigo cada día y serás el hombre más afortunado del mundo». Creo que ese pequeño pensamiento me cambió la vida a los cuarenta y dos años. La verdad es que a partir de cierta edad ya no haces amigos nuevos porque íntimamente no paras de sacarles defectos, y más íntimamente te da miedo entregarte a gente nueva, no vaya a ser que te defrauden. Pero aquella noche estaba animado porque había conocido a un invitado especial. Ésa es la fuerza de un pensamiento.

Un pensamiento es un impulso eléctrico dentro de tu cerebro capaz de cambiar tu estado de ánimo en décimas de segundo para bien y para mal. Por eso creo que la obra que tienes entre las manos es valiosa, porque está llena de pensamientos que pueden cambiar una vida.

Si estás dudando entre varios libros, escoge éste. *Donde tus sueños te lleven* es un libro inspirador, lleno de hallazgos y buenas ideas que puedes incorporar a tu vida cotidiana para sentirte completo, sereno y en equilibrio con el mundo. Yo ya lo he hecho.

Para que haga efecto la pócima mágica te sugiero que apuntes a mano en una libreta las frases que más te impacten, y que las leas cada noche, antes de ir a dormir, durante dos semanas seguidas.

En el fondo, sólo somos monos con el lóbulo frontal un poco más grande y, como ellos, también somos animales de costumbres. Todo lo que repites durante dos semanas se convierte en un hábito: si haces deporte todos los días durante dos semanas, empezará a formar parte de tu vida cotidiana de la misma forma que te lavas los dientes cada mañana casi sin darte cuenta (eso espero); si estás dos semanas sin fumar ni una sola calada de un cigarro, te quitas el síndrome de abstinencia de la nicotina y puedes dejarlo definitivamente; y si lees algo que te impactó durante dos semanas seguidas, esas palabras pasan a ser tuyas, se convierten en tus pensamientos... Y te curan. ¡Que lo disfrutes!

PABLO MOTOS

# Introducción

Joshua abrió los ojos. Ante él estaba a punto de ocurrir un auténtico milagro de la naturaleza: un mágico y brillante amanecer. Un espectacular cielo rojizo empezaba a relucir en impresionante contraste con el perfil de las inmensas montañas nevadas del Himalaya y la oscuridad brumosa del valle.

El sol comenzaba a asomarse para darle los buenos días y acariciar sus mejillas a pesar del helado y cortante frío de la mañana. Joshua sabía que debía dar las gracias, y así lo hacía cada día, acogiendo al astro rey con el más absoluto asombro, como si viese a un viejo amigo al que pensaba que jamás volvería a ver. Y por ello, cada día, recibía al sol con la misma frase: «Gracias por un nuevo y maravilloso día libre de cambios».

Joshua había vivido más de lo normal, y era el ser más agradecido que nadie pueda concebir. Sus ojos brillaban de manera especial, como incrédulos y sorprendidos ante el nuevo día, dando gracias por todo, ya que como siempre decía: «Serás agraciado por ser agradecido».

\* \* \*

La mayoría de las personas damos por hecho, asumimos sin más, que el sol volverá a salir cada mañana. En gran parte, muchos incluso hemos perdido la maravillosa y necesaria actitud de asombro, absorbidos por nuestras rutinas y las preocupaciones diarias, tal vez pensando inconscientemente que disponemos de todo el tiempo del mundo; esperando que las cosas mejoren en nuestra vida; que, cuando encontremos ese misterioso algo que sentimos que nos falta, la armonía llegará a nuestra vida; con la esperanza de que el mañana sea mejor que el hoy, sin darnos cuenta de que la vida es eso que pasa mientras esperamos un futuro mejor.

\* \* \*

Desde el monasterio de Rongbuk, las vistas son un auténtico privilegio para los sentidos. Con la imponente y majestuosa cima del mundo al frente, el monte Everest, uno se siente en el centro de la inmensidad de un océano. Allí se percibe paz, armonía, se aprecia el mágico y formidable orden de la naturaleza. Y uno se siente integrado en un todo, un todo perfecto e inconmensurable, uno se siente parte de su energía, y al mismo tiempo, embargado por la humildad.

Rongbuk se encuentra en la región de Shigate, en el suroeste del Tíbet, frente a la cara norte del Everest. Se considera que es el monasterio más alto del mundo, ya que

se encuentra a unos 5.200 metros de altura.

No hace mucho, eran pocos los occidentales que llegaban hasta esta remota región del planeta, si bien hoy en día eso ha cambiado con las innumerables expediciones de escaladores y turistas. El monasterio de Rongbuk es una ruta de paso obligatoria para todos aquellos montañeros que quieren acceder al Everest por su cara norte en búsqueda de la gloria. Además del Everest, también se pueden divisar desde Rongbuk el Shishapangma, el Cho Oyu y los picos de Gyachung Kang, que se encuentran en la frontera entre el Nepal y el Tíbet. El monasterio fue fundado en 1902 por un Nyingmapa Lama en una antigua área donde había refugios y cuevas de meditación que habían sido utilizados por monjes y ermitaños durante más de cuatrocientos años.

Desde él, la vista del monte Everest —Chomolungma [Diosa Madre] en tibetano — es verdaderamente sobrecogedora. Hoy en día, el monasterio de Rongbuk es accesible en vehículo por un interminable y pedregoso camino rural que bordea enormes barrancos y ríos en el mismo corazón del Himalaya.

Hasta hace unas décadas, todos aquellos que querían llegar hasta este santuario tenían que caminar durante más de cinco agotadoras semanas desde Darjeeling, lo que les ayudaba a aclimatarse a la enorme altitud donde se alza el monasterio. El viaje también servía de proceso de preparación mental para todos aquellos escaladores que iban en busca de su sueño. El santuario es el último asentamiento humano para todos los montañeros antes de comenzar su viaje hacia el campo base de la cara norte del Everest.

El monje fundador de Rongbuk tuvo una gran reputación; fue un lama extraordinariamente sabio y respetado en todo el Tíbet. En su momento mantuvo contacto con los primeros escaladores que llegaban al valle impulsados por el espíritu de aventura, el reto y la superación personal.

Aunque nunca comprendió bien las motivaciones de aquellos hombres que decían ser peregrinos de la aventura, del descubrimiento de su capacidad personal y el sacrificio para conocerse a sí mismos, el lama siempre interpretó que seguían un camino alternativo, y más arriesgado, para llegar a un mismo destino.

A pesar de verlos un poco como herejes y un poco locos, siempre les daba su protección y los proveía de víveres, e intentaba convencerles y rezaba para su conversión al budismo. Después de recibir las bendiciones del lama, fueran cuales fuesen sus creencias religiosas, todos sentían una extraña y nueva sensación espiritual en sus mentes y lograban enfocarse mucho mejor, quizá guiados por los dioses que habitan entre las nieves.

\* \* \*

Rongbuk es el umbral sagrado del Everest, y un lugar muy especial para Joshua. Años atrás había sido un reconocido escalador que logró grandes hazañas. Esta vez, sin embargo, Joshua no regresaba para escalar y admirar sus paisajes. Tenía una misión y un propósito mucho mayores.

Joshua mantenía una relación especial con los monjes del monasterio y, tras sus numerosas visitas a lo largo de los años, era verdaderamente admirado. Se le respetaba como a un ser superior por sus extraordinarios conocimientos.

De forma misteriosa, parecía que el tiempo no pasaba para él. Se contaban muchas historias al respecto, pues nadie sabía su edad a ciencia cierta. Puede que el propio lama, con el que mantenía una larga amistad, fuese su mayor confidente, ya que atesoraba recuerdos sobre Joshua que nadie más conocía.

Por las casualidades inherentes a la vida, Joshua nació en Lech, un pequeño y precioso pueblo austríaco en el valle de Arlberg. Con tan sólo dos años comenzaron sus continuos traslados por el mundo. Su padre, un diplomático norteamericano, nació en un idílico pueblo de Vermont llamado Quechee, y su madre fue una mujer de una gran personalidad nacida en Zaldibar, un pueblo del País Vasco del que también se fue siendo niña. Desgraciadamente, ella falleció en un accidente de coche cuando Joshua tenía nueve años.

Años más tarde, Joshua tuvo un hijo llamado Michael, y debido a sus constantes traslados, este niño, desde una temprana edad, vivió en diversos países con culturas muy diferentes. Aprendió varios idiomas y conoció distintas tradiciones, religiones y creencias. Eso le ayudó a tener una mente inquieta, abierta y muy receptiva, algo que heredó claramente de su padre, así como el amor por la naturaleza. Por ello, al igual que Joshua, desde muy joven la gran pasión de Michael fue la montaña.

Joshua pasó su vida viajando. Esa mezcla de culturas y creencias causaron un gran impacto en su personalidad, lo que le llevó a ser un auténtico estudioso de la filosofía y la psicología. Desde joven sintió la fascinación por la mente humana y el desarrollo personal, en un intento de comprender mejor y más profundamente la naturaleza del ser humano. Nunca dejaban de sorprenderle las diferentes actitudes y reacciones de las personas ante similares circunstancias en las distintas partes del mundo, en función de su cultura y educación.

Joshua dedicó gran parte de su vida al estudio de los grandes maestros, escritores y filósofos de la historia. Su ansia por adquirir más conocimientos, la constante investigación por encontrar respuestas y el anhelo de seguir descubriendo los infinitos poderes de la mente, lo convirtieron en un estudiante de por vida.

Con los años adquirió un conocimiento único, e intentaba convertir todos los acontecimientos de su vida en oportunidades para crecer y superarse. Gracias a ello, logró llegar a unos niveles de consciencia que muy pocos serían capaces ni siquiera de imaginar. Su poder mental llegó a límites que la ciencia por entonces no podía

explicar. Sin embargo, con el tiempo y los avances tecnológicos, esa ciencia comenzó a vislumbrar lo que él había logrado.

# 1

## El accidente

La historia de Joshua cambió drásticamente en el Himalaya. Su hijo Michael era un gran escalador con varios ocho miles a sus espaldas, había escalado en todos los continentes, buscando nuevos desafíos y sueños que cumplir, y necesitaba las montañas como cualquier ser humano necesita el aire para vivir. Constantemente perseguía la descarga de adrenalina que generaba su cuerpo cuando se enfrentaba a los grandes retos de la vida, poniéndose a prueba a sí mismo y observando cómo, una y otra vez, seguía superando sus propios límites.

Michael sabía transmitir ilusión y esperanza a todos aquellos que lo rodeaban. Quienes lo conocían consideraban su amistad como un don; a todos les gustaba estar a su lado porque, cuando estaban con él, realmente se sentían mejor. Era casi una sensación física. Por eso, en cierto sentido, atraía a los demás. Joshua había tenido mucho que ver con eso.

Michael era enormemente apreciado por los *sherpas* que ayudan a todos los alpinistas portando y cargando pesos imposibles para la mayoría de los montañeros. Se convirtió en un héroe para ellos cuando rescató a un *sherpa* llamado Tensing, que había sido abandonado por su expedición al caer en una enorme grieta de hielo en un glaciar. Pero en su fuero interno, Michael creía que solamente había hecho lo que le dictó su corazón en ese momento, lo que creía que debía hacer. Pero todos sabían que había arriesgado su vida para salvar a Tensing.

El reto esta vez era escalar el Lhotse, la cuarta montaña más alta del mundo. Sería el séptimo ocho mil de Michael. En esta ocasión estaba especialmente motivado, porque su mejor amigo, David, formaba parte de la expedición. Ambos habían compartido muchos viajes y montañas por todo el mundo, pero ésta era la primera incursión en el Himalaya para David.

El tercer integrante clave de la expedición era Albert, otro viejo amigo de Michael de su máxima confianza, con el que había coronado otros dos ocho miles.

Joshua decidió acompañar a Michael en este viaje para volver a pasar unas semanas en el monasterio de Rongbuk.

La expedición era muy reducida. A Michael no le gustaban los grandes grupos. Su experiencia le había enseñado que era más difícil mantener bajo control el ego de un gran grupo, pues demasiadas ambiciones juntas podían causar problemas. Siempre procuraba elegir bien a sus compañeros de viaje, personas cercanas en las que podía confiar plenamente, principalmente por su espíritu y valores.

Tras llegar a Katmandú y comprobar que el material enviado estaba en orden, coordinaron todo con la empresa encargada de la logística del viaje y los trámites, y

se pusieron en marcha.

El Lhotse comparte campo base con el Everest, al cual se accede en avioneta desde Katmandú vía Lukla, y tras un largo *trekking*, pasando por varios poblados de *sherpas*, entre otros Namche, Dingboche y Lobuche.

Una vez en el campo base siguieron el plan previsto. Tras una semana de preparativos, dispusieron todo lo que debían subir a los campos superiores, pero a Albert se le declaró una leve pero desafortunada fiebre. Seguro que no sería nada, pensaron. El tiempo era perfecto y las previsiones auguraban un buen clima para los próximos días. Así pues, prepararon sus mochilas y a la hora prevista alzaron su mirada hacia la cumbre. Con los nervios tradicionales al iniciar un nuevo gran reto, los tres se pusieron en marcha hacia la gloria.

Dos horas después de iniciar la ascensión, cuando las pulsaciones estaban al máximo y la respiración era más dificultosa, Michael se dio cuenta de que Albert había comenzado a toser. Su pecho no estaba recuperado del todo como para afrontar un reto de ese calibre.

Si seguía ascendiendo tenía todas las papeletas para encontrarse con un edema pulmonar a las primeras de cambio. El riesgo era máximo, por lo que, desgraciadamente, Albert se vio obligado a regresar al campo base.

Michael y David recuperaron parte del tiempo ascendiendo a buen ritmo. Tal como estaba previsto alcanzaron el campo IV sin más contratiempos.

A las cuatro de la mañana del día siguiente llegó la hora de la verdad. Prepararon todo el equipo y comenzaron el ataque a la cima. Iba a ser una jornada dura pero estable en cuanto al clima, aunque el viento era bastante más fuerte de lo esperado.

La montaña puede ser un remanso de paz, pero en ocasiones los dioses de las nieves castigan sin compasión a quienes osan hollar sus cumbres, mostrando toda la brutal fuerza de la naturaleza.

Poco a poco, el viento fue arreciando, las escasas nubes que surcaban los cielos comenzaron a cerrarse y la niebla apareció sin previo aviso. Lo que había despuntado como un día casi perfecto comenzó a tornarse en un panorama no tan halagüeño. En principio, nada había que temer según las predicciones del tiempo. Sin embargo, la montaña puede cambiar repentinamente las previsiones sin la más mínima advertencia, como si quisiera exigir respeto y humildad a todos los que aspiran a coronar su grandeza.

Michael y David pararon un momento para coger aire e intercambiar opiniones. Era obvio que el tiempo había cambiado, pero no parecía grave. Los dos se sentían fuertes, estaban cerca de la barrera de los 8.000 metros de altitud, por lo que, sin titubear, decidieron proseguir su ascensión, aunque las dudas visitaron sus mentes por primera vez.

No habían pasado aún dos horas tras su decisión de lanzarse a por la cumbre

cuando la temperatura comenzó a descender rápidamente, y la sensación térmica era aún mucho peor. Lo que hacía poco era un maravilloso cielo azul, ahora estaba cuajado de negros nubarrones. La niebla comenzó a envolverlos hasta que no pudieron ver más allá de unos pocos metros. Al mismo tiempo, el viento decidió soplar con más intensidad, creando una ventisca infernal que les azotaba los rostros y las manos como helados latigazos llenos de clavos.

En poco tiempo, la nieve comenzó a acumularse y la visibilidad era ya casi nula; el panorama se tornó extremadamente complicado. En esas condiciones no podían avanzar, por lo que a 8.200 metros decidieron esperar a que aquella tormenta amainase. Montaron la tienda de campaña, que a punto estuvo de volar por el fuerte viento, se pusieron lo más cómodos posible, prepararon una infusión y comieron algo para reponer fuerzas. Ambos hablaron sobre el inesperado y brutal cambio del tiempo. El nerviosismo de David se podía palpar. Michael, con su fuerte personalidad, fue capaz de transmitirle tranquilidad y confianza.

Pasaban las horas, pero el mal tiempo no remitía, sino que empeoraba. Tendrían que pasar la noche a esa gran altura, algo nada recomendable.

Fueron incapaces de dormir. Las fuertes y ululantes ráfagas de viento hacían imposible conciliar el sueño, junto con la tensión de los embates y los silbidos que éste producía. La sensación de que en cualquier momento la tienda saldría volando como una cometa era constante.

Al día siguiente, todo permanecía exactamente igual. La deseada mejoría del tiempo no había llegado. Se comunicaron con el campo base para informarse de las previsiones meteorológicas, y las noticias que recibieron no podían ser peores. La previsión indicaba que la tormenta no cesaría en breve. Tendrían que tomar una decisión.

Sabían perfectamente que en esas condiciones no podían atacar la cima y que la mejor opción era esperar a que el tiempo mejorase, si bien los dos eran conscientes de que no podían permanecer mucho más tiempo a esa altura sin oxígeno. La hipoxia, la falta de oxígeno en los pulmones, comienza a pasar factura; la debilidad aumenta rápidamente, y las congelaciones de manos y pies aparecen sin avisar. Por añadidura, uno de los factores más peligrosos, el ego, hace que en demasiadas ocasiones no se tomen las decisiones correctas en las situaciones difíciles.

Se encontraban a tan sólo 300 metros de la cima, pero esa distancia, a esas alturas y en esas condiciones, podía convertirse en un infierno interminable. Tras reflexionar, Michael convenció a David para reiniciar la ascensión. Después de recogerlo todo se pusieron en marcha. Michael no era de los que hacían locuras, pero se veía tan cerca que decidió que tenía que intentarlo, aunque David no parecía muy convencido.

Iniciaron la ascensión. En medio de la gran ventisca era muy difícil apreciar la ruta correcta, ya que no habían encontrado cuerdas fijas en esa zona. En muy poco

tiempo se dieron cuenta de que no había sido una buena idea. Tras volver a analizar la situación, Michael pensó que la mejor opción era descender: no tenía pinta de que el tiempo fuera a mejorar y cuanto antes comenzaran el descenso más fuerzas tendrían. Recibieron el aviso de que las otras expediciones que habían comenzado la ascensión y que se encontraban bastante más abajo que ellos también habían dado la vuelta y regresado al campo base, por lo que ellos eran los únicos que permanecían a esas alturas. Estaban solos.

David estuvo de acuerdo en regresar e iniciaron el descenso en medio de la ventisca. Michael tenía en su mente la ruta que deberían seguir para descender; la pregunta era si podría distinguirla, ya que la ventisca había borrado todas sus huellas.

Michael y David permanecían atados por una cuerda de unos 50 metros. Estar atado a un compañero es un acto de confianza total: tienes que tener auténtica fe en él y en sus capacidades. Ese compañero, y la cuerda que te une a él, es lo que te puede salvar la vida, pero también es lo que te puede arrastrar a la muerte. Cada uno pone su vida en manos del otro.

Michael, por su experiencia, abría el paso. David lo seguía a cierta distancia. La bajada era muy lenta, tenían que afianzar cada paso. La falta de visibilidad hacía imposible reconocer el terreno, y la tormenta no les daba tregua. Pero estaban decididos a seguir descendiendo. Sin saberlo se metieron en una trampa mortal.

Michael estaba desconcertado, no estaba seguro de seguir la ruta correcta. De repente oyó un crujido. Más arriba, bajo los pies de David, el terreno cedió. Y una avalancha de nieve y rocas se precipitó hacia ellos.

David logró sujetarse, pero la gran masa de nieve y piedras pilló de lleno a Michael sin opciones de protegerse. El impacto fue brutal y lo arrastró hacia el abismo. Cuando la cuerda llegó a su tope, el fuerte tirón hizo que David perdiera su apoyo y comenzara a ser arrastrado por el peso de Michael.

David luchó con todas sus fuerzas para frenar su caída, aunque el enorme peso y la gran pendiente hacían casi imposible sujetarse. Finalmente logró clavar su piolet y los pies en la nieve, y en ese mismo instante un nuevo tirón, como un gran golpe seco, lo sacudió. Estuvo a punto de perder nuevamente el equilibrio y ser arrastrado otra vez.

Afianzado, David empezó a gritar desesperadamente el nombre de Michael. Los gritos retumbaban en su interior. Una sensación de absoluta soledad y abandono invadió su alma; se sintió rodeado y amenazado por la montaña, impotente, indefenso.

David se dio cuenta en ese instante de que, por la falta de visibilidad, Michael había perdido la orientación y se habían desviado de la ruta, terminando a la derecha de la arista del corredor por el que pretendían bajar. Esa línea de descenso los había llevado directamente a un gigantesco precipicio que terminaba en un enorme glaciar

surcado de profundas grietas.

Mientras aguantaba el peso pudo sacar el teléfono y comunicarse con el campo base. Informó de la situación y de dónde creía que estaban. El silencio se hizo sepulcral en la tienda del campo base; todos se miraron unos a otros, y las caras no presagiaban nada bueno.

Desde el campo base le confirmaron que enviarían un equipo de rescate lo antes posible. El tiempo dificultaba lanzarlo en ese instante, si bien pondrían todos los medios disponibles a su alcance. El temporal hacía inviable el rescate por helicóptero: tendría que ser por tierra, al menos hasta que no mejorara el tiempo. Las previsiones indicaban que el temporal perdería intensidad en las próximas horas, aunque entonces podría ser ya tarde. Mientras, la noticia corrió como la pólvora entre todas las expediciones que se encontraban en el campo base.

David seguía sufriendo y aguantando todo el peso de Michael, que, con todo el equipo, debía de estar cercano a los 100 kilos. La nieve seguía cediendo poco a poco bajo sus pies, y no había manera de buscar un punto de enganche para asegurarse.

A cada rato gritaba el nombre de Michael con toda el alma, pero la única respuesta era el incesante ulular del viento. Al permanecer inmóvil, el intenso frío se fue apoderando de él. Perdía gradualmente la sensibilidad en las manos y notaba que cada vez le costaba más sujetar la cuerda. David había perdido la noción del tiempo, pero ya llevaba más de dos infernales horas soportando ese enorme peso que lo empujaba hacia el abismo, y la hipotermia estaba al acecho.

La pared casi vertical y la fuerza del peso le seguían arrastrando poco a poco. Seguía sin lograr un buen anclaje, y cada vez que volvía a posicionar sus pies para buscar un apoyo más firme, la nieve cedía bajo sus crampones. Calculaba que ya le había arrastrado alrededor de 20 metros, hasta que llegó a un punto en el que ya no veía nada enfrente más que un enorme vacío que comenzaba a asomarse delante de él: el acantilado del que colgaba Michael.

David comenzó a gritar nuevamente el nombre de Michael. Más que su nombre, profería un grito desgarrador de desesperación, pero la única respuesta que obtenía eran los silbidos del viento. Al no oírle pensó que algo muy grave le había sucedido. Las dudas de lo que le podía haber ocurrido a Michael comenzaron a desaparecer. David empezaba a convencerse de que Michael había fallecido en la caída.

Se encontraba ante la peor situación a la que un escalador se puede enfrentar. La circunstancia más atroz: la vida de su mejor amigo pendía de sus manos. O por lo menos eso creía. No sabía si aún estaba vivo o muerto, pero si no tomaba una decisión, los dos serían arrastrados al abismo.

Por su cabeza comenzaron a pasar velozmente todo tipo de pensamientos, su corazón parecía querer huir de su pecho, y respiraba entrecortadamente porque le faltaba el aire. Acabó por ser consciente de que sólo había dos opciones: cortar la

cuerda, o abandonarse y caer al precipicio. Seguía preguntándose si Michael estaba vivo o muerto. Quería creer que había perdido la vida, porque de esa manera, si finalmente cortaba la cuerda, no se sentiría como el causante de su muerte. Pero las dolorosas contradicciones y las venenosas dudas seguían apuñalándole.

A duras penas pudo abrir un pequeño bolsillo lateral en el cinturón de la mochila en donde guardaba una afilada navaja. La abrió y la agarró con la mano derecha, mientras con la izquierda seguía sujetando la cuerda, que tiraba de todo su cuerpo. Una mano quería sostener la esperanza y en la otra estaba la supervivencia.

Las lágrimas de impotencia y desesperación comenzaron a brotar de sus ojos, helándose en sus mejillas. Se preguntaba si podría vivir consigo mismo si cortaba esa cuerda. La confusión interna, las contradicciones, el drama y la angustia lo asaltaban sin tregua, pero una vez más la nieve cedió bajo sus pies, lo cual lo devolvió a su incierta y peligrosa situación. Ya no tenía fuerzas para aguantar más; quedaba muy poco tiempo para que también él fuera arrastrado al abismo.

En ese instante tomó la decisión más dura de su vida, una decisión que ningún ser humano tendría que tomar jamás, la decisión más cruel, una decisión a la que nadie debería enfrentarse. Era como cortar el cordón umbilical que los unía, pero en este caso para sesgar una vida, la de su mejor amigo. Una decisión que viviría con él para el resto de sus días. Un aterrador bramido de dolor recorrió toda la montaña, gritó el nombre de Michael por última vez. En ese momento, mientras el sonido de la desesperación aún surcaba los cielos, David cortó la cuerda.

De repente se hizo el silencio; el tiempo se detuvo. Instantáneamente, los remordimientos más hirientes y dolorosos comenzaron a asaltarle. Su cuerpo quedó liberado de la enorme tensión del peso; sin embargo, la tensión interior crecía sin medida en su alma. Desolado, entre sollozos, se compadeció de sí mismo. Lanzó la navaja lo más lejos posible con todas sus fuerzas, queriendo alejar el sentimiento de culpa y sus remordimientos con ella. No lograba sacarse de dentro la sensación de haber cortado su propio corazón.

David permaneció inmóvil durante horas exactamente en el mismo lugar. Luego, hizo una pequeña cueva en la nieve para protegerse del viento y se acurrucó dentro de ella en posición fetal. Brutalmente desgarrado en su interior, inmóvil, no fue capaz de dejar de llorar, no tenía fuerzas para nada, su mente no dejaba de torturarlo dándole vueltas a si debía haber cortado la cuerda o no, a si Michael había muerto con la avalancha de nieve y rocas o si él había sido el causante de su muerte.

En ese momento no sabía si saldría vivo de allí, ni tampoco le importaba. Se preguntaba cómo explicaría lo ocurrido, cómo lo mirarían los demás al conocer el suceso. Fueron pasando las horas, y David seguía inmóvil, helándose. Su dolor era tan intenso que apenas era consciente del frío y de su dramática situación.

Mientras, Dennis y Horia, dos expertos montañeros de otra expedición que conocían a Michael y estaban en el campo base tras haber abandonado temporalmente la ascensión el día anterior, se prestaron como voluntarios para el rescate al conocer lo ocurrido.

Desde el campo base intentaron comunicarse con David, pero éste no respondía. A pesar de ello, el equipo de rescate se puso en camino a las cuatro de la mañana. Los dos alpinistas voluntarios ascendían a un ritmo increíble aun en mitad de la noche. Parecía que el tiempo comenzaba a dar un respiro. Según las estimaciones que habían hecho en el campo base, David se encontraba a unos 8.100 metros de altura, por lo que calculaban que, si todo iba bien, en unas ocho horas lograrían alcanzar el punto donde creían que David se encontraba.

Los dos escaladores avanzaron a un ritmo fuera de lo normal. Llegó el amanecer y, según avanzaba la mañana, el tiempo seguía mejorando. El viento amainó. Al parecer, los dioses de las nieves habían decidido darles un respiro.

Hacia las doce de la mañana, exhaustos, se aproximaron al punto desde donde creían que David se había comunicado con el campo base por última vez. Según se acercaban, buscaban rastros de David y Michael. Comenzaron a gritar, pero no obtuvieron respuesta. En ese momento vieron los restos de una avalancha. Uno de ellos pudo percibir la marca semiborrada que había dejado David al arrastrarse por la nieve: ese rastro terminaba en un pequeño agujero a pocos metros del enorme acantilado.

Siguieron gritando los nombres de Michael y David, pero sólo el eco les respondía. Ambos comenzaron a perder la esperanza. Dennis se acercó hasta el pequeño agujero que se percibía en la ladera. Al llegar pudo ver a David acurrucado, totalmente inmóvil. Gritó con todas sus fuerzas a Horia para que se acercara.

David se había tapado de la mejor manera que pudo, pero el intenso frío y su pasividad le habían pasado factura. La hipotermia era evidente, aunque no sabían aún en qué grado, ni cuál era el estado de sus extremidades. Ambos comenzaron a frotarlo fuertemente, para activarle el riego sanguíneo y que comenzase a entrar en calor. Dennis le quitó a David el gorro y los guantes, totalmente helados, para ponerle los suyos, mientras Horia preparaba una infusión para David.

Hicieron el agujero un poco más grande para asegurarse y colocarlo todo. Mientras ordenaba las cosas de David, Horia comenzó a recoger su cuerda, y en ese instante fue consciente de lo que había sucedido. Mostró a Dennis la cuerda cortada. Ambos entendieron la situación al instante, la terrible realidad a la que David se había enfrentado.

David comenzó a reaccionar, pero no sabían qué parte de su *shock* era físico y qué

parte era mental, porque aún no había articulado una sola palabra. Ni siquiera era capaz de mirarles a los ojos. Conscientes de la situación, los dos voluntarios comenzaron a exhortarle con palabras de comprensión y de ánimo:

—¡David, has hecho todo lo que has podido! ¡Te quedaste a pocos metros del acantilado y estuviste a punto de caer también por resistir! ¡No había otra opción! ¡Has hecho lo que tenías que hacer! ¡No había otra opción! ¡Todos hubiéramos hecho lo mismo! No te preocupes. Y ahora vamos a salir de aquí.

David negaba con la cabeza y lloraba como un niño, el dolor que transmitía era indescriptible. A regañadientes, tomó la infusión. Lentamente comenzó a reaccionar, mientras seguían masajeándole y haciéndole mover las piernas y los brazos. La zona en la que se encontraban era muy peligrosa, además de ser un punto habitualmente barrido por avalanchas, por lo que no podían permanecer allí mucho más tiempo. Dennis y Horia se miraron, asintieron con la cabeza y, sin dejar opción a la duda, dijeron: «¡Vamos!».

Cuidadosamente lo levantaron, lo aseguraron con una nueva cuerda y comenzaron el descenso. Tras horas de sacrificio y un enorme esfuerzo por parte de ambos alpinistas voluntarios, alcanzaron el campo base. El espíritu, el coraje y la voluntad de ambos obraron el milagro: habían rescatado a David de una muerte segura.

El cuerpo de Michael era irrecuperable: permanecería descansando eternamente en sus amadas montañas.

Albert llamó a Joshua, que se encontraba ajeno a todo en Rongbuk. En cuanto lo informaron de que tenía un mensaje del campo base, presintió que algo iba muy mal. La peor de las posibles noticias se confirmó. Perder a un hijo es algo que nadie tendría que sufrir. La naturaleza nos dice que un padre debe irse antes que un hijo, pero el destino a veces dicta otra sentencia.

Joshua inclinó la cabeza y clavó su mirada en el suelo. Muchos de los momentos más importantes de la vida de Michael pasaron frente a él. Instantes después alzó la vista y miró al cielo; las lágrimas se podían percibir en su rostro. Estaba dando gracias por la intensa y maravillosa vida que su hijo había podido vivir.

Encendió varias velas y, en una mezcla de meditación y oración, siguió visualizando su vida con Michael. Su hijo había sido verdaderamente alguien muy especial, había aprendido mucho y seguía creciendo interiormente cada día de su vida. Joshua aún tenía planes para él y algunos secretos que enseñarle. Guardaba un libro muy especial para Michael que contenía el conocimiento y la sabiduría que había adquirido en toda su inusual y extraordinaria vida.

Apenas le habían dado detalles sobre la tragedia. Joshua decidió viajar hasta Lukla. Una vez allí, Albert le describió todo lo sucedido en el trágico accidente para que estuviese preparado antes de ver a David. Joshua comprendió al instante lo que David estaba padeciendo.

Transcurrieron dos días sin que David apenas articulara palabra, hasta que finalmente se encontró con Joshua. La cara de David era el fiel reflejo de sus tormentos; físicamente estaba allí, pero su espíritu estaba ausente. Joshua se acercó a él con una mirada de compasión y, sin mediar palabra, se fundió en un fuerte y largo abrazo con el joven.

David se derrumbó en sus brazos, llorando con tal intensidad que, cada vez que intentaba decir algo, las palabras se ahogaban en su garganta y era incapaz de detener su inmenso dolor. Joshua seguía abrazándolo fuertemente, susurrándole al oído, calmándolo, confortándolo:

—Ya está, ya está, no tienes que preocuparte por nada, cálmate.

Joshua sabía que David tenía que liberar toda la presión que llevaba dentro. Se fueron a solas a tomar una infusión para que pudiera tranquilizarse y hablar con él. Finalmente logró calmarse. Fue entonces cuando Joshua le pidió que le contara lo sucedido, algo que David no quería ni recordar. Sin embargo, Joshua sabía que si David contaba toda la historia, él se escucharía a sí mismo y se daría cuenta de que no había tenido otra opción, que, por dura que hubiese sido aquella tragedia, había hecho lo correcto.

Revivir el accidente fue desgarrador para ambos. Sin embargo, al hacerlo David comenzó a ser más consciente de toda la situación y cambió su visión gracias a Joshua, que le mostró que él no había sido el causante de nada, sino la impotente víctima de aquella desgraciada fatalidad.

Joshua siguió haciendo un gran trabajo psicológico con David durante varias horas, le hizo ver que no había tenido ninguna otra alternativa, que había hecho lo que tenía que hacer, que cualquiera hubiese hecho lo mismo y que, de lo contrario, habría cometido un suicidio sin sentido.

David se sintió mejor y más aliviado. Aunque Joshua logró liberar mucha de la tensión y culpa que David sentía, sabía que necesitaría mucho tiempo y comprensión para superar aquel terrible drama y volver a su vida con normalidad.

## 2

### La vuelta a casa

La vida de David cambió de manera radical. Desde el trágico accidente nunca volvió a ser el mismo. Aquel terrible drama, aquel fatídico instante, lo perseguía como su propia sombra. Era incapaz de vivir en el presente. El dolor y la tristeza se apoderaron de él, y su vida se fue diluyendo. Ya no encontraba motivos para seguir luchando, no tenía expectativas ni ilusiones; dejó de tener sueños, dejó de crecer, y, cuando una persona deja de progresar, comienza a morir.

A pesar de creer que hizo lo correcto, de que no tenía otra opción para sobrevivir más que cortar aquella cuerda de la que colgaba la vida de su mejor amigo, las imágenes de la tragedia seguían vivas en su mente y lo seguían torturando.

Cuando regresó a su país, fueron muchos los que lo criticaron e hicieron que su profundo dolor aumentase aún más. Algunos periodistas le lanzaron despiadados ataques que acrecentaron su sentimiento de culpa. Su herida emocional se hizo aún más profunda.

Es fácil criticar. No se necesita ni valor ni coraje: cualquiera lo puede hacer y muchos lo hacen. De hecho, parece que muchos individuos no son capaces de hacer otra cosa más que criticar. Dedican sus vidas exclusivamente a decir cómo deberían hacer las cosas los demás, en muchos casos desde el desconocimiento de los hechos. Se dedican a criticar y a juzgar porque no se atreven a hacer nada por sí mismos.

David sufrió más de lo que nadie pueda imaginar. Durante mucho tiempo apenas logró dormir, pues continuaba atormentándose a sí mismo con aquel fatídico momento. Su mente no le daba descanso, su fragilidad mental era cada vez mayor, y su salud física también comenzó a pasarle factura.

Se encerró en su mundo, un mundo negro, lleno de soledad y apatía. Apenas salía de casa, tan sólo para ir al estudio de arquitectura donde trabajaba, en el que tuvo muchos problemas, a pesar de que su trabajo era su única vía de evasión, su refugio, la única manera que tenía de centrarse en otra cosa para contener los despiadados pensamientos que lo perseguían.

Joshua mantuvo cierto contacto con David. Pensaba que el tiempo curaría sus heridas, pero al cabo de unos meses comenzó a darse cuenta de que, en vez de mejorar, empeoraba con el tiempo. La gran vitalidad que había caracterizado a David, un escalador reconocido por su gran fortaleza física y mental, no era más que un recuerdo del pasado, una sombra de lo que fue.

David se encerró en sí mismo y, como la llama de una vela que está llegando a su fin, la luz de su ilusión y sus esperanzas comenzó a perder toda la fuerza.

Joshua entendía perfectamente lo que David había padecido y aún seguía

sufriendo. Sin embargo, tras su último encuentro comprendió la gravedad de la situación. En ningún momento había llegado a imaginar la profunda depresión en la que David se encontraba inmerso.

De forma inesperada, con la voz rota, David comenzó a preguntarse:

—¿Le importo a alguien? Si desaparezco, ¿alguien me echará de menos?

Al escuchar las preguntas que David se hacía, Joshua le ayudó a hacerle ver que sí, que tenía muchos motivos por los que luchar, que había personas a su alrededor que lo necesitaban y apreciaban, que tenía que recuperar la visión y el sentido; aunque al mismo tiempo fue consciente de que unas palabras de ánimo no serían suficientes, y de que sería necesaria una total transformación, un gran cambio interior de la percepción que tenía en ese momento de su vida.

Tras las últimas palabras con David, Joshua vio claramente que era el momento de tomar una decisión. Tenía la certeza de que podía ayudar a David y en ese mismo instante asumió la responsabilidad de ayudarlo para salir de las tinieblas de la depresión en las que estaba atrapado.

Para Joshua fue como recibir una señal: encontró su último propósito, se dio cuenta de que estaba llegando su hora y que debería utilizar su experiencia para transmitir parte de su conocimiento a David antes de su despedida de lo que él llamaba «su experiencia humana». Su misión sería devolverle la vida a David, curar sus heridas y mostrarle que hay otro camino, despertándole el gran potencial que yacía dormido en su interior.

Joshua sabía que para ser realmente efectivo, para restaurar el espíritu de David y elevarlo a un nivel superior, éste tenía que enfrentarse a sus miedos y que, para ello, tendría que volver al Himalaya. Irían al monasterio de Rongbuk para recuperar algo de su interior, algo que quedó en la montaña. Su cuerpo regresó, pero su espíritu y su vida se habían quedado anclados en el pasado, y era hora de recuperarlos.

Una vez que Joshua tuvo el plan claro en su mente, llamó a David y le comunicó su intención. David respetaba y admiraba tremendamente a Joshua. Michael le había hablado a menudo de él y le había contado algunas historias increíbles sobre su padre y sobre la especial sabiduría que poseía.

David era consciente del misterio que envolvía a Joshua. Había oído decir que cada pocos años cambiaba de ciudad o hasta de país, porque parecía no envejecer, o por lo menos lo hacía mucho más lentamente que la mayoría de los mortales.

Sabía que era un ser muy especial, y que todos los que entraban en contacto con él lo podían percibir. En cuanto entraba en algún lugar, su energía y carisma atraían todas las miradas, su serenidad emitía unas vibraciones que conseguía que todos los que estaban a su lado se sintieran en calma. Era como un oasis de armonía en medio de la tormenta.

Con total calma pero con una enorme firmeza y seguridad, Joshua no dio ninguna

otra opción a David que llevarlo de nuevo al Himalaya. Joshua dijo:

—Éste será mi último viaje, me adelantaré unos días para hacer algunos preparativos. Tú tienes que dejarlo todo listo para quedarte alrededor de un mes en Rongbuk.

»Ha llegado la hora de levantarse y sacudirse el polvo de la desesperación, David. Ha llegado la hora de abandonar esta travesía de dolor, de quitarte la mochila del sufrimiento y la amargura para llenarla de esperanza y de expectativas positivas. Ha llegado el momento de retomar la senda de la ilusión, de tomar el camino que te llevará a las cimas donde tus sueños te están esperando.

David estaba confuso, pero al mismo tiempo sintió que ésa era la única oportunidad de retomar su vida y salir de su depresión. Sintió una enorme intriga por lo que podría suceder allí. La curiosidad comenzó a invadir su mente. La incertidumbre y las expectativas le causaron una especie de cosquilleo, y eso le gustó.

De repente pensó que desaparecer durante un mes podría costarle el trabajo y tampoco tenía claro cómo iba a poder afrontar todos esos gastos. Pero también era consciente que lo que se estaba jugando allí era su vida, y cuando hay un porqué, el cómo siempre aparece.

Tras coordinarse con Joshua comenzó a planificar el viaje, arregló todos los permisos y sacó los billetes. Aún no podía creer lo que estaba haciendo. Por momentos, los miedos le hacían dudar y pensaba si no sería una locura volver a esas montañas. Sin embargo tenía algo claro: ya no tenía nada que perder, ya lo había perdido todo, y por algún motivo presentía que si alguien podía ayudarle, ése era Joshua.

La decisión estaba tomada, no sabía qué esperar de todo aquello, pero la esperanza y la ilusión se asomaban de nuevo tímidamente en su vida.

### 3

## Enfrentarse a los problemas y curar las heridas

Llegó el día y David partió rumbo a lo desconocido. Tras un interminable viaje llegó a Katmandú. No sabía dónde se alojaría, ni lo que tenía que hacer, tan sólo que alguien lo recogería a su llegada. Joshua lo había dispuesto todo; un viejo amigo suyo llamado Pasang lo recogió en el aeropuerto para llevarlo hasta el monasterio de Rongbuk.

Desde Katmandú volaron al peculiar aeropuerto de Lukla, que es uno de los más pequeños del mundo, con tan sólo unos 450 metros de pista y con un precipicio de casi 300 metros de altura al final o principio de la misma, según se aterrice o se despegue, y una inclinación de un 19 por ciento para facilitar ambas maniobras.

Tras aterrizar resurgieron más nítidamente los viejos recuerdos de su primer viaje. Por un lado se sentía aliviado al salir del entorno donde se estaba marchitando. Por otro, la última vez que había hecho ese viaje Michael estaba con él y eran momentos de felicidad. Todo tipo de sentimientos contradictorios recorrían su cuerpo.

Llegaron a Rongbuk más tarde de lo previsto. Era la primera vez que David pisaba el monasterio y no sabía qué esperar. Los monjes le recibieron con todos los honores y la cordialidad tibetana. Estaba exhausto por el largo viaje, preguntó por Joshua y, como le dijeron que ya estaba durmiendo, también él se acostó.

La luz y la falta de aclimatación a la altura hicieron que se despertara muy temprano. Aunque estaba cansado, la curiosidad por ver dónde se encontraba le hizo saltar de la cama de su sencilla habitación. Se asomó a la ventana, y ante sí se desplegó una de las grandes maravillas de la naturaleza, la Diosa Madre, el Everest, que se mostraba esplendoroso frente a él. Ahora comprendía en parte por qué Joshua amaba ese monasterio.

Como tenía por costumbre, Joshua recibió meditando al nuevo día, lleno de gratitud, asombrándose una vez más ante el perfecto orden universal que suponía un nuevo amanecer. Después Joshua se acercó al refectorio para desayunar, momento en el que apareció David, aún con cara adormilada y el cansancio por el largo viaje dibujado en su rostro. Joshua sonrió y, sin mediar palabra, miró a David con esa mirada única de amor incondicional, y ambos se fundieron en un fuerte abrazo.

—Buenos días, David, me alegro mucho de verte y quiero darte las gracias por tu enorme esfuerzo y valor al volver aquí.

—Yo también me alegro mucho de verte, Joshua.

Mientras desayunaban, David le comentó a Joshua el viaje y las sensaciones a su regreso, y su impresión al ver las espectaculares vistas desde la habitación, por lo que estaba enormemente agradecido.

Tras ponerse al día de distintos asuntos, Joshua comenzó a explicarle lo que quería hacer durante su estancia. Ante todo puso mucho énfasis en que tan sólo tendrían entre tres y cuatro semanas para realizar el trabajo de transformación que pretendía. David quedó sorprendido, ya que, de alguna manera, las explicaciones de Joshua le sonaron a despedida.

Los monjes habían preparado una humilde pero acogedora estancia para Joshua, que éste pretendía convertir en una sala de aprendizaje, donde pasaría largas horas con David.

Su propósito era profundizar en el interior de David como nadie jamás lo había hecho antes, descubrir y destruir sus miedos, sus falsas creencias limitadoras, para liberarlo de sus heridas y del enorme lastre del pasado. En definitiva, hacerle recuperar la ilusión por el futuro y recobrar la confianza en sí mismo

Una total transformación para ayudarle a ser todo lo que Joshua sabía que David podía llegar a ser.



Vista del monte Everest desde el monasterio de Rongbuk.

## 4

# El perdón

Ambos tomaron asiento. A través de la ventana, Joshua miró a la Diosa Madre. David dirigió también su mirada a la gran montaña y respiró profundamente. Joshua emanaba una energía y una paz difíciles de describir. Con una leve sonrisa miró a David y comenzó a hablar.

—Ha llegado la hora de curar algunas viejas heridas que siguen abiertas, heridas emocionales que aún hoy no dejan de sangrar, por lo que vamos a limpiarlas del sufrimiento, de las dudas y de los miedos, y juntos vamos a cicatrizar esa vía de dolor que aún sigue viva. Esas heridas, David, las vamos a sanar.

En el rostro del joven se reflejaba todo el dolor que padecía en su interior. Sin embargo, al mismo tiempo sintió el alivio de saber que Joshua comprendía perfectamente todo lo que había sufrido y todavía seguía padeciendo. Con todo, se hacía una pregunta a la cual llevaba mucho tiempo buscando una respuesta.

—¿Cómo lograré curar esa herida?

—Con el único remedio eficaz que hay para curar las heridas emocionales. Con el perdón.

»Aquí y ahora quiero que comprendas que en ningún momento hiciste nada malo —dijo Joshua—. Tan sólo fuiste la víctima de una situación dramática, a la que ningún ser humano tendría que enfrentarse jamás y en la cual únicamente podías tomar una decisión. No había otra opción posible en ese momento.

David quería creer que había sido así. Pero no podía.

—El destino quiso que la vida de Michael recayera en tus manos, en las manos de su mejor amigo. Yo no sé cuál era la situación real de Michael en ese momento, pero sé con toda certeza que Michael sufrió por ti en esos momentos, ya que sabía que cortar la cuerda era la única opción que tenías. Si no, hubieseis fallecido los dos. Y Michael jamás hubiese querido eso.

»Michael falleció en paz, donde él siempre hubiese querido finalizar sus días, en su amada montaña, haciendo lo que más le gustaba, viviendo su pasión y su sueño. Pero te aseguro que Michael querría una cosa más con toda seguridad —prosiguió Joshua—. Él querría que tú siguieses con tu vida, con una vida completa, no con una vida truncada. Él querría que tuvieses una vida feliz y plena, y que recordaras los maravillosos momentos que pasasteis juntos, los viajes, los aprendizajes, los retos, las cimas, los sueños alcanzados, los problemas superados..., la gran amistad que os unía.

»Ahora tienes una responsabilidad: la de volver a levantarte, perdonarte, quererte de nuevo y emprender tu camino hacia la plenitud, por él, por tu familia y, ante todo, por ti. Tienes toda una vida de posibilidades frente a ti. Puedes llegar a hacer y ser lo

que quieras. Tienes que buscar tus sueños.

David permanecía en silencio, sus ojos llorosos brillaban por el dolor que sentía.

—Tenemos poco tiempo, David, aunque será suficiente para descubrir lo que ya está dentro de ti, de tomar la decisión de redescubrirte y volver a tomar las riendas de tu destino.

Joshua hizo una pausa para que David asimilara sus palabras.

—Para ello, el primer paso es el perdón. El perdón es la cura que cierra las heridas del pasado. A través del perdón encontrarás la paz que buscas.

»No tienes que pensar que alguien tiene que perdonarte a ti: eres tú quien debe perdonarse a sí mismo. Todos nos merecemos el perdón, pero eres tú mismo quien tiene que perdonarse para dejar de sufrir, porque tienes que dejar de causarte tanto dolor.

»Puede que sientas que tienes que perdonar a otros, a amigos, a desconocidos, a familiares o a compañeros. Pero es a ti mismo a quien tienes que perdonar.

»El perdón es el ingrediente fundamental para curar, para apaciguar tu mente y tu corazón. Cuando no se cierran las cicatrices del pasado con el perdón, la mente vuelve a revivir una y otra vez esos momentos de dolor, y el sufrimiento se convierte en nuestro indeseado compañero de viaje, reviviendo una y otra vez, absurdamente, la angustia de otra época.

Joshua volvió a enmudecer por unos instantes. Quería que sus palabras calaran hondo en el corazón de David.

—Si no se perdona, ese sufrimiento puede llegar a ser crónico y convertirse en odio, el peor de los sentimientos del ser humano. El odio termina destrozando nuestra mente, nuestro cuerpo y nuestra vida, ya que el odio es como el fuego: cuando no se apaga lo consume todo.

»La falta de perdón ha alimentado rencores ancestrales; ha provocado guerras, ira y dolor, transmitiendo el odio a nuevas generaciones, que han aprendido a odiar, privándose de sus mejores recuerdos, de su presente, su alegría, su paz y su futuro, destruyendo sus vidas y las de otros por no ser capaces de perdonar al permanecer anclados en el pasado.

»Arrastramos nuestros problemas desde el pasado al presente cuando no somos capaces de perdonar. El odio genera sufrimiento y surge por la falta del perdón. Es el sentimiento más inútil y venenoso de la humanidad, ya que sólo hace sufrir al que odia, mientras que el odiado tal vez ni siquiera es consciente de que es odiado. Por eso tienes que desterrarlo, ya que el que odia es el único que sufre en esta ecuación.

Al oír estas palabras, David, encogido, cerró fuertemente los ojos.

—El perdón es aceptación, es bondad y compasión, es el generador de la paz. El perdón equivale a enterrar el corrosivo equipaje de las heridas del pasado para abrir las puertas de un nuevo presente. Vivir aquí y ahora es el único poder que realmente

tenemos.

»Perdonar es depurar tu corazón, es comenzar a quererte de nuevo y a sentirte en paz.

»El perdón es un don natural del ser humano que todos poseemos —prosiguió Joshua—. Todos nacemos con él. Recuerda cuando eras niño: el perdón era algo instantáneo que surgía de manera inconsciente. Puedes ver a dos niños reñir, enfadarse y llorar de rabia. Sin embargo, pocos minutos después vuelven a jugar juntos como si nada hubiese sucedido. El ego aún no ha hecho mella en ellos y no se guardan rencor para utilizarlo como arma arrojadiza en el futuro.

»Si no somos capaces de perdonar únicamente nos castigamos a nosotros mismos. Mark Twain escribió una de las más bellas citas que describe la esencia del perdón: “El perdón es la fragancia que desprende la violeta en el talón de quien la pisa”.

La cara de David reflejó un gesto de comprensión.

—Y ¿cuándo sabrás que has perdonado? —le planteó Joshua—. Cuando te cruces con aquel al que has perdonado, cuando te mires al espejo y tu perdón sea mayor que el odio o los remordimientos que sentías, tu herida estará curada y te sentirás orgulloso de haber superado el dolor de tu corazón. A partir de ese momento, la paz fluirá dentro de ti. Sabrás que has perdonado cuando te mires al espejo y seas capaz de decir: “Me perdono, me acepto y me quiero”.

»Aunque suene prepotente, nada más lejos de mi intención, como padre de Michael siento que tengo la obligación y la autoridad moral para decirte que tienes que perdonarte.

Joshua se acercó a David y mirándolo fijamente a los ojos, con una mirada de amor incondicional, le dijo:

—Tienes que dejar de contarte esa misma vieja historia y debes crear una nueva historia. Quiero que repitas conmigo estas palabras que voy a pronunciar y que las sientas en lo más profundo de ti, porque hoy, en este momento, aquí y ahora, quiero que hagas una elección, que tomes la decisión de comenzar tu nueva vida. Cada día tiene su noche y a cada noche le sigue un brillante y nuevo amanecer. Y éste es tu nuevo amanecer.

»Ahora quiero que repitas conmigo esto —le pidió Joshua a David, entregándole un papel en el que tenía escrito lo siguiente:

*Me perdono, me perdono totalmente, me acepto, me acepto sin condiciones y me quiero. Me quiero porque merezco la paz interior. Me perdono porque sé que soy una buena persona y me merezco el amor, la paz y la armonía. De todo ello soy merecedor. Soy bondadoso, por eso me perdono, me acepto y me quiero.*

Una y otra vez, Joshua hizo repetir estas palabras a David, quien tenía las emociones a flor de piel. Cada vez repetía aquellas palabras con más intensidad y

sentimiento, hasta el punto de que comenzó a llorar desconsoladamente mientras las iba repitiendo de memoria.

Entre lágrimas y convulsiones, David pudo liberar toda la energía, la tensión y la desesperación que había acumulado en todo aquel tiempo. Tras casi una hora, sin poder parar de llorar, seguía repitiendo aquellas palabras.

David fue calmándose poco a poco. Todo ese sufrimiento soterrado que guardaba dentro de sí comenzó a desvanecerse, y la fragancia de la calma y la armonía comenzaron a impregnar todo su cuerpo. De repente sintió un alivio interior que no sentía desde hacía tiempo.

Aún entre sollozos, David siguió repitiendo aquellas afirmaciones, cada vez más suavemente, como si estuviese meditando. Con la mirada perdida en el suelo, comenzó a afirmar con su cabeza, arriba y abajo, mientras continuaba repitiendo las palabras. Fue como si, de pronto, las piezas del puzle de su vida rota comenzasen a encajar.

David comprendió que en ningún momento se había perdonado a sí mismo por lo sucedido. Las imágenes de todo ese tiempo de sufrimientos pasaban por su mente, y por primera vez sentía que se aceptaba a sí mismo. Fue una gran liberación lograda gracias al perdón.

\* \* \*

Pasaron varias horas en total silencio. La tensión del cuerpo de David fue desvaneciéndose y la calma fue apoderándose de él. Finalmente alzó la vista y observó que Joshua lo miraba y sonreía con un gesto de comprensión. Sabía muy bien lo que David acababa de experimentar. Aún con lágrimas en el rostro, David sonrió a Joshua, asintiendo con la cabeza.

—Eres merecedor del perdón —le dijo Joshua—. Conozco tu corazón y sé que eres una persona bondadosa. Ahora todo está en su lugar y la paz permanecerá contigo.

## **Un nuevo comienzo**

Al día siguiente, una vez más el sol se presentó puntual a su cita con el amanecer. Era un nuevo día, una nueva oportunidad para comenzar de nuevo, con un cielo limpio y despejado.

David se despertó con una sensación que hacía años que no experimentaba; se

levantó con un sentimiento de armonía y descanso casi desconocido; se sentía más ligero. Al parecer, había logrado despojarse de la terrible carga de la culpa que lo había atormentado durante tanto tiempo. Por primera vez desde el accidente pudo sentir que se aceptaba a sí mismo, sin remordimientos. El efecto del perdón obró el milagro y consiguió cicatrizar las heridas del pasado, renovándolo con una maravillosa sensación de paz interior.

Antes de reunirse con Joshua, David decidió salir a caminar y de nuevo fue capaz de ser consciente del presente, de sentir y respirar el aire puro. Comenzó a observar el impresionante entorno que lo rodeaba de una forma más vívida y profunda, ya que antes su mente estaba asediada por conflictos internos, y en ese estado interior es difícil apreciar realmente todas las maravillas que tenemos a nuestro alrededor.

Mientras caminaba, David pudo sentir el cansancio debido a la altura, respiró hondo, extendió los brazos, alzó la mirada al cielo y una vez más, con todo el sentimiento y la emoción, repitió las palabras que habían quedado grabadas en su mente tras las numerosas afirmaciones del día anterior y su sensación de armonía con el mundo.

Una sonrisa se le dibujó en la cara, su alivio era indescriptible, se sentía libre y ligero como un pájaro, y con esa sensación emprendió el regreso al monasterio, hondamente agradecido a Joshua. Mientras descendía comenzó a preguntarse qué sorpresa le tendría Joshua guardada para ese nuevo día, pues ahora, más que nunca, estaba dispuesto a recibir y absorber todo lo que él le pudiese enseñar.

\* \* \*

Joshua terminó su habitual sesión de meditación y esperó a que David regresara para desayunar juntos. En el momento en que apareció frente a él, Joshua percibió claramente que la energía que emanaba de David ya nada tenía que ver con la del día anterior: sus vibraciones eran las de una persona en calma y en paz consigo misma. Sus ojos reflejaban el brillo de la vida.

Sí, el primer paso, el perdón, había surtido efecto. Su interior estaba puro para comenzar el trabajo.

De inmediato, David le expresó a Joshua su enorme agradecimiento. Tras esto, mantuvieron una larga conversación sobre los sentimientos que habían embargado el ánimo de David durante tanto tiempo. A medida que ambos mantenían esta conversación, David fue comprendiendo aún más profundamente la importancia del perdón en la vida y la liberación que éste nos ofrece para seguir avanzando, dejar atrás el pasado y dirigirnos hacia un futuro armonioso y más pleno.

Simultáneamente, David sentía que, cuando estaba al lado de Joshua, todo parecía en orden, desprendía una misteriosa calma, una especie de reconfortante aura

espiritual. David nunca había conocido ni presenciado nada similar.

Sin embargo, algo menos agradable llamó su atención: el aspecto de Joshua no parecía tan bueno como el día anterior, aunque no le dio demasiada importancia.

Salieron a pasear mientras seguían conversando. Pudieron ver que una nueva expedición pasaba ante el monasterio de Rongbuk en busca de su sueño. David miraba a todos sus integrantes con cierta melancolía y al mismo tiempo con compasión, con la duda de saber si lograrían su reto y, lo más importante, si todos regresarían sanos y salvos. El fuerte y frío viento que se levantó los convenció para regresar al monasterio. El día estaba bastante avanzado.

Quedaron para abordar un nuevo tema después de la comida.

## 5

# La decisión

Ambos se reunieron tras la comida y un breve descanso. Joshua, sin más preámbulos, empezó a hablarle a David:

—He podido comprobar en todos estos años un hecho que nunca deja de sorprenderme —dijo Joshua—, y es que, en muchas ocasiones, tristemente, para despertar la conciencia de alguien y hacerle avanzar, parece que tiene que ocurrir una de esas desgracias en las que una persona toca fondo y se adentra en un profundo túnel que parece no tener salida ni fin. Sin embargo, tras la tormenta, en la mayoría de las ocasiones ese hecho se convierte en la plataforma de transformación de su vida.

»Del mismo modo, el ser humano ha sido capaz de demostrar en infinidad de ocasiones su capacidad para adaptarse a todo tipo de circunstancias, sobreviviendo a las situaciones más dramáticas, ya que todo ser humano tiene unas capacidades innatas para cambiar, adaptarse y desarrollarse como persona.

»La pregunta es: ¿por qué se da ese cambio? ¿Cuál es el factor que marca la vida de una persona para que pueda dar ese vuelco total en su existencia?

La expresión facial de David decía claramente que estaba expectante ante la respuesta.

—Ese factor es su capacidad de decidir —precisó Joshua—. A veces, mientras permanecemos sumergidos en la rutina, envueltos en una falsa seguridad, no tenemos tiempo para reflexionar sobre nuestro destino, sobre el sentido de nuestras vidas. Seguimos corriendo de un lado para otro, cumpliendo con las obligaciones diarias, viviendo o tal vez sobreviviendo en la conformidad y la inercia.

»En todos esos casos a los que me refiero existe un hecho, una situación o unas circunstancias que llevan a esas personas a un punto de inflexión. Puede ser un momento de hastío, de un no aguantar más, o puede ser un acontecimiento dramático, como te he dicho, pero en todos ellos se llega a un momento clave, que hace que tomemos una decisión y asumamos el compromiso de hacer lo que sea necesario para comenzar un nuevo camino y averiguar realmente de qué estamos hechos.

»Hay momentos en la vida en los que perdemos la perspectiva, y las cosas más inútiles e ínfimas nos parecen graves problemas, incluso insuperables, hasta que en algún momento nos enfrentamos a un verdadero drama. Entonces nos damos cuenta de que las complicaciones anteriores fueron casi irrelevantes.

En ese punto, el rostro de David acusó el golpe de recordar la tragedia que había vivido en el Lhotse.

—Es en esos momentos cuando el espíritu humano se eleva por encima de lo que

creía posible —agregó Joshua.

Al oír eso, los ojos de David se iluminaron.

—Es sorprendente comprobar cómo una y otra vez —continuó Joshua—, las más asombrosas historias de superación, los grandes éxitos de la historia, los mayores logros y sueños más improbables se han hecho realidad tras grandes fracasos y situaciones dramáticas —prosiguió—. He visto a personas que lo han perdido todo, personas que han sufrido tragedias indescriptibles y desde el punto más bajo, cuando ya no tenían nada que perder, renacieron de sus cenizas, convirtiéndose en personas extraordinarias.

»Ante esos hechos dramáticos dejamos de pensar en el yo y el ego se desvanece. En esos difíciles momentos aprendemos a valorar lo que verdaderamente importa en la vida. Esos momentos tan duros nos descubren el orden y la valía de nuestras prioridades.

»Son momentos definitivos que han cambiado la vida de muchas personas, cuando en mitad de las tinieblas de la duda, cuando parece que todo está perdido, cuando aparentemente no quedan fuerzas para seguir luchando, algunas personas toman ciertas decisiones personales que cambian el curso de su historia.

»Esas decisiones vienen dadas por dos motivos, para huir del dolor o por una gran visión de lo que podemos llegar a lograr.

David parecía sumido en un trance. Las sabias palabras de Joshua estaban calando en él, llevándolo a una paz reflexiva que nunca hubiera creído posible.

—Todo ser humano tiene la capacidad de hacer cosas que a veces creemos imposibles. Por más que dudemos de nosotros mismos, todos tenemos la capacidad de crecer y cambiar para alcanzar nuevos niveles de conciencia y conocimiento que nos abran las puertas a una nueva comprensión, si bien para ello hay que atreverse a intentarlo.

»Tú tienes que descubrir cuáles son tus barreras, cuáles son tus miedos conscientes o inconscientes, las creencias que te han retenido e impedido que lograras tus objetivos. Debes rebelarte y enfrentarte a esas limitaciones que tienes en tu mente, a esos lastres que pueden llegar a través de la educación, del entorno y de la familia, y que te han hecho creer que no puedes aspirar a otras cosas. A algo mejor. Tienes que averiguar cuáles son esas creencias autolimitadoras para derribar esos muros que te han mantenido prisionero, para destruir los miedos y la inseguridad sobre tu auténtica capacidad y tu verdadero potencial. Si quieres tomar el control de tu vida, tienes que liberarte de esos falsos límites para volar más alto.

»En muchas ocasiones nos autoimponemos limitaciones sin saberlo, sin darnos cuenta de ello. Creamos esas limitaciones como sistema de defensa ante las dudas, los miedos o el qué dirán. Al obrar así, nos negamos la oportunidad de descubrir nuestro potencial, de revelarnos lo que realmente podemos llegar a ser. Nos atamos las alas,

nos impedimos volar y descubrir nuevos horizontes. Actuamos de ese modo guiados por la creencia de que con ese proceder no nos haremos daño. Así, con seguridad no fracasaremos ni tendremos que enfrentarnos al dolor ni a las desilusiones. Bienaventurados sean aquellos que no esperan nada de la vida, porque jamás serán decepcionados.

»No sé si esperas algo de la vida, pero la vida sí espera algo de ti —dijo Joshua con firmeza.

Aquí David abrió mucho los ojos y se echó ligeramente atrás. Joshua añadió:

—El mayor dolor que podemos sufrir es encerrarnos en una cárcel que nosotros mismos hemos creado, una cárcel de emociones que nos retiene y no nos deja ser quien somos en verdad y quien podemos llegar a ser. Ésa es una prisión en la que hemos entrado inconscientemente, pero eres tú quien tiene que tomar la decisión de romper los barrotes de la duda, las cadenas de los miedos. Nadie puede tomar esa decisión por ti. No es una decisión basada en la lógica, ya que la lógica no tiene ese poder; es una decisión emocional, que surge del alma, es una decisión que tiene que nacer desde lo más profundo de tu corazón.

»El espíritu humano está lleno de historias de superación, increíbles momentos en los que de las más catastróficas situaciones ha florecido lo mejor de ese espíritu.

»A veces, toda una vida se reduce a una decisión irracional, y esa decisión marca el punto de inflexión hacia una nueva vida. Es una decisión que implica adquirir nuevas creencias que nos permitan alcanzar nuevos horizontes. David, es la hora de escribir un nuevo y diferente capítulo en la historia de tu vida. Es el momento de que dejes de ser el espectador que simplemente ve cómo las cosas ocurren a su alrededor, para pasar a ser el creador que dirija tu vida.

»La verdadera cuestión es si estás lo suficientemente harto de estar harto para tomar la decisión y pagar el precio que requiere ese cambio, para saber si realmente has llegado al límite y es tu momento para cambiar o es tan sólo un débil deseo.

»Si tu respuesta es no, es que aún estás cómodo en la incomodidad, que tu situación aún es soportable o que la aceptas, que te conformas o te resignas a que las cosas sigan así. Es decir, todavía no estás preparado para un cambio real. Sin embargo, todo ser humano tiene un momento en la vida en el que se pregunta si hay algo más. Un momento en que quiere creer que tiene que haber algo más que levantarse, ir a trabajar, volver a casa, ver la televisión y divertirse el fin de semana, y repetir el mismo ciclo durante años.

»Todos tenemos la sensación de que nos falta algo o de que podemos mejorar en alguna área de nuestra vida. Todos en algún momento nos preguntamos: adónde voy, cuál es mi propósito, dónde voy a estar dentro de cinco años, cómo será mi vida si no cambio... Todos queremos sentirnos más completos, encontrar un verdadero sentido y un propósito, sentir la plenitud.

Con el corazón acelerado, David sintió que ansiaba esa plenitud.

—Si no te has hecho esas preguntas, aún no estás preparado. Y el maestro sólo aparece cuando el alumno está preparado. Primero tienes que abrir las puertas al cambio, tienes que estar dispuesto a aprender y dejar espacio al nuevo conocimiento. Entonces aparecerán el maestro y las nuevas oportunidades.

»Recuerdo una vieja historia de un amigo que fue a visitar a un cliente —dijo Joshua, que parecía haber notado la reacción de David y quiso dulcificar el dramatismo de sus últimas palabras—. Nada más entrar por la puerta de la empresa se topó con un perro que estaba tumbado en el suelo. No paraba de hacer extraños gemidos. Parecía que estaba enfermo, como si estuviese protestando por algo, y se revolvió y aullaba. Pero no se movía del sitio.

»Al encontrarse con el cliente, mi amigo le preguntó qué le pasaba al perro. Éste le respondió que nada, que simplemente se había tumbado encima de un clavo. “Entonces, ¿por qué no se mueve?”, se extrañó mi amigo. “Porque parece que todavía no le duele bastante”, fue la respuesta.

»¿Cuántas veces estamos tumbados encima de ese clavo y nos pasamos el día quejándonos? —preguntó entonces Joshua—. Y, sin embargo, no somos capaces de tomar una decisión y levantarnos.

»¿Tienes motivos para levantarte, para tomar la decisión de realmente dar un gran cambio, o aún estás cómodo en la incomodidad?

David se sintió personalmente interpelado más que nunca.

—Durante todos estos años he tenido la oportunidad de conocer a muchas personas que pasaban el tiempo quejándose de su situación —prosiguió Joshua—, personas que querían algo mejor y se preguntaban por qué no ocurría nada extraordinario en sus vidas. Pero no eran personas que estuvieran dispuestas a cambiar ni un ápice su manera de vivir, de pensar o sus hábitos. Y ciertamente es imposible que cambien los resultados si seguimos haciendo lo mismo, cometiendo los mismos errores, pensando de la misma manera, siendo esclavos de nuestros hábitos.

»No tengas ninguna duda de que todo lo que necesitas y buscas está dentro de ti, pero al igual que el oro, no saldrá a relucir al exterior por sí solo, sin esfuerzo. Hay que adentrarse en las profundidades de la mina. No hay recompensa sin sacrificio. Es necesario cavar y cavar, arrancar y extraer todas las impurezas que lo rodean. Todo aquello que verdaderamente merece la pena en la vida, todo aquello que es digno de aprecio, merece la pena pagar el precio del esfuerzo y luchar por ello.

»¿Alguna vez has visto en persona la maravillosa escultura del *David* de Miguel Ángel?

—No, no he tenido la oportunidad de verla en persona —contestó el joven.

—Para muchos, el *David* de Miguel Ángel es la obra mejor esculpida de todos los tiempos —dijo Joshua—. La escultura nació de un enorme bloque de mármol que se

había quedado en el patio de obras de la catedral de florencia después de que un artista hubiera sido incapaz de convertirlo en algo más. La oportunidad recayó en las geniales manos de Miguel Ángel en 1501.

»Por aquel entonces, Miguel Ángel contaba con veintiséis años. Allí comenzó la que sería para muchos su obra maestra. Tras tres años de visualización y trabajo terminó su maravillosa escultura.

»Aunque, para mí, lo más espectacular fue la sorprendente y maravillosa respuesta que dio Miguel Ángel cuando le preguntaron cómo había logrado ese nivel de perfección al esculpir el *David* partiendo de un único bloque de mármol. Miguel Ángel respondió: “*David* estaba dentro de ese bloque, yo tan sólo quité lo que sobra”. Una respuesta llena de sabiduría.

»De igual manera en lo más profundo, todos tenemos ese grado de pureza en nuestro interior, un núcleo lleno de potencial, si bien del mismo modo que el *David* de Miguel Ángel, también estamos cubiertos de una enorme cantidad de innecesarias capas de falsas creencias y limitaciones.

»Por lo tanto, ésa ha de ser tu decisión —afirmó Joshua—. Tienes que decidir si estás dispuesto a ser el escultor de tu vida, si estás dispuesto a aprender, crecer y cambiar, a moldear y tallar tu espíritu para liberarte de todas esas capas innecesarias que te impiden ser quien verdaderamente quieres y puedes llegar a ser.

»Y son las acciones y las decisiones que tomamos en los momentos críticos las que marcan el curso de nuestro destino. Son las decisiones que nacen del corazón, no las que nacen desde la lógica, ya que la lógica no tiene el poder de cambiar las cosas porque no conlleva sentimiento ni emoción. La lógica tan sólo puede comprenderlas o explicarlas, pero no iluminará nuestro espíritu.

»El mundo se mueve por emociones, no por lógica. Son las emociones las que contienen el poder, el compromiso y la determinación que nos llevarán a alcanzar nuestro destino.

—Si es así de sencillo ¿por qué no todo el mundo consigue lo que desea?

—Tienes razón, David. Es sencillo, pero eso no quiere decir que sea fácil, puesto que es necesario mantener el compromiso y la disciplina indispensables para lograr los objetivos, y la mayoría abandonan antes de tiempo.

»La lógica nos dice que podemos conseguirlo, aunque es tan sólo la lógica. Por lógica tenemos el conocimiento, los medios y los recursos para dar de comer a todos los seres humanos del planeta. Sin embargo, miles de personas siguen muriendo y padeciendo un hambre atroz, mientras una gran parte del planeta tira a la basura millones de toneladas de comida diariamente.

»Son muchos los que comienzan algún tipo de propósito y unos pocos quienes lo finalizan. Son muchos los que comienzan una carrera universitaria con la intención de obtener un título y tan sólo son unos pocos quienes llegan al final del camino. Son

muchos los que comienzan un curso para aprender un nuevo idioma y muy pocos los que terminan por aprenderlo. Son muchos los que comienzan una dieta porque quieren perder peso y pocos los que mantienen esa decisión hasta el final. Y son aún más los que se hacen grandes propósitos con un brindis la noche de Fin de Año. Mas esos propósitos son vagas ilusiones, meras palabras o simples deseos sin intención real.

»Por lógica, todos pueden hacerlo, pero, mi querido amigo, la lógica jamás ha conseguido nada relevante. Recuerda que la lógica no contiene el poder de cambiar las cosas. La lógica tan sólo te servirá para comprenderlas. Sin embargo, que comprendas algo no hace que pases a la acción. Todo el mundo sabe que fumar es enormemente perjudicial para la salud, por lo que sería lógico que nadie fumase. A pesar de ello, millones de personas se suicidan lentamente fumando. Por lógica no debería haber guerras y todo el mundo debería ser más feliz, pero no es así, porque el mundo no se mueve por la lógica, sino por las emociones.

»Ten siempre presente que son las emociones las que hacen que tomemos decisiones, y éstas nos llevan a emprender las acciones que cambiarán el curso de nuestra historia. Son las emociones, y no la lógica, las que contienen la pasión que eleva nuestro espíritu a cotas insospechadas, las que contienen la inspiración y la determinación para alcanzar nuestro destino.

»Que sepas el cómo, que sepas la teoría, hace que, por lógica, puedas lograr lo que te propongas, pero todo eso no vale para nada si no tienes un porqué, unos sueños. La lógica no te llevará a la cima de la montaña. Lo hará la pasión de tu corazón.

»Por eso, el mundo pertenece a los soñadores, a aquellos que creen en la belleza de sus sueños.

«Sueños»; esa palabra resonó en el alma de David.

—Puede que en numerosas ocasiones tengas que cambiar tus planes, tus metas y hasta cambiar de camino, pero si sabes con claridad cuál es tu sueño, cuál es tu destino, si lo sientes en tu corazón, encontrarás el camino. Tienes ese poder en tu interior, por lo que la decisión está exclusivamente en tus manos. Nadie puede tomar esa decisión por ti, ya que no se puede ayudar a nadie que no esté dispuesto a ayudarse a sí mismo.

»A veces queremos saber primero el cómo antes de comprometernos, pero para que esa decisión sea de calidad es imprescindible sentir y saber el porqué; si hay un porqué, encontraras el cómo.

»Son las decisiones que tomamos las responsables de nuestro destino. Aunque te equivoques, tienes que seguir tomando decisiones, porque es la única manera de controlar tu destino, es el único modo de avanzar. Continuamente estamos tomando decisiones, tanto si somos conscientes de ello como si no, porque por doloroso que

sea, cuando no tomamos decisiones para cambiar, indirectamente estamos tomando la decisión de quedarnos exactamente igual, de quedarnos donde estamos. Sin quererlo, al abandonarnos tomamos la decisión de convertirnos en víctimas de las circunstancias, que siempre terminan llevándonos a donde no queremos.

»Como dijo Séneca: “No nos falta el valor para emprender ciertas cosas porque sean difíciles, sino que son difíciles porque nos falta el valor para emprenderlas”.

»Nuestro destino se escribe cada día con nuestras decisiones y nuestras acciones —observó Joshua—, las cuales están basadas en nuestro enfoque, en la claridad de nuestro propósito y motivación. La decisión es lo primero. Luego, lo que tenemos que aprender lo aprendemos haciendo, ya que el verdadero poder personal está en la capacidad de pasar a la acción.

»Ten presente que los resultados del futuro dependen de las decisiones y acciones que tomes hoy. El momento de diseñar tu futuro es ahora. El pasado, lo que has hecho hasta ahora, no equivale a tu futuro. No importa tu situación actual, ni dónde ni cómo estés, sino lo que vas a hacer a partir de ahora. Hoy puedes comenzar a crear tu nuevo yo.

Tras un momento de silencio que pareció eterno, Joshua miró a David, con la mirada aún perdida. Permanecía totalmente pensativo, reflexionando sobre las palabras que acababa de escuchar. Al cabo de un rato, David respiró profundamente y miró a Joshua asintiendo nuevamente con la cabeza.

—¿Crees que podrías ser mi Miguel Ángel, el que me ayude a despojarme de todas esas capas? —le pidió David.

—Supongo que puedo ayudarte, aunque en este caso no estamos hablando de un David pasivo, sino de uno muy vivo, que eres tú, y primero tienes que estar realmente dispuesto a ayudarte a ti mismo. Si estás dispuesto a sacrificarte y a persistir a pesar de las dificultades, seguro que lo lograrás. Mas debes saber que la responsabilidad del aprendizaje está ante todo en manos del alumno.

»Creo que por hoy hemos tenido suficiente. Voy a retirarme a descansar —dijo Joshua—. Buenas noches, David, descansa, mañana será un largo día. Pero antes me gustaría hacerte una pregunta, a modo de reflexión, para que medites sobre ello: ¿crees que ahora eres todo lo que puedes ser y has alcanzado tu máximo potencial?

## 6

# Los miedos y las falsas creencias

Con todas las emociones a flor de piel, a David le costó conciliar el sueño, aunque en su interior quedó muy claro que había llegado su hora. Era el momento del cambio. Estaba harto de su situación, y ese cambio estaba en sus manos.

David se despertó muy temprano. Su mente no paraba de dar vueltas pensando en todas las cosas sobre las que habían conversado el día anterior, meditando sobre su vida, y en la pregunta que Joshua le dejó a modo de reflexión.

Su respuesta fue rápida y clara: estaba muy lejos de lo que podía llegar a ser. Sentía que en su interior poseía algo mucho más grande, algo que permanecía dormido y que tenía que despertar. Era consciente de que, desde la tragedia del Lhotse, se había atormentado a sí mismo, había perdido toda la confianza y la ilusión, y que no había encontrado un verdadero motivo para salir de ese oscuro pozo. Sentía que le faltaba algo, y que por ese motivo no había llegado a dar nunca todo de sí. Era el momento de descubrir el porqué.

Vio que su vida estaba pasando sin más, que sólo sobrevivía. Era el momento de abandonar la mediocridad, de tomar un compromiso y convertirse en un alumno constante, absorber el conocimiento y seguir creciendo para darse una verdadera oportunidad a sí mismo.

La decisión estaba tomada en firme. David quería cambiar su vida de manera radical y estaba dispuesto a hacer lo que fuera necesario.

\* \* \*

Nuevamente, Joshua y David salieron a dar un paseo. Esta vez, las magníficas vistas se escondían tras unas nubes grises que cubrían el valle.

A David le gustaba comenzar la jornada con algún tipo de actividad física. Lo llevaba haciendo durante décadas, ya que está comprobado que, al activar el cuerpo con el ejercicio, el metabolismo se activa y la mente aumenta su capacidad de concentración para acometer con más precisión la tarea que sea necesaria.

Después del paseo y de desayunar con los monjes del monasterio, se encerraron en su sala de aprendizaje. Esta vez, David venía preparado con un cuaderno para tomar notas.

Ambos respiraron profundamente tal como Joshua le enseñó y una vez más David quedó perplejo ante su presencia. No entendía qué era, no lo comprendía ni era capaz de explicarlo. Joshua emanaba una energía única que tenía un efecto balsámico. Una especie de amor incondicional y aceptación provenían de su interior y lo irradiaba

sobre todos los que entraban en contacto con él.

Joshua era la sabiduría personificada y, al mismo tiempo, un gran misterio. David comprendió que no necesitaba conocer todo lo que Joshua sabía. Sin embargo, algo lo atrajo profundamente: le quedó muy claro que le gustaría ser, o por lo menos sentirse, como él.

—Es hora de reiniciar el trabajo, David. Tenemos que empezar a escarbar para, poco a poco, eliminar todas esas capas innecesarias de limitaciones, dudas, miedos y hábitos negativos. Has de comenzar un nuevo proceso, una nueva educación que transforme tu manera de pensar, para que dejes de ser esclavo de tus pensamientos y conseguir que seas el dueño de tu mente.

—Siento que hay un largo camino por recorrer, pero necesito y quiero cambiar. Estoy dispuesto y preparado para afrontar el reto —dijo David.

—Me alegro de oír eso. Me gustaría comenzar con una pregunta, David. Quisiera saber tu opinión: ¿qué crees que, hasta ahora, te ha frenado en la vida? ¿Por qué no estás donde te gustaría estar en la vida? ¿Qué te ha impedido hacer las cosas que realmente querías hacer? ¿Qué crees que te impide seguir avanzando y progresando?

—Supongo que la falta de autoestima, la falta de confianza en mí mismo, los miedos o los límites que inconscientemente me he autoimpuesto —respondió David.

—¿Es ésa la vieja historia que siempre te estás contando a ti mismo? —fue la réplica de Joshua.

—Sí, y creo que me la he repetido demasiadas veces.

—Ésa es la historia que te cuentas a ti mismo, es la excusa que te crees y utilizas para justificar por qué no has podido llegar a donde tú querías —confirmó Joshua.

»Todos creamos y nos creemos nuestra propia historia. A veces culpamos a nuestros padres, a las circunstancias, a nuestra pareja, al entorno, pero no necesitas excusas para sentirte bien. Es hora de abandonar esas viejas excusas y falsas creencias, porque si le das ese poder a otras personas o a las circunstancias, estás aceptando que no puedes hacer nada por ti mismo. Todos tendemos a buscar culpables, como si eso solucionara algo. Pero es el momento de que asumas la responsabilidad de ti mismo y de tu situación.

»Todos tenemos una idea sobre nosotros mismos, tenemos unas creencias sobre nuestra personalidad y la clase de persona que somos, con nuestras fortalezas, nuestras inseguridades, nuestras dudas o convicciones. Esa personalidad con la cual nos identificamos en el presente, la imagen que tenemos de nosotros mismos, no es algo con lo que nacemos, ni tiene mucho que ver con la genética, sino con nuestra propia percepción.

»Al igual que nacemos sin un idioma definido, también nacemos sin ideas preconcebidas sobre nosotros mismos; simplemente somos, no nos juzgamos, valoramos o comparamos. Esa imagen que tenemos de nosotros, la vamos

adquiriendo con el tiempo en función de nuestra educación, las experiencias y el entorno en el que vivimos.

»Lo primero que recibimos es un nombre con el cual nos identificamos, después comenzamos a escuchar palabras de cariño, de afecto, o no tanto, recibimos apoyo y confianza; en ocasiones nos transmiten dudas y miedos que generan limitaciones, escuchamos opiniones: qué alto, qué bajo, qué simpático, qué soso, qué ágil, qué torpe, qué listo, a lo mejor no vales, tú puedes. Sin saberlo, vamos absorbiendo todas esas opiniones y experiencias que nuestro cerebro graba y transforma en creencias, las cuales, a su vez, van moldeando nuestra identidad hasta llegar a convertirse en nuestra realidad, en lo que creemos que somos.

»Esa percepción de nuestra identidad es la inevitable sombra que viajará con nosotros. Debido a esa programación previa nos comportamos condicionados de acuerdo con esas creencias, y son las creencias negativas o limitadoras sobre nosotros mismos las que tenemos que cambiar. ¿Es eso lo que realmente somos? ¿Es lo que queremos ser? —preguntó Joshua—. Somos algo mucho más grande que todo eso, mucho más de lo que creemos, pero tenemos que redescubrirnos, desaprender y reinventarnos.

»Ha llegado la hora de cambiar tu historia, de quitarte las etiquetas que otros y tú mismo te has puesto. Debes modificar las creencias que hasta ahora has tenido y se han ido repitiendo una y otra vez y que te dicen: “No soy lo suficientemente bueno, no soy lo suficientemente inteligente, no tengo la preparación o la confianza necesaria, estoy limitado, es que es muy difícil, no soy merecedor, no tengo suerte para conseguir lo que quiero en mi vida...”.

»Es la vieja historia que te has estado contando una y otra vez, la misma canción que ha sonado demasiadas veces en tu mente. Esa falsa historia que otros te han contado, y tú te has creído, es la que ha generado tus limitaciones y tus creencias.

»Ha llegado la hora de cambiar tu consciencia de ti mismo y de tus creencias, para que empieces a manifestar conscientemente lo que realmente quieres hacer en la vida. Ahora vas a comenzar a contarte la historia como tú quieres que sea.

»Todos hemos desarrollado hábitos desde niños, maneras de pensar y sentir que determinan nuestra conducta. Algunos de esos hábitos nos han encadenado y hecho adquirir dogmas y comportamientos a través de los cuales nos sabotamos a nosotros mismos de manera inconsciente. Son maneras de pensar que nos frenan y nos impiden alcanzar los objetivos que deseamos, o sentirnos como realmente nos quisiéramos sentir. Nos creamos una serie de excusas y nos convencemos de que esas excusas son los motivos reales para aceptar nuestra condición.

»No importa cuáles sean esas creencias o hábitos, siempre se pueden cambiar. Si el deseo es lo suficientemente grande e intenso, si se toma la decisión de realizar el esfuerzo, cualquiera puede lograr ese cambio.

—¡Pero eso no es fácil! —exclamó David.

—¡Ése es precisamente el problema! —replicó Joshua mirándolo intensamente—. ¡Esa frase es la eterna excusa! Nos agarramos a ese viejo tópico para justificar nuestros patéticos alegatos en defensa de nuestra inmovilidad. Buscamos la primera excusa disponible para aceptar nuestra situación. Nos empeñamos en demostrar que no es fácil y nos convencemos de que como es difícil cambiar ya tengo excusa para aceptar mis circunstancias, y así perpetuamos nuestra situación.

»Cuando argumentas con toda una serie de disculpas y excusas para razonar por qué no has conseguido aquello que querías, cuando justificas una situación debido a las circunstancias, siempre acabas teniendo razón, y te quedas con ellas, con las excusas.

»Tienes que darte cuenta de que ese hábito no es más que un pensamiento. No es una realidad, es tu creencia, es simplemente un viejo vicio, una manera errónea de pensar o más bien de reaccionar para justificarnos. Está en tus manos cambiar tu pensamiento y decir: “Voy a cambiar, es más fácil de lo que parece, lo voy a hacer”. ¡Eso es lo que tienes que decir! Así es como tienes que comunicarte contigo mismo hasta que te lo creas y ésa se convierta en tu nueva realidad.

»Dime: ¿cuál de los dos pensamientos te va a ayudar más? ¿El de que “es difícil y no lo voy a conseguir” o el de que “Es más fácil de lo que creo y lo voy a conseguir”? ¿El pensamiento positivo o el pensamiento limitador?

—Obviamente me ayudará más el de que «Es más fácil de lo que creo y lo voy a conseguir» —dijo David.

—Entonces, si te ayuda más el pensamiento positivo, ¿por qué te agarras al pensamiento limitador que te impide seguir avanzando? Despréndete de las excusas, son como conspiradores que te quieren convencer de que es difícil. Esas excusas son la voz del ego, que no quiere correr el riesgo de sentirse dolido por el miedo de no lograr algo y te convence a través de esas frases tipo: “¡No merece la pena!”, “¡Mejor no intentarlo porque eso es difícil y así no fracaso!”, “¡Qué dirán si no lo consigo!”, “¡No es nada fácil cambiar a estas alturas!”. En esos momentos, el ego y los miedos se ponen al mando de tu vida y hablan por ti.

»Esas voces nos han convencido de que son nuestras amigas, y esas excusas nos hacen creer que nos defienden de algo debido a nuestros absurdos miedos. Te convencen y te crees que te están protegiendo y tan sólo te están sabotando una vez más para retenerte y mantenerte encadenado al pasado.

»Vamos a aceptar que no es fácil, ¿y qué? Vamos a aceptar que es difícil, ¿y qué? ¿Ya estás satisfecho? Ahora ya puedes culpar a alguien, a algo o a las circunstancias para no cambiar y quedarte donde estás. ¿Adónde te lleva eso? —preguntó Joshua subiendo el tono de voz.

»Las cosas no son fáciles o difíciles; lo que tú crees las hace difíciles o fáciles.

Son tus pensamientos y tus creencias los que condicionan tu percepción y crean tu realidad.

»Inconscientemente buscamos ridículas maneras de autojustificarnos. Son las mentiras que nos contamos a nosotros mismos. Nos agarramos a esa estúpida vieja historia que nos seguimos repitiendo una y otra vez, en vez de darnos la oportunidad de intentarlo con todas las fuerzas.

»Es hora de que te rebeles contra tus excusas y tus miedos, y te demuestres a ti mismo de lo que eres capaz. Tienes que darte oportunidades, en vez de negártelas. ¿Por qué y cómo crees que nos autoimponemos esas limitaciones? —le planteó Joshua.

—No lo sé, pero mi mayor deseo sería romper con esas limitaciones y esos miedos —repuso David.

—Exacto, David, acabas de decir la palabra clave, los miedos. ¿Qué crees que es el miedo?

—Creo que es una de las peores emociones que una persona puede tener —contestó David—. He padecido y comprobado cómo los miedos y las preocupaciones pueden torturarnos; también he visto a montañeros quedarse clavados, totalmente bloqueados por el miedo, y no poder dar un solo paso más. Los miedos han sido una mochila muy pesada en mi vida que me ha frenado en demasiadas ocasiones para hacer las cosas que quería hacer.

—Así es, David, son los miedos los que nos frenan para seguir avanzando. El miedo nos paraliza y nos puede destruir, nos disuade de realizar muchas acciones que sabemos que deberíamos acometer.

»Por esa razón es muy importante saber diferenciar entre los dos tipos de miedos: los miedos reales, aquellos que nos advierten de una situación de peligro real, y los miedos psicológicos irreales, creados por nosotros mismos en nuestra mente.

»El miedo es un gen de nuestros antepasados, una facultad desarrollada por todos los animales vivos como sistema de protección. Los miedos reales a las situaciones de auténtico peligro generan la necesidad de defenderse, o provocan la huida para evitar ese riesgo. Nuestro mecanismo de supervivencia se activa para buscar soluciones. Está basado en la posibilidad de un hecho o riesgo real.

»Es un mecanismo necesario, y sobre todo lo era en la Antigüedad —dijo Joshua—. Desgraciadamente hemos convertido esa virtud en nuestro mayor defecto, pues hemos tergiversado ese sistema de protección en una serie de absurdos miedos psicológicos. Miedos que estrangulan nuestra libertad, miedos irracionales que nos hacen prisioneros, que en vez de protegernos nos paralizan y debilitan.

»¿Cuántas veces dejamos de hacer cosas que realmente queremos hacer por los miedos? ¿Cuántas puertas han permanecido cerradas por los miedos generados por nuestras expectativas negativas y falsas creencias? —preguntó Joshua—. ¿Cuántas

oportunidades dejamos pasar por el miedo a arriesgar y nos paralizamos sin dar ese deseado paso en busca de nuestro sueño? ¿Cuántas veces nos hacemos esclavos de los miedos y las preocupaciones, sintiendo cómo una parte de nosotros muere al perder la libertad para actuar y pasar a la acción? ¿Cuántas veces has querido hacer algo en tu vida, algo que realmente deseabas llevar a cabo, una idea, un proyecto, alguna acción, y poco a poco tu propia mente te ha quitado la idea de la cabeza? Esa profunda y cobarde voz interior comienza a susurrarte: “Tú no vales, tú no puedes, tú no tienes la preparación, no eres lo suficientemente inteligente, qué pasa si no me sale bien, mejor no hagas el ridículo, qué dirán...”.

»Nos convertimos en nuestro peor enemigo —prosiguió Joshua—. No puedes imaginar la cantidad de gente que es enterrada con grandes ideas en su interior, con sueños que estuvieron a su alcance y nunca se atrevieron a llevar a cabo, porque sus propios condicionamientos, sus propias creencias limitadoras, sabotearon sus sueños.

»¿Dónde crees que están las mayores riquezas del mundo? —le soltó Joshua de repente.

—No lo sé —contestó David, inseguro—. Puede que en las minas de oro.

—Las mayores riquezas no están en la profundidad de las minas de oro, ni en las minas de diamantes, ni en los profundos pozos de petróleo. Probablemente, el lugar más rico del mundo es el cementerio, ya que allí yacen las más asombrosas ideas que jamás hemos visto. Sueños e ilusiones de valor incalculable, proyectos que yacen enterrados en silencio, cubiertos por una enorme capa de miedos y dudas. Aspiraciones que murieron por la falta de confianza y fe de aquellos mismos que las tenían.

»Cuando retenemos esos sueños en nuestro interior sin darles la oportunidad de manifestarse, tan sólo crean una gran frustración. Nos van destruyendo lentamente porque no llegamos a ser honestos con nosotros mismos y ni siquiera nos damos una oportunidad. Entonces, una sensación de vacío crece en nuestro interior por no habernos atrevido a dar ese paso.

»El hombre en pocas ocasiones se arrepiente de lo que ha hecho. Sin embargo, en demasiadas se arrepiente por lo que ha dejado de hacer.

»Absolutamente todos hemos tenido miedos en algún momento de nuestra vida, consciente o inconscientemente —dijo Joshua—. Todos hemos dudado ante diversas situaciones. Las dudas pueden ser nuestras mayores saboteadoras con esos absurdos miedos, miedos generados por nuestra educación, por el entorno, miedo al fracaso, miedo al rechazo, miedo a no ser aceptado, miedo al éxito, miedo al amor, a perder el amor o a la soledad.

»Esos ridículos miedos apagan nuestra luz interior y nos privan de sentir los retos y la pasión de la vida. Tanto los miedos como la inseguridad o la confianza son emociones generadas por el pensamiento, y como tales generan energía, vibraciones

que fácilmente podemos percibir aunque sea de manera inconsciente.

»Los perros y los caballos pueden sentir fácilmente las vibraciones que emiten las personas, si éstas son de falta de confianza, de miedo o de inseguridad. Las perciben al instante y aquel que tiene más confianza es el que domina la situación. Y no solamente ocurre eso con los animales. Las personas también percibimos esas vibraciones fácilmente. Todos podemos sentir cuándo una persona refleja inseguridad debido a sus miedos, o, por el contrario, transmite una gran confianza y seguridad en sí misma.

»Todos hemos tenido la experiencia de conocer a alguien y al primer instante hemos percibido eso que llamamos química, que nos transmite buenas vibraciones, aunque en otros casos ocurre lo contrario. Somos emisores y receptores de energía, por lo que la creencia y la percepción que tenemos de nosotros mismos es lo que reflejamos en el exterior y es lo que los demás van a percibir.

»Por eso hay personas que, debido a esos miedos, no se abren a otros para no ser vulnerables. Inconscientemente, para sentirse más seguros, algunos pasan sus vidas rechazando a los demás o manteniéndolos a distancia, aunque es tan sólo un mecanismo de defensa por el miedo a ser rechazado.

—Si tan perjudiciales son, ¿por qué nos aferramos a ellos de esa manera, o por qué no conseguimos librarnos de ellos? —quiso saber David.

—Porque por un lado siguen ofreciendo una protección ante los posibles peligros reales, siguen ejerciendo la función para la cual fueron desarrollados, aunque inconscientemente y de la manera más absurda imaginable, en vez de utilizar los miedos como sistema de protección, los miedos nos manipulan, nuestro ego los manipula, para crearnos toda una serie de limitaciones que acaban siendo frustraciones.

»Los miedos psicológicos siguen funcionando en algunos casos como mecanismo de defensa ante supuestas situaciones de fracaso, como hablar en público o el miedo al rechazo, que asociamos a algo doloroso y de lo que huimos.

»De este modo, este mecanismo inconsciente del miedo nos defiende de ese posible sufrimiento al cual asociamos el rechazo, probablemente por falta de autoestima. Pero ese sistema defensivo del miedo tan sólo crea una falsa seguridad. Ésa es la gran mentira de nuestro ego, que no quiere ser herido en su orgullo. Y ese ridículo miedo nos limita y nos deja donde estamos, y va creando un gran vacío que, a su vez, va degradando nuestra confianza.

»Ahora bien —agregó Joshua—, una expectativa negativa “imaginada en nuestra mente” puede tener un poder tan grande como una experiencia real. Esa experiencia se produce cuando, por ejemplo, tenemos la intención de realizar una acción, pero los miedos generados por una expectativa negativa nos paralizan y finalmente no la llevamos a cabo.

»Cuando tenemos la intención de llevar a cabo una acción y esa experiencia que estaba prevista finalmente no se produce, toda esa energía que se había generado para realizarla queda retenida y reprimida por los miedos o el temor al fracaso. Es la manera inconsciente a través de la cual nuestra mente intenta defenderse para no sentir ese falso fracaso, el cual ha sido una experiencia imaginaria totalmente creada en nuestra mente.

»Son las acciones las que nos fortalecen, y evitarlas nos debilita. Sin acción, no hay ninguna experiencia real. Cierto, no ha existido ese fracaso ante los demás, pero entonces, inconscientemente, comienzo a juzgarme a mí mismo sintiéndome culpable y la valoración que hago de mí mismo crea mi realidad emocional. Ante mí mismo creo que no he hecho lo que debía hacer, que no he dado la talla, que me han podido los miedos. Es entonces cuando creamos todas esas emociones destructivas en nuestro interior y esa imagen de nosotros mismos nos persigue durante un largo tiempo, o hasta que en la próxima ocasión nos enfrentemos a ese temor y, a pesar del miedo, llevemos a cabo la acción planeada.

»Esas energías retenidas están siempre buscando una salida para realizarse, y ése es el propósito de la vida, pasar a la acción a pesar de los miedos, como dijo Roosevelt influido por Napoleon Hill: “No hay nada a lo que tener miedo, salvo al propio miedo”. Todas las personas pasan por esos miedos en distintos momentos de su vida, pero a aquellas que son conscientes de ese proceso, no las detiene. Pasan a la acción y hacen lo que tienen que hacer a pesar del miedo, ya que tienen un propósito, un porqué muy claro y definido mucho mayor que los miedos.

»Todos esos miedos y dudas son un estado creado por la mente con sus pensamientos y expectativas negativas —dijo Joshua—, por lo que el trabajo está en imaginarnos llevando a cabo esa acción con el mayor realismo posible, visualizando el resultado que queremos lograr. Si consigues sentirlo hasta creerlo, generarás así las expectativas positivas que te ayudarán a pasar a la acción con una mayor convicción y actitud positiva, lo cual se traducirá en acciones de mayor calidad y confianza.

Joshua inspiró hondo e hizo una pausa.

—Mira, David, tu porqué, tu sueño, tu «motiv-ación», tiene que ser más grande que todos los miedos, la acción es el antídoto que cura los temores, ya que las pequeñas acciones generan más confianza que los grandes discursos y todas las intenciones. Una de las mejores maneras de acabar con la preocupación y los miedos es colocarse en la peor situación posible. ¿Qué es lo peor que puede pasar si ocurre eso de lo que tienes miedo? Colocarse mentalmente en esa situación nos puede ayudar a poner las cosas en perspectiva y ver con certeza que la realidad no es tan alarmante como lo es en nuestra imaginación.

»Cuando nos situamos en la peor opción posible, podemos comenzar a buscar soluciones y encontrar de nuevo el camino. Fíjate en que digo “aceptación”, no

“resignación”. La aceptación es todo lo contrario. La aceptación es un signo de fortaleza y liderazgo, la aceptación es asumir la responsabilidad de las consecuencias para, desde ahí, buscar la solución.

»Cuando nos colocamos en la posición mental de aceptación de la peor situación, desde ese punto tan sólo podemos levantarnos y avanzar en la dirección correcta; al asumirlo nos liberamos de las preocupaciones, recuperamos la energía porque ya no hay nada que perder sino todo que ganar.

»El miedo al mañana y las dudas sobre el futuro destruyen el día de hoy, impidiéndonos vivir y disfrutar del presente, que es lo único que realmente tenemos, lo único sobre lo que tenemos el verdadero poder y control.

»Para eliminar los miedos y la preocupación, debes estar tan ocupado en la acción que no tengas tiempo de preocuparte. Tienes que tomar la decisión de enfrentarte a todo aquello que te da miedo y te preocupa. Tienes que retar a los miedos; ellos deben ser una motivación en vez de un freno. En el buen sentido, tienes que odiar el hecho de sentir miedo. Cada vez que sientas miedo por algo, ve a por ello, encáralo con determinación.

»Cuando tomas desde el corazón la determinación de enfrentarte a tus miedos, la confianza en ti mismo aumenta y se expande —afirmó Joshua—. La seguridad comienza a impregnar todo tu espíritu y los miedos salen huyendo, porque saben que ya nada tienen que hacer contra tu determinación. Es entonces cuando comenzarás a disfrutar de los retos, pues te enfrentarás a los miedos sabiendo que eres más grande que ellos y que una vez tras otra los superarás.

Joshua miró fijamente a los ojos de David por unos segundos.

—Son las creencias destructivas lo que tenemos que eliminar —continuó—. Ése es el trabajo que debemos llevar a cabo para descubrir tus miedos, revelar las falsas limitaciones y modificar e incorporar tus nuevas creencias constructivas que abrirán un nuevo mundo de posibilidades, son esos profundos miedos los que tenemos que derrumbar y superar, lo cual está muy bellamente expresado en este poema de Marianne Williamson.

Y Joshua recitó:

*NUESTRO MIEDO MÁS PROFUNDO*  
*(Our Deepest Fear)*

*Nuestro miedo más profundo no es que seamos inadecuados.*  
*Nuestro miedo más profundo es el hecho de que somos poderosos*  
*más allá de toda medida.*

*Es nuestra luz, no nuestra oscuridad, lo que más nos atemoriza.*

*Nos preguntamos:*

*¿Quién soy yo para ser brillante, elegante, talentoso, extraordinario?  
Pero, en realidad, ¿quién eres tú para no ser así?  
De hecho, eres hijo de un Dios.*

*Tu pequeñez no le sirve al mundo.  
Desmerecerse para que los demás no se sientan inseguros a tu lado  
en nada tiene que ver con la Iluminación.  
Todos estamos hechos para brillar, como brillan los niños.  
Nacemos para manifestar la gloria del Dios que está en nuestro interior.  
Y no es que esté solamente en algunos, está en todos nosotros.*

*Cuando permitimos que nuestra propia luz brille,  
inconscientemente damos a otros permiso para que brillen también.*

*En la medida en que nos liberamos de nuestros propios miedos  
nuestra presencia automáticamente libera a los demás.*

## 7

# Ataca a tus miedos

—Entonces ¿cuál es la diferencia entre alguien que da ese paso al frente y pasa a la acción, y alguien que se paraliza? —preguntó David con curiosidad.

—Buena pregunta —contestó Joshua—. Ignorar el miedo no funciona. Tienes que usar ese miedo como energía. El único miedo que debes tener es miedo al propio miedo. Por eso, cada vez que tengas miedo de hacer algo, tienes que usarlo como motivación, como reto, sabiendo que cuando haces eso que tienes miedo de hacer, rompes con una barrera y pasas a un nuevo nivel en el que tu confianza se regenera y aumenta, fortaleciendo tu espíritu porque te has enfrentado a ese miedo.

»La diferencia está en la manera de pensar y analizar la información y las experiencias, en la percepción que tienes de la situación en función de tu enfoque. En la creencia o expectativa que generan, tanto si crees que lo vas a conseguir como si no.

»El motivo por el que la mayoría de la gente no logra sus objetivos y no consigue sus metas o sueños es porque no tiene la suficiente pasión y energía emocional por su sueño. Si no tienes la suficiente pasión por lograrlo o cambiar tu vida no tendrás la energía necesaria para realizar el esfuerzo exigido, no tendrás el coraje para enfrentarte a los miedos.

»La diferencia entre los que pasan a la acción y los que se paralizan es que unos desarrollan el coraje de pasar a la acción a pesar del miedo, y otros permiten que los miedos controlen su vida. Todos tienen miedo. Sin embargo, unos tienen su sueño o su porqué claramente definido, y la ardiente intensidad de ese sueño es tal que están dispuestos a pasar a la acción a pesar del miedo. Mientras tanto, otros no tienen su verdadero motivo definido, les falta el motor, la motivación y la visión de lo que pueden lograr o llegar a ser. Están más preocupados por las opiniones de los demás que por su propio futuro.

»Si no nos enfrentamos a nuestros miedos, éstos seguirán construyendo muros cada vez más altos. Cada vez que los miedos aparezcan tienes que ser consciente de que son tus enemigos y tienes que desarrollar el coraje para enfrentarte a ellos y pasar a desafiarlos y decirles: “¡Jamás me volveréis a detener!”

»Todo el conocimiento del mundo no te servirá para nada si no tienes el coraje de pasar a la acción. Cuando haces lo que tienes que hacer a pesar del miedo, te conquistas a ti mismo, tu fortaleza interior aumenta exponencialmente y ya nada te puede frenar.

—¿Cómo puedo superar y liberarme de ese hábito inconsciente de enfocarme en las dudas y los miedos? —requirió David.

—Esa conducta se supera aplicando varias estrategias —dijo Joshua—. Hemos hablado de que todo se crea dos veces; cualquier cosa que desees, primero se crea en la mente y después pasa a la realidad.

»Si quieres cambiar ese sentimiento tienes que cambiar tu enfoque y tus expectativas, visualizar un resultado positivo, verlo en tu mente, sentirlo, creer y convencerte de que va a salir como tú quieres. Eso crea y atrae una energía y una actitud positivas que generan una acción de mayor calidad, mucho más productiva y efectiva, ya que actúas en función de cómo crees que será el resultado.

»Por ello, el primer paso es visualizar el resultado que queremos, creando un enfoque y una expectativa positivos. Si de antemano tuvieras la certeza de que eso que tienes miedo de hacer fuese a salir perfecto, ¿cómo sería tu sentimiento, tu actitud al enfrentarte a esa situación?

—Si supiera eso de antemano me enfrentaría a esa situación con absoluta y total confianza —repuso David muy convencido.

—¿Ves? Al visualizar y creer en un resultado positivo, al tener ese enfoque, se genera una actitud positiva y de confianza, por lo que tus acciones estarán llenas de seguridad y los resultados de esa acción acompañarán a esa expectativa. Cuando cambias tu enfoque, cambia tus pensamientos y así cambiarás tu vida —dijo Joshua.

»Desde nuestros antepasados, el ser humano se mueve principalmente por dos factores. El primero es que todo ser humano tiende a evitar el dolor. La segunda motivación es el placer, dirigirnos hacia lo que nos agrada.

»El miedo al dolor motiva más que el placer. Las guerras de toda la Historia han demostrado que un ser humano es capaz de sufrir lo indecible por defender aquello que ya es suyo, por miedo a perder eso que tanto esfuerzo le ha costado y el dolor que esa pérdida le puede provocar.

»Jamás dos personas tendrán la misma voluntad y determinación cuando uno puede perderlo todo y el otro lucha por ganar algo que no es suyo. Para superar los miedos tiene que haber dos motivos: el placer y el dolor. Estos dos porqués que se convertirán en tu motor, en tu fuerza y en tu determinación para enfrentarte a todo tipo de situaciones. Tienes que utilizar y controlar el dolor y el placer en vez de dejar que el dolor y el placer te controlen a ti.

»Tienes que buscar un motivo o una razón que te haga ver que, si sigues evitando las situaciones que provocan ese miedo, si no llevas a cabo esa acción que temes, el dolor derivado y las consecuencias de la inacción van a ser peor que no llevarla a cabo. —El tono de Joshua adquirió una mayor intensidad—. Ahora tienes que ser brutalmente sincero contigo mismo. ¿Cuáles son tus mayores miedos, esos que sabes que en muchas ocasiones te han frenado? —preguntó Joshua, siendo consciente de que entraba en un terreno doloroso y clave.

»Quiero que pienses y te concentres en algunas situaciones de tu vida en las que

querías hacer algo, en las que sabías que tenías que hacer algo y en las que, por las dudas y los miedos, eludiste enfrentarte a ese reto. Escríbelas en tu cuaderno.

Joshua aguardó mientras David escribía, observando a su vez cómo su cuerpo y su gesto se estremecían, hasta que tras varios minutos finalmente David levantó la mirada.

—¿Ya las has escrito? —preguntó Joshua.

David asintió en silencio con un gesto de sufrimiento.

—¿Cuáles serán las consecuencias en tu vida si sigues evitando enfrentarte a esas situaciones? ¿Cuáles serán las consecuencias emocionales y económicas en tu vida? ¿Cómo será tu vida dentro de unos años si no rompes con esas falsas creencias y limitaciones, con esos ridículos miedos que te cuentas a ti mismo una y otra vez? ¿Cómo te valorarás? —inquirió Joshua.

La mirada de David estaba perdida, cerró sus ojos, su respiración comenzó a agitarse. Joshua permaneció en silencio, observando cómo David, con el entrecejo fruncido, estaba visualizando y sintiendo ese doloroso futuro.

Las vivas imágenes de la vida que tendría en el futuro por haber evitado enfrentarse a sus miedos, la sensación de ansiedad al estar paralizado por la indecisión y la comprensión de sus consecuencias aceleraron sus pulsaciones. Esa visión de sí mismo provocó en su interior un auténtico tornado de emociones y un dolor indescriptible.

David seguía respirando rápida y profundamente. Su tensión comenzó a transformarse en rabia, pero en una rabia positiva, la que nos enfrenta a nosotros mismos y hace que tomemos las decisiones que nacen del corazón para hacer lo que es necesario. Las decisiones que pueden transformar una vida.

Joshua sabía una vez más todo lo que estaba sucediendo en el interior de David. Cada vez se encontraba más agitado, apretaba los puños con fuerza y fruncía todo el rostro, las lágrimas no cesaban, aunque no eran lágrimas de impotencia, sino lágrimas de frustración y de rabia por haberse dejado dominar por esos ridículos y absurdos miedos, esas falsas creencias que ahora comprendía cómo lo habían aprisionado.

Joshua observaba la convulsión interna de David mientras se enfrentaba a sí mismo, a una guerra interna de contradicciones. Pasaron más de veinte minutos en un profundo silencio, tan sólo roto por momentos ante la jadeante respiración de David, hasta que de pronto, desde el fondo de su alma, un grito atravesó las paredes del monasterio:

—¡NOOOOOO! ¡Nunca más, nunca más me dejaré dominar por los miedos, jamás volverán a paralizarme, nunca más voy a dejar que destruyan mi vida, nunca más!

Fue un grito de liberación, el rugido de la determinación. Internamente decidió que a partir de ahora buscaría sus miedos para enfrentarse a ellos.

Joshua percibió perfectamente todo lo que David había sentido en esos momentos: estaba respondiendo como él esperaba. Todo el proceso seguía el plan trazado. Tras ese duro trago, Joshua retomó la palabra:

—¿Sabes ahora por qué quieres liberarte de estos miedos?

—Completamente —contestó David sin dudar—. Ahora comprendo muchas más cosas, ahora sé por qué me paralizaba. He visto y sentido cómo esos miedos me han retenido y han destruido parte de mi vida, he visto mi futuro si me dejo dominar por ellos. Y ya no estoy dispuesto a ser prisionero de ellos. Ahora decido yo y voy a recuperar el control, voy a hacer lo que tengo que hacer. Quiero aceptar todos los retos y dejar de huir, quiero ser libre.

Joshua miró con orgullo y admiración a David: el gigante que todos llevamos dentro estaba despertando en él. Cada vez quedaban menos signos del David que hacía poco había llegado a Rongbuk, la transformación seguía su curso y algo le decía a Joshua que David estaba destinado a hacer algo grandioso.

—Es hora de dar ese primer paso, David, es hora de dar el salto y cambiar tu vida, es hora de vivir en tus propios términos.

Joshua se puso en pie y se acercó a una pequeña librería que había en la habitación llena de libros antiguos. David observó que los títulos estaban en varios idiomas.

—Ahora quiero que leas esta vieja historia —le dijo Joshua entregándole un pequeño libro de cuentos—. Me gustaría que la guardases contigo.

David empezó a leer:

*En una antigua tribu india, un viejo chamán envió a las altas montañas a un joven introvertido llamado Keya con el encargo de buscar un nido de águilas. No debía regresar hasta que pudiese volver con un huevo de águila. El chamán sabía que Keya era un joven inteligente y que tenía un gran corazón, pero por algún motivo era algo distinto, y los demás se burlaban de él. Keya había ido perdiendo su confianza y en muchas ocasiones no se atrevía a hacer las cosas que los demás hacían. Se preocupaba demasiado por lo que los otros pudiesen pensar y esos miedos lo paralizaban.*

*Tras varios días de búsqueda, por fin Keya encontró un nido de águilas y pudo hacerse con el huevo que le había ordenado buscar el chamán.*

*Tras su regreso, el sabio chamán puso el huevo en el corral para que una gallina lo incubase con los demás huevos. En pocos días, los huevos se abrieron, pero el águila estaba rodeada de pequeños pollitos y obviamente creyó que era un pequeño pollito más. Pronto, por su aspecto diferente, los demás pollitos comenzaron a burlarse de ella; los pollitos eran preciosos y se movían con gracia y rapidez, y el águila, convencida de ser un pollito, se sentía fea y torpe. Las burlas eran constantes, lo que hizo mella en su confianza y que creciera llena de inseguridades,*

*pensando que no era lo suficientemente buena o inteligente, que no era como los demás. No se sentía integrada ni aceptada.*

*El águila comenzó a crecer y cada vez fue más fuerte y esbelta, pero las ya crecidas gallinas seguían despreciándola por ser diferente, por no ser como las demás. El águila seguía picoteando el suelo, comiendo y comportándose como siempre habían hecho ellas. Era lo que había aprendido y ésa era su realidad.*

*La insatisfacción y el vacío seguían creciendo en su interior. Sentía que le faltaba algo, que su destino no podía ser pasarse la vida picoteando el suelo en aquel pequeño corral. Sentía que tenía que haber algo más.*

*El chamán mostró el comportamiento del águila al joven Keya, el cual sufría al ver a la majestuosa águila picoteando el suelo como una gallina. Fue él quien trajo aquel huevo, sus almas estaban unidas, por ello se sentía identificado con el águila.*

*Pero un día, una extraordinaria águila sobrevoló una y otra vez el poblado. Las gallinas corrieron despavoridas a esconderse. Sin embargo, la joven águila quedó inmóvil, magnetizada al ver aquel maravilloso ser volando y surcando los cielos con majestuosidad. Las demás gallinas le gritaron sin cesar que se escondiera, pero ella permaneció inmóvil ante el momento más conmovedor de su vida.*

*Entonces, aquella extraordinaria águila desapareció de los cielos y la joven águila comenzó a gritar: «¡Yo quiero hacer eso, yo quiero volar, tengo que intentarlo, yo quiero volar!». En ese momento, pasado el peligro, todas las gallinas salieron de su escondite y comenzaron a reírse y a burlarse diciéndole: «Pero si tú eres una gallina, no te hagas ilusiones, tú no puedes volar, ¿es que crees que tú eres especial, te crees mejor que nosotras? Deja de soñar y pon los pies en el suelo».*

*El águila se resignó, agachó la cabeza y dejó que las demás le robaran sus sueños. No obstante, algo ocurrió en su interior. El chamán observó todo lo sucedido junto con el joven indio, que sufría al ver al águila así.*

*Entonces, el chamán le dijo a Keya: «Ha llegado la hora». Entró en el corral, puso una capucha al águila, la tomó en sus brazos y comenzó a caminar junto al joven.*

*Tras varias horas de largo camino, ambos llegaron a un conocido y respetado lugar por la tribu. Era el lugar en donde se descubría el verdadero valor de los guerreros, un impresionante acantilado con las profundas aguas de un río al fondo. Eran muy pocos los que se atrevían a realizar el peligroso salto y no todos lo habían logrado.*

*Se sentaron al borde del impresionante acantilado, las vistas eran espectaculares, era como estar sentado a la entrada del cielo. En ese momento, el chamán puso el águila, aún encapuchada, en manos de Keya.*

*—Tú y esta águila estáis unidos en el alma, los dos sois muy especiales, ambos habéis sufrido el mismo mal, los dos habéis escuchado las mismas cosas durante*

demasiado tiempo, os han atado las alas, han encadenado vuestras esperanzas e ilusiones, os han querido robar vuestros sueños. Hasta ahora, tú has vivido preocupado e influenciado por las opiniones de los demás. A ambos os han inculcado miedos y limitaciones irreales, si bien ambos teníais la grandeza en vuestro interior, el potencial y la capacidad para liberaros de las cadenas de las dudas y volar libres de miedos hacia un nuevo y glorioso horizonte.

»Para ambos ha llegado la hora de dar el salto de la liberación, el momento de romper las cadenas de todos los miedos y volar libres.

Nunca antes Keya se había acercado al acantilado. Había escuchado muchas historias al respecto y sabía que eran muy pocos los que se aventuraban a dar el gran salto. Aquellos que lo lograban eran considerados héroes y grandes guerreros por su valentía, y eran admirados y respetados por todos.

—Ahora quiero que te pongas en pie, yo quitaré la capucha al águila y en ese momento darás un salto y soltarás al águila al mismo tiempo. Vuestras almas se unirán en ese instante y los dos volaréis libres para siempre.

Keya sintió algo muy especial. Sintió que era su momento. Las palabras del chamán encendieron algo en su interior. Confió plenamente en él, se puso en pie, con el alma en un puño y el corazón latiendo como jamás antes lo había hecho, respiró profundamente, elevó el águila en sus manos y dio el paso más importante de su vida. Saltó gritando en una especie de liberación, empujando al águila hacia el cielo, y mientras Keya volaba hacia su libertad pudo ver cómo el águila, al mismo tiempo, batía sus majestuosas alas volando por primera vez.

Keya cayó a las profundas aguas limpiamente y, al emerger a la superficie, lanzó un grito que atravesó todos los valles: el grito de la libertad y la liberación de todos sus miedos. Sus límites y sus falsas creencias quedaron en el fondo del río. En ese momento dejó de ser el joven inseguro para convertirse en un gran hombre que atravesó la barrera de las dudas, los límites y los miedos. Se conquistó a sí mismo. Alzó la vista. Su pecho y el del águila se llenaron de orgullo y alegría, admirando a su alma gemela surcar el cielo, convirtiendo ambos su sueño en realidad.

## **Entender la lección**

Al acabar el cuento, David levantó su mirada y respiró profundamente, su rostro reflejaba una leve sonrisa cómplice, se sintió totalmente identificado con la historia del águila, ya que muchas veces también se sintió menospreciado, dejando de creer en sí mismo, pero ahora sentía que estaba retomando el vuelo. Tras ese momento de reflexión, Joshua se dirigió a él con estas palabras:

—David, en el instante en el que descubrimos nuestros miedos y somos conscientes del daño que están causando a nuestra vida y el dolor que pueden causarnos en el futuro, cuando los miramos de frente y decidimos desafiar nuestras falsas creencias, cuando decides ser más grande que ellos es el momento del cambio.

»Tienes que convertir tus miedos y tu dolor en tu mayor motivo para pasar a la acción, en tu reto personal. Por decirlo así, tienes que quemar tus barcos para impedirte regresar a tu antiguo refugio de falsas seguridades, tienes que destruir todos los puentes y cortar las vías para volver atrás. En ese momento, cuando la única opción es luchar y enfrentarse a todos los miedos, debes afrontar el reto sabiendo que ya no hay nada que perder y todo que ganar.

»Para lograrlo, tienes que buscar tu porqué, un motivo superior a tu propio miedo. Ese sueño, ese porqué te permitirá romper con los muros que te han retenido y, al hacerlo, una nueva confianza y un nuevo poder invadirán todo tu cuerpo, llenándolo de voluntad y determinación.

»Una nueva persona nacerá a partir de ese momento, pues una sensación de liberación surgirá cuando dejes de ser esclavo de tus miedos. Tú estarás al mando, tú dominarás tus miedos en vez de a la inversa. Recuperarás la voluntad sabiendo que eres capaz de enfrentarte a cualquier situación.

»Reta a los miedos y enfócate en lo que sí quieres, en tu nueva vida. Cree en la nueva historia que vas a comenzar a contarte a partir de ahora, porque ésa será tu nueva realidad.

## 8

# Rompiendo barreras para abrir un nuevo camino

—¿Cuántos mundos crees que existen, David?

—Pues este en el que vivimos. No hay otro.

—No, hijo mío, hay tantos mundos como personas.

David se quedó mirando a Joshua con cara confusa en espera de algo más.

—Hay tantos mundos como personas —insistió Joshua— porque cada persona crea su propio mundo a través de su propia realidad, de sus interpretaciones y del significado que da a cada cosa que sucede en su vida, basándose en la educación y en la información recibida, en su entorno. Por eso, cada uno percibe y va creando o interpretando su propio mundo en función de sus experiencias, sus pensamientos y su enfoque, que son los que generan sus sentimientos y emociones.

»Hasta que no llegues a un nivel de consciencia superior en el cual tú seas dueño de tus pensamientos y por tanto de tus sentimientos, serás una persona más influenciada por el entorno, y la información que recibas, y por tanto más vulnerable. Hay personas que son capaces de crear un Cielo en el propio Infierno, y otros pueden sentirse en un Infierno en el propio Cielo. Independientemente de las circunstancias y las condiciones externas, todos tenemos la capacidad de controlar y gestionar nuestros sentimientos en función de nuestra fortaleza mental ante dichas circunstancias.

»Todos hemos visto personas que en ciertas condiciones parecían totalmente felices, y otros en esas mismas condiciones eran totalmente desgraciados e infelices. Las condiciones eran las mismas para ambos. Sin embargo, cada uno percibía su entorno de manera distinta.

»¿Por qué cuando te levantas algunas veces todo parece que está bien y otros días todo parece caótico? —le planteó Joshua.

—Hace tiempo que me gustaría tener esa respuesta —contestó David.

—Son nuestros pensamientos los que crean los sentimientos y las emociones que rigen nuestra vida. Y esos sentimientos son producidos por nuestras creencias y por cómo procesamos la información que recibimos, por cómo interpretamos lo que ocurre a nuestro alrededor.

»¿En qué piensas la mayor parte de tu tiempo? ¿Cuáles son los pensamientos dominantes de tu mente? —preguntó nuevamente Joshua.

—Llevo mucho tiempo intentando pensar en cosas mejores o más positivas —respondió David—. En ocasiones parecía que las cosas mejoraban, pero una y otra vez me volvía a sentir atrapado en una tela de araña, y mi cabeza no dejaba de darles

vueltas a los problemas y las preocupaciones. Llegué a pensar que todo iba a salir siempre mal, no conseguía dejar de lado los problemas y me torturaba a mí mismo, no veía la luz al final del túnel y no era capaz de salir de esa espiral. He llegado a tener úlceras debido a los nervios, la ansiedad y las continuas preocupaciones. No vivía en el presente.

Joshua mostró una pequeña sonrisa que reflejaba su empatía y comprensión.

—Quiero que sepas que te entiendo perfectamente, porque hace años pasé exactamente por esa misma situación y son muchas las personas que en algún momento de su vida se encuentran en esas mismas circunstancias. Es más, me convertí en un auténtico profesional de la preocupación y de las expectativas negativas, y sufrí innecesariamente. Padecía por todo lo malo que podía ocurrir, y que generalmente nunca ocurría.

»Viví una situación que, como un gigantesco huracán, arrasó toda mi vida a su paso. Se llevó todo lo que tenía, y sentí como si todo lo que había hecho hasta entonces no hubiese valido para nada. Tenía que volver a empezar de cero, como si hubiese nacido de nuevo. La gran diferencia es que aquel huracán de problemas también se llevó mi inocencia y mi fe. No me quedaban fuerzas para volver a empezar. Los miedos me atenazaron porque la esperanza se diluyó como una gota de lluvia en el inmenso océano.

»Cometí un gran error durante una parte de mi vida... En realidad cometí muchos; ya sabes que el único que no comete errores es aquel que no hace nada. Pero éste en concreto fue el que más me perjudicó. Durante una época me atormentaba mentalmente sin ser consciente de ello, supongo que el entorno tuvo una gran influencia, sumado a mi juventud y mi ignorancia.

»Me preguntaba por qué tenía la sensación de que siempre me faltaba algo para sentirme pleno —prosiguió Joshua—. Estaba en una constante búsqueda de respuestas. Sin darme cuenta había creado un patrón mental por el que estaba convencido de que tenía que lograr ciertos objetivos para sentirme completo. Sin saberlo, consideraba que tenía que alcanzar mis metas para poder ser merecedor, tanto del amor como de la sensación interna de armonía y de paz. Creía que, mientras no alcanzara esos objetivos, no podría ser feliz y disfrutar del presente. Vivía constantemente preocupado por el futuro.

»Y siempre ansiaba más, según me acercaba a lo que deseaba. Era como la zanahoria que mantienes colgada delante del burro para que siga caminando. Siempre encontraba una cosa más que añadir a la lista para sentirme incompleto. La sociedad de consumo ha convertido al ser humano en un animal incompleto que siempre quiere lo que no tiene.

»Me costó años comprender que la plenitud y la armonía no dependían de factores externos, de los demás, de sus opiniones, de las circunstancias, que no tenía

por qué esperar a nada ni a nadie, que nada de lo que ocurría ahí fuera tenía que ver con mi verdadero estado emocional. Tenía que ver con la forma como yo interpretaba todo lo que sucedía en el exterior, con el significado que yo daba a las cosas en función de mis creencias.

»Con el tiempo comprendí que esa situación tan problemática por la que pasé fue la mayor lección de mi vida. Me colocó en el escenario que tanto temía. Y sufrí de manera innecesaria. Pero acabé teniendo mucha más experiencia, porque la experiencia es eso que logras cuando no consigues lo que quieres. Por mucho que te duela, también es la oportunidad de cambiar tu vida, de diseñar tu nuevo futuro, de tomar mejores decisiones para construir una vida mejor y más plena.

David se sorprendió, ya que Joshua en absoluto daba la sensación de haber pasado por un trance como aquél.

—Todo aprendizaje lleva un proceso y necesita un tiempo para su asimilación —dijo Joshua—. Al igual que toda semilla necesita un tiempo para germinar, todo ser humano pasa por distintas fases de gestación: la primera son nueve meses; tras nacer pasarán muchos años de dependencia hasta ser adultos, y en nuestra vida de adultos también pasamos por distintas fases de «gestación», etapas de desarrollo personal, fases de progreso frente a los retos que la vida nos planteará. No llegamos a un punto de madurez donde nos mantenemos de por vida. Pasaremos por nuevas fases de evolución interior, por grandes cambios que implican nuestra transformación para alcanzar el potencial que todo ser humano tiene gracias a su capacidad y adaptación, y convertirnos así en alguien más completo.

»La impaciente sociedad, que quiere resultados instantáneos, nos empuja a la frustración, pero la vida suele entregar sus frutos lentamente. Primero hay que pagar un precio, hay que sembrar mucho antes de recoger la cosecha. Se necesita más aguante y constancia de lo que algunos se imaginan. La vida tiene su particular proceso y nos hará pasar por esas fases de gestación, momentos de cambios, de contradicciones y dudas, que serán auténticos desafíos, pruebas de paciencia, de fe y perseverancia.

»¿Quiere decir eso que no ocurre nada durante esas fases? —quiso aclarar Joshua—. No. Es en esos momentos cuando realmente ocurren los grandes cambios, cuando se sientan las bases para la transformación y la verdadera fortaleza mental. Aunque mientras atravesamos esas fases no lo podemos apreciar y la impaciencia a veces se apodera de nosotros por la falta aparente de resultados. Sin embargo, el verdadero cambio se está forjando en nuestro interior. Aquellos que toman la decisión de permanecer en el camino, los que no se dan por vencidos, los que siguen sembrando y cuidando su jardín verán crecer sus frutos y finalmente recogerán la cosecha de sus sueños.

»Has de saber que generalmente todo progreso viene precedido por un gran

problema, al igual que el maravilloso milagro del amanecer viene precedido de la profunda oscuridad de la noche.

»Así pues —siguió Joshua—, volviendo a los pensamientos dominantes, hay días en los que te levantas y por algún motivo la energía emocional es negativa, tienes la sensación de que las cosas no van a salir bien, pierdes las expectativas, te centras en los problemas, la sensación es más bien pesimista, el futuro se ve negro y todo parece desastroso. Por el contrario, hay días que te levantas con una mejor sensación, más positiva, y cuando te levantas así, ves todo de una manera más luminosa, te sientes más capaz, el mundo no parece ese loco y horroroso lugar que nos muestran en las noticias, tienes mejores expectativas, crees que las cosas van a salir bien y tu entorno parece mejorar.

»Cuando te sientes bien emocionalmente, te sientes fuerte, con la capacidad de pasar a la acción, te sientes más seguro ante las situaciones a las cuales has de enfrentarte. Mientras que si emocionalmente estás en una fase negativa, con pobres expectativas, te sientes más débil y adoptas una postura más defensiva, huyes de las responsabilidades o tiendes a evitar el pasar a la acción, como sistema de protección ante el miedo o las dudas.

David se sintió perfectamente retratado en esa descripción. Se reconoció.

—Cuando tenemos pensamientos negativos, nos sentimos mal, vemos nuestro entorno y el mundo con un filtro pesimista; sin embargo, cuando tenemos mejores pensamientos nos sentimos bien, nuestras expectativas mejoran. Con ese filtro vemos nuestra vida y nuestro mundo de un modo más positivo, por lo que cuando cambiamos nuestros pensamientos, cambiamos nuestro mundo. Independientemente de cuál de las dos situaciones se dé, ese sentimiento se convierte en tu realidad, porque así es como lo percibes, así es como verás el mundo y se convertirá en el espejo de tu realidad, ya que adoptarás esa actitud.

—¿Por qué sufrimos esos cambios en los sentimientos, en la manera de ver las cosas? ¿Por qué somos tan variables? —quiso saber David.

—Porque cuando el nivel de consciencia sobre nuestros propios pensamientos y sentimientos no es lo suficientemente elevado, somos más vulnerables al entorno y a la información que recibimos. En esos casos, la mente se deja influir de manera muy sencilla, y cuando una persona así está expuesta a un sinfín de malas noticias, absorbe toda esa negatividad. Entonces sus pensamientos se centran en toda esa información pesimista, por lo que los sentimientos de negatividad son la consecuencia de todos esos pensamientos y ese enfoque.

»Sin embargo, cuando tenemos el enfoque correcto y dirigimos los pensamientos hacia las alternativas y las soluciones, hacia lo que sí queremos, las expectativas se renuevan, la visión que tenemos del mundo comienza a mejorar y con ella nuestras emociones. Cuando nos centramos en las posibles opciones en vez de seguir

obsesionados con los problemas, todos nuestros sentimientos y vibraciones mejoran, nos revitalizamos, volvemos a recobrar el control y a dirigir el pensamiento en la dirección correcta. Comenzamos a recuperar las expectativas positivas, y esa nueva visión regenera nuestras emociones y nuestra actitud, lo que se refleja en los resultados.

»La verdad es que en la gran mayoría de las ocasiones no ha cambiado absolutamente nada, tan sólo nuestra percepción, nuestra manera de ver las cosas, ya que la energía emocional va allí donde ponemos nuestro pensamiento.

Hay una preciosa historia que recuerdo desde hace muchos años —dijo Joshua— que refleja este punto y quiero contarte:

*Un buen día dejaron a un cura el cuidado de un niño durante una tarde; era un niño revoltoso como él solo. Después de un par de horas, el cura estaba desesperado porque el niño no paraba un instante y se acercaba la hora del sermón. Como tenía que hacer algo para que estuviese entretenido, mientras hojeaba una revista se le ocurrió una gran idea: arrancó una hoja de la revista en la que aparecía un mapamundi, la hizo añicos con cuidado y entregó los papelitos al niño diciendo:*

*—Aquí tienes un rompecabezas, es el mapa del mundo, a ver si para cuando termine el sermón lo tienes montado.*

*El cura fue a cambiarse convencido de que el pequeño tendría para unas horas, si es que alguna vez llegaba a terminar el puzle. El niño miró los trozos de lo que parecía una misión imposible, «arreglar el mundo». Como los niños son curiosos, se fijó en el reverso de uno de los trozos y vio que era la cara de una persona. Entonces dio la vuelta a todos los trozos. Cogió una hoja y sobre ella comenzó a ensamblar aquel rostro desconocido. Cinco minutos más tarde, la cara estaba perfectamente montada, así que puso otra hoja encima del rostro y le dio la vuelta.*

*En eso momento el cura regresó ya preparado para ir a dar su sermón; tan sólo habían pasado cinco minutos cuando el niño orgulloso le mostró el mapamundi recompuesto. El párroco, sorprendido, no daba crédito a sus ojos y le preguntó:*

*—Pero ¿cómo lo has hecho? ¿Cómo has arreglado el mundo?*

*A lo que el ingenioso niño respondió:*

*—No, yo no he arreglado el mundo, eso era muy difícil, pero vi que detrás había una persona y cuando la persona estuvo bien, el mundo también lo estuvo.*

*Ése fue el sermón que dio el cura aquel día: «**Cuando tú estás bien el mundo está bien**», cuando tú estás bien el mundo parece estar mejor, por eso tienes que invertir en ti, para crecer, aprender y comprender; porque cuando te sientes bien emocionalmente, te sientes fuerte, con la capacidad para pasar a la acción, te sientes más seguro ante las situaciones a las cuales has de enfrentarte y más optimista de cara al futuro.*

David comprendió con esa historia los rápidos cambios que en ocasiones sufrimos en nuestros sentimientos y se percató de esa realidad tan simple: cuando estamos mejor con nosotros mismos, vemos nuestro mundo mucho mejor.

Ambos estaban ya cansados tras una larga jornada, por lo que una vez dicho esto, y con el beneplácito de David, Joshua decidió dar por finalizado el día. Tras una ligera cena, David se acostó.

## 9

# En busca del sentido

Al día siguiente, tras dar un breve paseo por los exteriores del monasterio y tomar un sencillo desayuno, ambos volvieron a su sala de estudios.

—David, hoy tengo una pregunta para ti: ¿cómo crees que podemos conseguir la felicidad y la plenitud? ¿Cuáles crees que son las bases para lograr esa plenitud y esa felicidad?

—Supongo que conseguir las cosas a las que aspiramos, y que logremos las condiciones externas necesarias para sentirnos felices.

Por algún motivo, Joshua esperaba esa respuesta.

—Ésa es la creencia generalizada de la sociedad —repuso Joshua—. Y ése es precisamente el problema de la mayoría de las personas, que basan su felicidad en la creencia de que, cuando se den las condiciones externas idóneas o esperadas, serán más felices.

»A veces creemos que cuando encontremos el trabajo deseado, cuando el negocio vaya bien, cuando compremos una casa mejor, cuando encontremos la pareja ideal o tengamos una mejor relación con nuestra pareja, cuando consigamos el coche de nuestros sueños, cuando alcancemos una mayor seguridad, entonces seremos felices.

»Con ese tipo de planteamiento, la felicidad siempre dependerá de las circunstancias externas. Si ponemos todas nuestras expectativas y esperanzas en el exterior, nos convertimos en víctimas de las situaciones y condiciones externas, con lo que perderemos todo nuestro poder personal.

»La mayoría de las personas —le explicó Joshua a David—, consciente o inconscientemente, viven pendientes de si las circunstancias exteriores coinciden o no con sus expectativas, con una especie de mapa mental que se han trazado en sus mentes, lo cual las hace más vulnerables.

»En virtud de ese patrón o mapa mental, aunque sea de manera inconsciente, todos tenemos una idea de cómo creemos que debería ser nuestra vida, de cuál tendría que ser nuestra situación financiera, familiar, laboral, de lo que deberíamos haber alcanzado a estas alturas de la vida. En definitiva, de cómo creemos que debería ser nuestra vida en la actualidad.

»Y cuando nuestra realidad no cuadra con ese mapa mental trazado previamente, tendemos a decepcionarnos. Sentimos que algo falla, comenzamos a preocuparnos y a sentirnos frustrados porque no hemos cumplido esas expectativas, aunque en demasiadas ocasiones ese mapa mental no sea muy realista.

Joshua observó que David, con la mirada perdida, estaba reflexionando, por lo que hizo otra de sus pausas para que sus palabras calaran en él.

—En realidad, la mayoría de los sentimientos y estados emocionales dependen de nuestro enfoque. La gran cuestión es entonces: ¿en qué se centra tu mente la mayor parte del tiempo? Si estás pensando continuamente en lo que no tienes, en lo que te falta, en los problemas, si tu mente y tu enfoque se dirigen sólo en esa dirección, los sentimientos negativos serán constantes.

»Si te dejas llevar por la sociedad de consumo y la publicidad que invade el mundo, puedes llegar a creer que necesitas ser más joven, más alto o más bajo, más guapo, más inteligente, tener un nuevo y mejor coche, tener una casa más grande o estar constantemente a la moda, para que así los demás tengan una mejor opinión de ti, para que tu ego sacie sus ansias de protagonismo y te sientas más importante, o para encajar o ser aceptado por todos los demás. Necesitas todo eso debido a las creencias artificiales que nos ha instilado la sociedad del consumo.

»Y ésta es la fórmula perfecta para la frustración, pues convierte al ser humano en ese animal incompleto que siempre quiere lo que no tiene. Si buscamos la plenitud o el sentido de nuestras vidas a través de lo externo, cuando condicionamos nuestra felicidad a ciertos logros, cuanto más exigentes sean esas condiciones externas, más difícil nos será alcanzar un estado de satisfacción. Y de la misma manera, cuantas menos condiciones y exigencias tengamos, menos conflictos tendremos.

—Entonces, ¿la ambición es negativa? —preguntó David.

—No, hay ambiciones negativas y ambiciones muy positivas. Ahora bien, no me malinterpretes. Todos queremos un buen hogar, un coche seguro, queremos una comodidad para nuestra familia, conocer el mundo, todos queremos tener éxito, cada uno a su manera. El problema viene cuando creemos que necesitamos todo eso para ser felices, cuando nuestras esperanzas y nuestra felicidad dependen del exterior, cuando creemos que acumular y aparentar es la solución, cuando lo importante se convierte en tener en vez de ser. Los logros materiales externos no son la garantía de que uno ha alcanzado la felicidad o la plenitud.

»Crear que no puedes sentirte pleno y feliz hasta que no consigas todo lo que quieres es la perversa creencia de la cual te han convencido el ego y la sociedad de consumo. No digo que no tengas aspiraciones, que son muy importantes, sino que te hablo del problema de creer que sin esos logros externos no serás un ser completo. Tu aspiración debe ser desarrollar al máximo y constantemente tu potencial personal. Y entonces, con toda seguridad, llegará la recompensa, ya que atraerás el éxito por la clase de persona en la que te has convertido.

»Todos queremos ser felices y lograr el éxito en la vida, pero si seguimos buscando fuera de nosotros algo que se encuentra en nuestro interior, seguiremos dando vueltas encerrados en un círculo interminable, en el que no hay salida, mientras el secreto para vivir una vida plena y feliz permanece a la espera de que lo descubramos en nuestro interior.

Eso es lo que anhelaba David. Y ahora lo acababa de descubrir. Por fin podía poner nombre a sus confusos sentimientos.

—La felicidad y la armonía tienen que ver con una profunda sensación interior que no depende tanto como creemos de las circunstancias externas, sino que tiene que ver con una sensación de paz, de estabilidad interna. No dependen del lugar ni del tiempo. Se experimentan en cualquier situación y momento. Ese sentimiento lo dan una serie de cualidades y valores positivos como la compasión, la bondad, el amor, la honestidad, la empatía y especialmente ayudar a los demás. Estas virtudes son las que crean la sensación de plenitud. Es un estado de realización personal en el que acumulamos emociones positivas y nos despojamos de emociones negativas.

A David le gustó ese concepto. No siempre sabía descifrar muy bien todo lo que Joshua le transmitía, pero eso que acababa de describir era precisamente lo que el joven percibía de él: una profunda armonía y sensación de paz interior y, unida a esas cualidades que había mencionado, una calma inusual y un amor que irradiaba a todos los que estaban a su alrededor.

—Para algunos, David, ese estado es la iluminación, la capacidad de la conciencia de mantenerse en el presente, en el ahora, la habilidad de ir adquiriendo gradualmente más cualidades positivas, despojándose de pensamientos y emociones destructivas. Ese estado trae la purificación interior que filtra nuestras percepciones para ver la vida sin la imposición de las creencias negativas, para percibir y sentir la verdadera energía de nuestra naturaleza interior, que es amor y bondad.

—Tengo una pregunta que me sigue rondando la cabeza —dijo David—. ¿Cuánto crees que nos condicionan las circunstancias externas?

—Todos hemos oído alguna vez que el dinero no da la felicidad y, si bien es verdad, aún es más cierto que la pobreza tampoco la trae. Ese tópico contra el dinero es perfecto para no ganar nunca lo suficiente, y crea y sirve de justificación a una creencia negativa.

»Hoy en día existen numerosos estudios al respecto, y lo que sabemos es que no ganar el suficiente dinero para mantener a la familia, y no tener las necesidades básicas cubiertas, son un gran generador de tensión y estrés.

»Como bien describía Abraham Maslow en su pirámide de las necesidades y posteriormente de manera más completa el gran Anthony Robbins, una vez que están cubiertas las necesidades básicas de alimentación y descanso, la siguiente necesidad básica de toda persona, y que está vinculada con el instinto de supervivencia, es la seguridad. Sentirse protegido y evitar el sufrimiento genera estabilidad y orden.

»Sin embargo, tras cubrir las necesidades básicas y tener una relativa seguridad, aunque se tripliquen o multipliquen por diez los ingresos, la felicidad no aumenta. Las cosas que las personas adquieren pueden generar una ilusión o una satisfacción temporal, pero nada tienen que ver con la felicidad, ya que esa satisfacción se diluye.

Los factores externos tienen un impacto limitado en los niveles de felicidad. Está demostrado que en el grado de felicidad, influye más la importancia que le damos al dinero, que el dinero en sí mismo.

»Vivimos en una sociedad con un modelo económico en el que la falta de dinero nos provoca estrés. Cuando no se gana el suficiente dinero, el miedo a la pérdida del empleo, de la casa, a no poder mantener a la familia, etcétera, son causantes de tensiones, nervios, depresiones, miedos y ansiedades.

»Sin embargo, conocemos muchos ejemplos que muestran que, a pesar de las circunstancias más hostiles, todo ser humano posee en su interior la fortaleza para sobreponerse a las desdichas. Nadie mejor que Viktor Frankl confirma esta realidad. Probablemente el libro del doctor Frankl, *El hombre en busca de sentido*, sea uno de los libros más citados por todo tipo de psicólogos y psiquiatras a este respecto.

»Viktor Frankl fue un neurólogo y psiquiatra que vivió una de las experiencias más duras que un ser humano puede sufrir, ya que padeció en sus propias carnes las más brutales humillaciones después de haber sido despojado de todo. Sólo le quedó su cuerpo desnudo, ésa era toda su posesión. En su libro, el doctor Frankl cuenta sus días en el campo de concentración de Auschwitz.

»A pesar de habérselo arrebatado todo, a pesar de la injusticia y la agonía mental de su situación, en el campo abundaban los ejemplos heroicos que demostraban que el hombre puede conservar su libertad espiritual, su independencia mental, incluso en las más terribles condiciones físicas y psíquicas.

Joshua se acercó a la estantería y tomó el libro de Viktor Frankl, del que sacó una nota y leyó en voz alta:

*A diario tenían la oportunidad de tomar una decisión, decisión que determinaba si uno se sometería o no a las fuerzas que amenazaban con arrebatarse su yo más íntimo, la libertad interna que determinaba si uno iba a ser o no el juguete de las circunstancias, renunciando a la libertad y a la dignidad.*

*Al hombre se le puede arrebatar todo salvo una cosa, la última de las libertades humanas, la capacidad de elegir la actitud personal ante un conjunto de circunstancias.*

*Es esta libertad espiritual la que no se nos puede arrebatar. Esa libertad espiritual es lo que hace que la vida tenga sentido y propósito. Quien perdía la fe en el futuro, en su futuro, estaba condenado.*

—Por eso no es tan importante lo que nos ocurre —prosiguió Joshua—, sino cómo reaccionamos, cuál es nuestra actitud ante los acontecimientos. Como dice el doctor Frankl: «Cualquier hombre puede, bajo cualquier circunstancia, decidir lo que será de él, mental y espiritualmente».

»Las circunstancias exteriores, siempre y cuando no sean extremas, en el fondo

tienen un impacto mínimo —afirmó Joshua—. Somos nosotros quienes hemos aprendido a reaccionar magnificándolas. La causa de esto se halla en nuestras creencias, en nuestro interior, en nuestras percepciones de la realidad, en cómo interpretamos nuestro entorno. La clave está en nuestra fortaleza psíquica y en nuestra salud emocional, en la fe y en la esperanza.

»La esperanza es como la luz del sol. Si se pierde, cae una noche perpetua sobre nosotros. Pero si mantenemos la esperanza, tendremos siempre un nuevo amanecer que iluminará nuestro camino.

—Quería preguntarte algo, Joshua: ¿qué crees que es lo que más perjudica hoy en día a las personas?

—Buena pregunta, David, ésa es una buena reflexión para hacernos todos, aunque la mayoría de las personas están tan ocupadas en sus vidas cotidianas que no dedican el tiempo suficiente para reflexionar.

»El mayor problema hoy en día no viene del exterior, sino del interior y nos lo creamos nosotros mismos. El problema universal actual es el vacío espiritual y eso no tiene nada que ver con la religión, sino con nuestro desarrollo interior, con nuestro grado de autoconocimiento y con nuestra capacidad de conexión con algo más grande que nosotros. Carecer de esa brújula interior explica ese vacío que sufre una gran parte de la humanidad.

»Siempre llega un momento en la vida de cada persona en el que se plantea algunas cuestiones de este tipo: “¿Por qué tengo la sensación de que me falta algo? ¿Es esto todo lo que hay? Tiene que haber algo más que la rutina diaria. ¿Por qué siento que tengo un vacío que no logro comprender?”.

»Ese momento en el que nos planteamos esas preguntas puede ser el inicio del cambio, la oportunidad de encontrar nuestro camino. Es cuando las puertas que permanecían cerradas comienzan a abrirse para que algo más grande entre en nuestra vida. Los problemas internos, la sensación de vacío o la falta de plenitud personal no tienen ninguna relación con la inteligencia. Podemos encontrar verdaderos genios, personas de muchísimo éxito, cuyas grandes cualidades e inteligencia para su actividad profesional no guardan ninguna relación con sus cualidades humanas, su calidad de vida emocional y la plenitud.

»Pueden ser personas brillantes y triunfadoras, que aparentemente tienen las características por las que la sociedad mide el nivel de éxito, pero aún tienen una sensación de vacío —prosiguió Joshua—. No se sienten completos o realizados y se preguntan: “Si he logrado todo esto, ¿por qué no me siento más lleno, más realizado? Si tengo las respuestas profesionales, ¿por qué no encuentro las respuestas a las cuestiones de mi interior? ¿Por qué no estoy satisfecho con mi vida?”.

»Es obvio que a pesar de los logros profesionales estas cuestiones pertenecen a la naturaleza humana con independencia del estatus, la raza, la cultura o la religión.

David se sorprendió un tanto, pero siguió escuchando a Joshua.

—Ten siempre presente, querido amigo, que tu patrimonio no es el equivalente de tu valor como ser humano, ni de tu autoestima, ni el indicador de tu grado de plenitud o felicidad. El sentido de la vida no lo da el tener muchas posesiones o tener una buena apariencia, aunque tu ego te quiera convencer de ello.

»Tú no eres tu reputación; eso simplemente es lo que los demás piensan de ti. Hay personas que pueden tener una gran reputación y sentirse miserables. No te preocupes por tu reputación, preocúpate por tu carácter, que es lo que realmente eres en esencia. Esa esencia dará sentido a tu vida, le dará propósito y significado.

»La felicidad y la plenitud afloran y crecen cuando mantenemos una progresión en nuestro desarrollo personal. Si dejas de crecer, de aprender, de soñar, dejas de avanzar, y cuando esa evolución se detiene, nos estancamos. Sin darnos cuenta comienza una regresión personal, los sentimientos de vacío comienzan a surgir, ya que no existe una cima a la que llegar y mantenerse eternamente. Eres un “ser” humano, no un “tener” humano. Tienes que seguir aprendiendo para seguir progresando, ya que el progreso y la evolución personal te traerán el bienestar y la armonía interior, la felicidad.

David estaba deslumbrado ante las palabras de Joshua, ya que toda una serie de creencias que siempre había tenido, comenzaron a derrumbarse como un castillo de arena. Entonces empezó a comprender el porqué de algunas de sus frustraciones, las cuales habían sido generadas por conceptos inservibles y estereotipos establecidos en nuestra sociedad.

—Hacer menos de lo que puedes hacer, ser menos de lo que puedes ser, te va degradando poco a poco como persona y te va generando conflictos internos, porque muy dentro de ti eres consciente de que no estás haciendo todo lo que puedes, no estás descubriendo todo tu verdadero potencial, sino todo lo contrario: estás aceptando la mediocridad como norma, te estás abandonando, y la valoración de ti mismo disminuye.

»No podemos seguir persiguiendo todo lo externo y material, creyendo que es el sistema para alcanzar la felicidad. Hay muchas personas que ya tienen todo lo que quieren y necesitan, pero aún sienten un vacío.

—¿Por qué sienten ese vacío? —preguntó entonces David—. ¿Por qué es tan complejo alcanzar la felicidad?

—Porque sólo se han preocupado de lo externo, de las cosas materiales, que no son negativas en sí mismas ni mucho menos. Todos queremos triunfar y tener una vida cómoda y segura; pero esas cosas materiales sí son negativas cuando se convierten en el único propósito de nuestra vida y hace que nos olvidemos de la parte más importante: nuestro interior, nuestro desarrollo personal y nuestra salud emocional, lo que verdaderamente somos, lo que pensamos y sentimos.

»Esto en parte es debido a la gigantesca sociedad de consumo en la que vivimos, que nos desconecta de lo realmente importante en la vida, de los valores primordiales, alejando a las personas de su verdadera esencia interior. Algunos lo tienen todo menos a sí mismos.

»La sociedad de consumo nos ha convencido de que la clave de la vida es poseer más cosas. Y esto es una apelación directa a nuestro ego, que cree que cuantas más cosas tengas más importante eres. Esto convierte la vida de muchos en una lucha interminable, alimentada por la gran maquinaria de la industria del consumo, que te persuade con el mantra de compra y sé feliz, que sólo quiere tu dinero. Este consumismo nos inculca que cada vez hemos de poseer y aparentar más, porque, si no, “corremos el peligro” de no pertenecer al grupo de los elegidos, podemos quedarnos “fuera” y perder el sentido de pertenencia y aceptación que muchos necesitan.

»Así, nuestras vidas dependen en exceso de la opinión de los demás. Nos pasamos el día comparándonos, y las comparaciones son fruto de la ignorancia, fruto del ego, que nos dice que tenemos que ser más, que ser los mejores, que estar a la altura. Pero ¿a la altura de quién? El ego siempre quiere aparentar cierta imagen porque necesita encajar y sentirse aceptado, y todo eso finalmente no puede más que generar una gigantesca insatisfacción y un gran desencanto.

David reflexionó un momento y descubrió que él mismo había caído en esas trampas más de una vez.

—Compararse es una actitud destructiva e inútil, ya que cada persona es única e irrepetible. Nunca ha existido ni existirá nadie como tú. Ni podemos ni debemos ser copias de otras personas o imágenes idealizadas. En resumidas cuentas, ese intento es una perfecta droga mental, la verdadera receta para jamás lograr la plenitud, ni la felicidad, ya que es un camino que no tiene fin. En realidad no es un camino, sino un perfecto círculo vicioso.

»Se confunde la fama con el éxito, algo verdaderamente peligroso. Hay famosos del circo mediático que no han aportado absolutamente nada a la sociedad, más que controversia y gritos. Por otro lado, existen muchas personas de éxito ejemplares, algunas reconocidas, otras totalmente desconocidas y humildes. Estas últimas son modelos íntegros de los cuales aprender, por lo que ten cuidado a quién escuchas y el ejemplo que sigues.

»Todos queremos triunfar y tener éxito, si bien cada persona interpreta el éxito de forma distinta. Y es evidente que es mejor que nos sobre el dinero a que nos falte. Aunque algunos creen que el dinero está en conflicto con la espiritualidad, nada más lejos de la realidad, ya que cuando tus necesidades están cubiertas y no tienes una preocupación constante por el dinero, entonces es más sencillo poner la mente en las cosas que realmente son importantes.

»Algunos creen que el dinero cambia a las personas, que tiene una especie de poder maléfico que puede hacerlas cambiar para mal, y quieren seguir siendo como son. Esa creencia limita las oportunidades. La realidad es que el dinero les ofrece la oportunidad de poder revelar su verdadera identidad. El dinero solamente es un magnificador de lo que una persona ya es, no la cambia.

»Si a alguien le toca la lotería, ese dinero que gane expondrá lo que verdaderamente es, revelará su carácter. Si es un idiota comprará todo lo que se le ocurra para poder lucirse ante los demás, intentando impresionarles. Pero nada habrá cambiado en el interior de esa persona. El dinero tan sólo ha revelado lo que ya era. Además, muchos confunden el dinero con el éxito o la felicidad, y ése es su gran error, pero ya sabes a estas alturas que la ignorancia es la madre del atrevimiento.

»Sin embargo, alguien más consciente, una persona con unos valores e identidad más definidos, podrá solucionar su vida, comprará lo que necesite, pero también podrá realizar grandes obras, ayudar a otros, y lo hará con humildad.

—Entonces, ¿cómo podemos encontrar eso que buscamos y reducir nuestra ansiedad? —preguntó David.

—Tenemos que trabajar para conseguir lo que queremos; necesitamos sueños e ilusiones, pero sabiendo valorar lo que tenemos en vez de estar pensando en todo lo que nos falta —respondió Joshua—. Lo que la mayoría de las personas busca es felicidad, salud, seguridad, amor, paz mental, estar libres de sufrimiento. Mas todo eso no llega solamente logrando los objetivos materiales, sino con el equilibrio emocional y una mente más sana.

»En ese punto se establece la batalla entre el ego y nuestro yo real. El ego te dirá: “MÁS, quiero más”, porque quiere sentirse superior. El ego siempre tiene miedo a perder, y quiere competir en vez de compartir. Quiere demostrar que es más que los demás, ya que el ego está convencido de que nuestro valor se establece en función de nuestras posesiones, y que nuestra valía está determinada por la opinión que los demás tienen de nosotros.

»Todas las etiquetas con las cuales nos han enseñado a definirnos e identificarnos han ido alimentando nuestro ego, que es el verdadero enemigo de la paz interior, porque el ego reclama su dosis de protagonismo, siempre tiene sed de reconocimiento. Por decirlo así, la sociedad de consumo ha convencido a nuestro ego de que cuanto más tengamos, más poderosos y felices seremos. Por eso, el ego nunca tiene suficiente, siempre quiere más y más. El ego es como una droga, y nos desenfoca y nos separa de nuestra realidad y de nuestra verdadera esencia, creándonos conflictos internos y sufrimiento.

»Pero si eres lo que tienes y pierdes eso, ¿quién eres? —le espetó Joshua con toda la intención—. Lo importante no es lo que tienes, sino lo que eres. El ser humano necesita un propósito, encontrar un sentido mayor en su vida, un objetivo para poder

desplegar las cualidades internas que yacen en nuestro interior, un porqué para desarrollarse y realizarse.

»Todo el mundo quiere ser alguien, quiere sentirse útil, creer que su vida importa. Llevados por la frustración, algunos utilizan equivocadamente la violencia para llamar la atención, causar respeto o sentirse relevantes, aunque en realidad provoquen el efecto contrario. Otros procuran encontrar su sentido buscando el reconocimiento de los demás a través de la fama o la fortuna.

»Lo cierto es que sólo encontramos ese propósito y sentido cuando decidimos ser mejor de lo que somos, cuando progresamos y mejoramos cada día como seres humanos, cuando elegimos ser una influencia positiva en el mundo ayudando de alguna manera, contribuyendo y aportando nuestro grano de arena por simple y humilde que sea, para hacer de este mundo un lugar más humano. Así, un día podremos mirar atrás y saber que con nuestro ejemplo alguien ha vivido mejor. Puede que sea un hijo, un amigo o un desconocido. Y aunque sea una sola persona, ese hombre o esa mujer habrá tenido una nueva oportunidad y logrará levantarse porque alguien iluminó su vida en medio de la oscuridad.

»Todos necesitamos tener un propósito, buscar un mayor sentido a nuestra vida; así pues, tú necesitas buscar el tuyo —afirmó Joshua—. ¿Cuál es el legado que quieres dejar? ¿Cómo quieres que te recuerden? Cuando seas mayor y mires atrás, ¿qué te gustaría poder decir y recordar?

David seguía escuchando con la mirada perdida mientras reflexionaba recordando distintas etapas de su vida, y, sin ser consciente, asentía con la cabeza.

—Tienes que decidir qué camino quieres tomar, si vas a seguir la ruta más fácil, el camino sin riesgos, el de la rutina, en el que puedes abandonarte sin tomar decisiones y el flujo de la sociedad te arrastra. Aunque difícilmente te llevará hacia donde realmente quieres, pues al final del trayecto corres el peligro de encontrar un gran vacío. Puedes elegir otro camino, ya que tienes el poder de la decisión en tu interior, tienes que estar dispuesto a aceptar los retos, y a pagar un precio, aunque en ambos caminos lo pagamos igualmente, si bien con resultados muy distintos. Haz lo que otros no están dispuestos a hacer y conseguirás lo que otros nunca tendrán.

»También hemos aprendido a valorar y catalogar a las personas en función de sus logros, de los títulos, de la profesión. Igualmente, y aunque sea de forma inconsciente, seguimos comparando nuestros logros con los demás para evaluar nuestra valía. Pero tú no eres tu profesión o tu trabajo, eres algo más grande. Tienes que definirte y valorarte tú mismo como persona. Si te defines por tu trabajo y pierdes tu trabajo, ¿quién eres entonces?

Una vez más, Joshua dejó una pregunta en el aire, tras la cual prosiguió:

—La falta de desarrollo interior y una baja conciencia de nosotros mismos nos crea problemas de autoestima, lo que provoca que caigamos en la dependencia de las

opiniones de los demás. A nuestro ego le gusta aparentar para impresionar a los demás y que nos vean como a alguien importante. Ése es el ego en su máxima expresión.

»El ego es capaz de involucrarse de la forma más acalorada y ciega en las discusiones más absurdas e irrelevantes porque tiene la imperiosa necesidad de llevar siempre la razón. Puedes ganar una discusión, pero perder mucho más, porque el ego no quiere reconocer jamás que uno puede estar equivocado. Al actuar así, es imposible hacer amigos y crear armonía. Haciendo eso tan sólo puedes crear conflictos.

»Cuando elevas tu nivel de conciencia, te conviertes en el observador, tu verdadero yo es capaz de contemplar esas situaciones desde el exterior, y como tu ego está bajo control, no necesita tener razón. Entonces, tú ya no eres lo que tienes, tú ya no eres lo que haces, tú ya no eres lo que los demás piensan de ti. Tú eres tus pensamientos, eres tus sentimientos y tus valores, aquello que defiendes, tus principios. Eres lo que das, eres energía y otras muchas cosas.

—Entonces, la pregunta clave es: ¿quién soy yo? —quiso aclarar David.

—Sí, así es, es la pregunta eterna, quién soy yo, definirse.

—Y dime, Joshua, ¿cómo se define uno a sí mismo?

—Eso es algo sobre lo que reflexioné mucho, y mi respuesta fue cambiando. Tuve distintas respuestas, y una eterna duda. Hasta que finalmente comprendí algunas cosas y decidí definirme de la siguiente manera.

»Soy energía, soy bondad, soy una persona con la capacidad de cambiar para adaptarme a las distintas situaciones de la vida. Soy quien creó mi propia realidad a través de mi mente. Soy un alumno eterno. Busco hacer el bien y ayudar e influir de manera positiva en todas las personas que pueda. Soy el responsable de mis pensamientos y de mis emociones. Soy un ser espiritual, estoy conectado con un todo, soy un soñador y soy el escritor de la historia de mi vida.

»Así decidí definirme e identificarme, decidí que éstos serían mis pilares, los fundamentos de mis propias creencias, y eso se convirtió en mi realidad.

»Cuando te defines y afirmas tus valores y prioridades, tu personalidad y tu confianza se fortalecen, y creas una espiritualidad inspirada en tus propios principios, en virtud de los cuales regirás tu vida. De este modo, las influencias externas, las opiniones de los demás, los resultados y los logros obtenidos, o la falta de ellos, las posesiones, las distintas circunstancias de tu vida, no tendrán el poder de apartarte de esas sólidas bases.

»La volatilidad emocional se convierte en estabilidad y autocontrol, independientemente de los factores externos —dijo Joshua—. Y con ese renovado espíritu, sabes quién eres y estás conectado con tus valores y prioridades. Y, curiosamente, es en esta fase donde, con menos esfuerzo debido a esa nueva actitud y

energía, somos más productivos y llegan los resultados que a veces nos eludían.

»Llega el momento en el que conoces y sientes tu verdad; es como una revelación que te lleva a reconocer lo que realmente eres. Y es entonces cuando te das cuenta de que ya no eres lo que tienes. Por mucho o poco que tengas, eso no te define, y ya no eres tan vulnerable porque las opiniones de los demás no cambian quien eres, ya no tienes que aparentar ser lo que a otros les gustaría que fueses. Estás por encima de todo eso.

»El ego cree que estamos separados unos de otros y es único, siempre quiere impresionar y ser mejor que los demás, se cree superior, pero la pregunta es hasta qué punto nos sentimos conectados a otras personas.

»Cuando tienes un enfoque espiritual de la vida —prosiguió Joshua—, comienzas a ver la conexión entre todos los seres vivos, tu egoísmo comienza a cambiar, piensas más en dar y servir que recibir, y nuestra energía cambia de manera radical.

»Cuando hablo de espiritualidad no hablo de ninguna creencia religiosa en particular, sino de un sentimiento de conexión con algo más grande que nosotros mismos. Todos hemos vivido y sentido en algún momento de nuestra vida esa conexión espiritual que nos acerca y conecta con los demás. Momentos mágicos que muestran lo mejor del ser humano, nos inspiran y nos hacen sentir grandiosos en la humildad. Son experiencias que nos unen y revelan la esencia de la vida.

»Recuerdo uno de esos momentos, que tuve el privilegio de presenciar mientras paseaba por un parque con mi perro *Tuto*. Escribí esa historia para tenerla a buen recaudo en el libro marrón que está a tu lado.

David tomó el libro, buscó la historia y comenzó a leer.

## La historia de Pedro

*Un grupo de chavales de entre ocho a diez años estaba jugando un partido de fútbol. Algunos de los padres seguían atentamente el partido, hasta que un niño se acercó corriendo para jugar con los demás, pero algunos lo increparon para que abandonase el campo y les dejara seguir jugando su partido. Su madre comenzó a gritarle: «¡Pedro, ven aquí, déjales jugar!».*

*Pedro, apesadumbrado, salió del campo y se sentó en una esquina ante la vigilante mirada de su madre. Siguió el partido atentamente, viendo cómo los demás niños se divertían jugando. Iban empatados a dos, y el partido estaba a punto de finalizar.*

*No obstante, sus ansias pudieron con él, y Pedro irrumpió de nuevo en medio del campo. Su madre lo volvió a llamar para que abandonase el terreno de juego, pero, a*

pesar de su insistencia, Pedro no le hizo caso. Los otros niños empezaron a gritarle y a insultarle para que saliese del campo, hasta que se dieron cuenta de que Pedro era un niño con síndrome de Down.

En ese instante se hizo el silencio, hasta que Andrés dijo: «¡Dejadle jugar, va con nuestro equipo!». Todos lo aceptaron sin más. Andrés era el mejor jugador y tenía una gran influencia en el resto de sus compañeros. La madre de Pedro le preguntó si estaba seguro de lo que estaba haciendo, y Andrés le respondió con un rotundo sí.

Pedro comenzó a correr con sus dificultades de un lado a otro, persiguiendo el balón sin mucho éxito, si bien su cara de felicidad era absoluta. Su madre estaba nerviosa y encantada de ver que su hijo estaba disfrutando en aquellos momentos como cualquier otro niño. El partido llegó a sus últimos minutos y seguían empatados a dos tantos. De repente, el árbitro pitó un penalti a favor del equipo de Pedro. Andrés colocó el balón y se dispuso a lanzar el penalti. Sin embargo, en ese momento se acercó hasta el portero y le susurró algo al oído. Andrés volvió hacia donde estaba el balón, pero en vez de chutar se dirigió a Pedro y le preguntó: «¿Quieres tirarlo tú?».

Pedro comenzó a gritar y a saltar de alegría. Su madre no daba crédito a lo que estaba presenciando. Totalmente emocionada se llevó las manos a la cara, tapándose las lágrimas. Pedro se acercó al balón, chutó con toda la ilusión del mundo y tan fuerte quiso golpearlo que a punto estuvo de no darle. Cuando el portero vio hacia qué lado se dirigía la pelota, éste se tiró hacia el lado contrario y el balón entró en la portería, marcando el gol que significaba el 3 a 2. Sus compañeros comenzaron a vitorear el nombre de Pedro, celebrando el gol. Todos lo abrazaron; se convirtió en el héroe del partido. Sus compañeros y los niños del equipo contrario que se unieron al grupo, lo llevaron a hombros hasta donde se encontraba su madre. Con los brazos en alto, mirando al cielo, Pedro no dejaba de gritar emocionado: «¡He metido un gol!, ¡he metido un gol!, mamá, ¡he metido un gol y hemos ganado!». Hasta Tuto salió corriendo hacia los niños atraído por esa energía. Probablemente para esa madre fue el momento mágico más conmovedor que vivió con su hijo.

Los padres de los demás niños y todas las personas que presenciaron aquel maravilloso suceso estaban en pie, aplaudiendo emocionados y orgullosos por ese gesto de bondad, de comprensión, de amor y de generosidad.

La madre de Pedro se acercó hasta Andrés, artífice del extraordinario gesto. La mujer no podía articular palabra. Entre lágrimas de felicidad, tan sólo pudo decir un entrecortado y emotivo: «Gracias».

David cerró el libro y se quedó mirando las tapas. Se puso a reflexionar en silencio, con una sensación extraña en su cuerpo, que no sabía cómo describir; son esas agradables vibraciones que nacen de la inspiración.

Joshua dejó que David se impregnara de las sensaciones, los recuerdos y los

sentimientos que a buen seguro le había despertado aquella historia. Cuando Joshua notó por el semblante de David que éste volvía a estar con él retomó la palabra:

—La nobleza es hacer el bien por naturaleza—dijo Joshua—; ayudar a otros es el acto que genera mayor plenitud en nuestro interior. Esos gestos, como el de ese partido, conectan a las personas con su verdadera esencia, nos conectan a los otros. Son momentos de espiritualidad, momentos en los que conectamos con lo mejor de nuestro interior, cuando el ego desaparece, cuando perdemos nuestra individualidad, y sentimos la compasión, la bondad y la empatía. Cuando ayudamos a reducir el sufrimiento de los demás nos ayudamos a nosotros mismos. También hay otras circunstancias que nos unen; desgraciadamente, esas situaciones son tragedias, pero en ellas el ego no tiene ningún poder ni fundamento, por lo que aparcamos nuestra individualidad y nos sentimos unidos a los demás, conectamos. Ésos también son momentos de espiritualidad.

»Ese sentimiento, esa sensación de pura conexión con una energía superior es nuestra verdadera esencia —agregó Joshua—; eso es lo que verdaderamente somos, y así es como deberíamos vivir. Con ese sentimiento de conexión, de inspiración, de amor que no espera nada a cambio. A esa fuente de energía le puedes llamar como quieras: amor, energía universal, subconsciente, Dios o inteligencia divina. No importa qué nombre le des, lo que importa es que seas consciente de que está ahí y de que tienes que conectar con ella. Ésa debe ser tu búsqueda. Y esa energía no está en el fondo de los océanos ni en el espacio exterior: está dentro de ti.

»En la medida en que somos conscientes y desarrollamos el potencial que reside en nuestro fuero interno, le daremos un verdadero sentido a nuestra vida. Lo que realmente genera la felicidad es el desarrollo personal, cuando eres consciente y sientes que como ser humano sigues aprendiendo y evolucionando, cuando continúas ampliando tu potencial rompiendo barreras y límites, te sientes vivo y tienes confianza para afrontar cualquier situación, porque has dejado de ser tan vulnerable a las condiciones externas. Esa sensación de progreso y descubrimiento interior es lo que nos aporta la salud emocional, un maravilloso sentimiento de plenitud, armonía y fortaleza interior, que es el patrimonio más importante de todo ser humano.

Inconscientemente, David estaba pasando la mano por las tapas del libro que contaba la historia de Pedro.

—Ahora bien, para cambiar los estados generados por tu viejo mapa mental, tienes que cambiar el enfoque, comenzando por ser consciente. Para transformar tu vida tienes que agradecer lo que tienes y descubrir qué es lo que realmente quieres ser, descubrir cuál es tu pasión, establecer tus propias prioridades examinando lo que es más importante para ti, averiguar cuál es el sentido y propósito de tu vida, lo que quieres hacer de ella, lo que te llena. Es tu vida, no tienes por qué dar explicaciones a nadie, no estás aquí para impresionar a nadie ni cumplir las expectativas de los

demás, sino las tuyas.

»Piensa y medita en profundidad sobre ello, sobre qué es lo que quieres, sobre cuál es tu porqué, cuál es tu sueño, cuál es el propósito que va a dar sentido a tu vida. Tómate tu tiempo, estamos hablando de *tu vida*. Ahora tienes en tus manos la oportunidad de trazar ese nuevo plan, de renacer y escribir un nuevo capítulo en tu historia personal. Eres tu propio escultor, el autor del libro de tu vida, y la pluma que escribirá los siguientes capítulos está en tus manos.

»Piensa cuáles han sido los mejores momentos de tu vida, los momentos que más te han llenado e inspirado, los momentos que te hicieron sentir más pleno y satisfecho. ¿Cuáles son las actividades que te han proporcionado una mayor alegría o bienestar personal? ¿Qué estabas haciendo? A lo mejor fue la música, la pintura, el arte, el voluntariado, el baile, la escritura, ayudar a otros, la aventura. ¿Qué es lo que verdaderamente te apasiona y da sentido a tu vida? Ése es el mayor descubrimiento que debes hacer.

»Quiero que el resto del día lo dediques a reflexionar sobre esta cuestión, a meditar y pensar sobre lo que realmente necesitas, sobre lo que realmente quieres, sobre cómo te gustaría ser y sentirte, lo que quisieras hacer y lograr, a quién te gustaría ayudar, en qué te gustaría contribuir. En definitiva, quiero que descubras tu sueño, porque ésa es la piedra angular, la base sobre la que se asienta tu destino.

Dicho esto, Joshua le dio un pequeño trozo de papel doblado y, enseñándole la puerta de la sala de estudio con la palma de su mano, le dijo:

—Continuaremos mañana, David.

\* \* \*

David pasó el resto del día meditando sobre las palabras de Joshua, rememorando los momentos de su vida en los que sintió algo especial en su interior, momentos de felicidad y plenitud, analizando qué le había hecho sentirse de esa manera.

Pensó en su profesión, reflexionando sobre si ésa era su verdadera vocación. Meditó sobre las cosas que más le gustaban y aquellas que siempre había querido hacer, aunque por algún motivo siempre habían quedado relegadas. Recordó una de las frases de Joshua que se le había grabado en la mente: «El hombre en pocas ocasiones se arrepiente de lo que ha hecho. Sin embargo, en demasiadas se arrepiente por lo que ha dejado de hacer».

Se dio cuenta de que en muchas ocasiones actuó como si el tiempo fuese infinito, «Ya lo haré, ya llegarán tiempos mejores, lo haré cuando se den las condiciones necesarias», y es así como vamos relegando aquellas cosas que realmente pueden marcar la diferencia en nuestra vida.

Se acercó a la ventana de su cuarto. Era ya de noche. Un cielo limpio y cristalino

mostraba las miles de estrellas del cielo tibetano; la luna llena iluminaba la cima del mundo, que observaba, milenaria e imperturbable, el lento paso del tiempo. En ese instante más que nunca, David sintió su efímero paso por este mundo, que nuestra existencia es un abrir y cerrar de ojos en el curso de la historia.

Fue un atardecer de grandes reflexiones sobre cuestiones primordiales, a las que generalmente no prestamos la suficiente atención en nuestra vida frenética, en la que dedicamos demasiado tiempo a correr de un lado a otro para cumplir una lista interminable de quehaceres diarios.

Tras suspirar, David abrió el papel doblado que le había dado Joshua y leyó la frase que había escrito en él:

*Tu vida es ahora y te está esperando a que la vivas de verdad.*

## 10

# La influencia del entorno

Cada día que pasaba, David se sentía mejor, una nueva energía impregnaba todo su cuerpo. Gradualmente, la comprensión crecía en su interior, confiriéndole una agradable sensación de libertad y confianza. Eso se debía a los conocimientos que le había transmitido Joshua, a sus reflexiones.

David se encaminó aquella mañana a la sala de aprendizaje con una cuestión que rondaba su cabeza desde hacía un tiempo, y antes de comenzar una nueva sesión, se decidió a hacer su consulta:

—Hay algo sobre lo que me gustaría conocer tu opinión, Joshua. ¿Tú crees en Dios?

—Buena pregunta —respondió Joshua—. Eso depende. ¿Qué es Dios? ¿Cómo es Dios? ¿Cómo lo interpretas tú? ¿Es la figura de un hombre clavado en una cruz como la ves en las iglesias? ¿Está en el Cielo? ¿Está fuera o dentro de ti?

»Me han hecho esa misma pregunta muchas veces y con los años he aprendido a ser más prudente en cuanto a la respuesta, ya que la experiencia me ha llevado a una conclusión que, aunque sea cierta o no, ha sido válida para mí. En todo caso, es muy difícil responder esa pregunta a otra persona, porque nunca sabes cuál es la interpretación que esa persona puede hacer de ese Dios, o cómo imagina ese concepto de Dios.

»He recorrido gran parte del mundo y he podido conocer las distintas religiones y dioses, y las variadas interpretaciones que las personas y las religiones hacen de su dios particular. Con independencia de esa interpretación y del nombre de ese dios, si es Jesucristo, Mahoma, Buda o cualquier otro, hay un elemento en común en todos, que es la fe, la necesidad del ser humano de creer en algo más grande, en algo que está por encima de uno mismo.

»Muchas guerras de la humanidad han sido libradas en nombre de alguna religión, pero no por la fe. Por eso hay que hacer una clara distinción entre religión y fe. Ya ha habido demasiados muertos debido a las religiones, que en muchas ocasiones han obrado contra la propia fe, ya que han sido los intereses de los poderes establecidos los que han ido creando reglas para manipular a las personas y mantener el poder utilizando el miedo, prometiendo un Cielo ante la obediencia ciega y amenazando con un Infierno ante el incumplimiento de dichas normas.

»No creo que Dios esté muy satisfecho de ver en lo que se ha convertido parte de la religión, ya que Dios y todos los demás dioses promulgaron el amor, no el odio ni la imposición a través del miedo.

»Lo verdaderamente importante es tu fe, en tu Dios, en el universo, en algo más

grande que tú, en una fuente de energía divina; pero ese Dios, esa energía universal, o como quieras llamarlo, está dentro de ti y no fuera.

David había estado escuchando con mucha atención; era como si una llama de luz se estuviera despertando dentro de él.

—Recuerdo una historia que me contó un predicador en un viaje a Colorado, sobre la discusión entre un astronauta que era un devoto creyente y un prestigioso neurocirujano que era un obstinado ateo. El neurocirujano, convencido de sus ideas, quiso poner en evidencia al astronauta, por lo que le preguntó: «Tú, que has viajado al espacio exterior, tú, que como creyente has estado supuestamente más cerca del Cielo que otros humanos, ¿has visto alguna prueba física de que Dios existe?». «Desde el espacio —respondió el astronauta— he podido ver el orden y la energía que rigen en el universo, pero la verdad es que no. No he podido recabar pruebas físicas de la existencia de Dios. Y tú, que eres reconocido como el mejor neurocirujano y has intervenido a cientos de pacientes, cuando tenías un cerebro frente a ti, casi en tus manos, ¿alguna vez has visto algún pensamiento?»

Por unos instantes, Joshua se quedó mirando a David sin decir nada más. Luego siguió con sus explicaciones:

—La eterna pregunta es: ¿necesitamos ver para creer o necesitamos creer para ver? Al igual que hay que sembrar para poder recoger, creo que hay que creer para poder ver. El ser humano necesita algo en lo que creer; ese algo más, esa energía que nos ayuda y nos inspira, esa fuerza a la cual agarrarse cuando todo lo demás falla, esa fe o esperanza, es la cuerda que en algunos momentos nos puede sostener para no caer al vacío.

»La fe es esperanza, y la esperanza es fe, y eso no tiene que ver con las religiones o las reglas. La fe tiene que ver con el amor, la bondad, la ilusión y la compasión.

»El miedo desaparece cuando creemos y tenemos esperanza en el futuro; el miedo desaparece cuando sentimos amor. Igual que los celos, que no pueden existir cuando el amor es verdadero. Los celos llegan por la ignorancia y el miedo, por el desconocimiento de lo que es el verdadero amor, por la creencia de que el amor es una posesión y el miedo que provoca la pérdida de esa posesión. Pero la persona amada no es tuya, no te pertenece, es libre.

»El miedo es egoísta y hace que uno sólo piense en sí mismo, mientras que el amor es generoso y piensa en los demás. El miedo se pasa el día estableciendo condiciones, quiere que los demás cambien. Pero el amor sabe que no tiene derecho a cambiar a nadie. El miedo ofende, el amor respeta.

David notó cómo esas palabras llegaban a su corazón.

—Si verdaderamente amas a una persona, no la puedes poseer, porque la posesión mata el amor. Si tu amor es puro y verdadero, desearás la felicidad total de esa persona, independientemente de si esa persona permanece a tu lado o no. Cuando

deseas el bien y todo lo mejor para la persona amada, aunque vuestros caminos se separen, eso os hace a los dos más libres y más fuertes, y fortalece ese nuevo tipo de unión, podéis seguir creciendo juntos y a la vez separados, sin haceros sombra ni frenaros. Cada uno tiene que ser quien es... Perdona, David, me estoy desviando del tema... —dijo Joshua.

—No importa, siempre es interesante escucharte.

—Gracias, aunque ahora es mejor que volvamos a la influencia del entorno en nuestra vida.

»Bien —empezó Joshua—, como hemos comentado anteriormente, todos tenemos una imagen de nosotros mismos y esa imagen, que está fuertemente enraizada en nuestro interior, se ha forjado desde nuestra infancia en función de nuestras influencias familiares, nuestra educación, el entorno en el que nos hemos desarrollado y la información recibida durante nuestra vida, que se ha ido almacenado en nuestra mente. Todos esos componentes son los que han formado nuestras creencias, y son esas creencias las que nos potencian o nos limitan, constituyen lo que tú crees que eres, lo que tú piensas que eres, que es lo que en definitiva serás.

»Cuando nacemos y somos niños, somos libres y no tenemos límites, aún no han condicionado ni limitado nuestra mente ni nuestras capacidades. Cuando eres pequeño reaccionas de manera espontánea, no te paras a reflexionar sobre las cosas antes de hacerlas, no tienes ninguna preocupación sobre si algo saldrá bien o mal, sobre el qué dirán. No te preocupa si vas a ser juzgado, no te preocupa si vas a ser aceptado. Eres un ser libre de miedos, prejuicios o limitaciones; simplemente eres.

»Por desgracia son muy pocos los padres que educan a sus hijos fomentando todas sus capacidades, animándolos y aumentando su autoestima, desarrollando su confianza y su seguridad, fortaleciendo su personalidad de cara al futuro. No potencian suficientemente todo lo que sí pueden hacer o ser, y, aunque sea bienintencionado, el enfoque de protección y control, ayudado por el cansancio de muchos padres, se basa en advertirles de todo lo que no deben o pueden hacer. De esta manera comienzan a crearles límites, condicionamientos y barreras mentales.

»Por un lado es necesario evitar los verdaderos peligros, pero a la edad de cinco años un niño ha escuchado la palabra “NO” más de diez mil veces: “No hagas esto, no toques eso, no te subas ahí, no seas tonto, eso no se hace...”.

»Hoy en día sabemos que la fase más importante en el desarrollo emocional de una persona discurre entre los cero y los cinco años, aunque tristemente todavía existe una gran ignorancia sobre la importancia de la educación emocional en esa etapa. Entre los seis y los siete años, el cerebro es casi plenamente un cerebro adulto. En esos primeros años de su vida, un niño absorbe todo lo que existe en su entorno de manera inconsciente, sin saberlo. Sin esfuerzo, está aprendiendo y se está programando. Por eso es tan importante su entorno, el afecto, el cariño y el amor

recibido en su desarrollo y estabilidad emocional.

»Según vamos creciendo, involuntariamente nuestros padres, cuidadores, maestros y todo el entorno comienzan a crearnos una serie de creencias y limitaciones, unas pautas de comportamiento que van coartando nuestro potencial, en vez de aumentarlo y reafirmarlo.

»Tenemos una crisis de humanidad y de valores —se lamentó Joshua—, tenemos un grave problema educativo. La sociedad no necesita una nueva reforma educativa, sino algo que va mucho más lejos que eso. Necesita una total transformación, una revolución enfocada en crear personas con calidad humana, en aumentar la creatividad, el potencial, la confianza, el autocontrol, la compasión, el trabajo en equipo, es decir, los valores que engrandecen al ser humano, en vez del sistema actual ya obsoleto.

»La velocidad de los cambios en la sociedad tras las últimas décadas ha sido más vertiginosa que nunca antes, y nuestra capacidad de adaptación a esos cambios es más lenta de lo deseado, excepto para las nuevas generaciones, que demuestran una gran habilidad para adaptarse a esa evolución. Ésta es una de las consecuencias de esos cambios en la brecha creada en tan poco tiempo entre generaciones por el rápido avance de la tecnología...

»No obstante, y a pesar de esos constantes y acelerados cambios, hemos mantenido antiguos sistemas de educación que no preparan a las personas para afrontar los retos del futuro, especialmente en el área del desarrollo personal.

»El modelo educativo actual necesita una profunda y urgente transformación. No podemos seguir con un sistema diseñado para la era industrial, creado para formar trabajadores para esa época, cuando había que estudiar ocho horas al día desde los tres años, hasta pasados los veinte años, para después incorporarse al mercado laboral, mayoritariamente en un trabajo industrial de ocho horas diarias de rutina, sin tener que tomar decisiones y en donde la mayoría de la gente permanecía hasta la jubilación. Eso ya es historia.

»No estamos tan sólo en una época de cambios: estamos en un cambio de época —afirmó Joshua—. La era de las tecnologías modernas y del mayor cambio social, tecnológico y económico de la Historia, por lo que necesitamos una auténtica revolución educacional.

»La educación tiene que basarse en aumentar las cualidades positivas de los niños, en vez de dividirlos, compararlos y catalogarlos mediante exámenes que, a pesar de que la intención pueda ser controlar sus progresos, únicamente sirven para medirlos, clasificarlos y crear diferencias. Entonces, aunque sea inconscientemente, los tratan en función de esa ridícula valoración, no en función de su potencial humano. La prioridad debe ser instaurar un modelo educativo que enseñe a las nuevas generaciones, desde niños, la inteligencia social y emocional, la regulación y la

gestión de las emociones. Un modelo enfocado y basado en el desarrollo de la autoestima y la confianza, en los principios y los valores que realmente fortalecen la personalidad, y no en crear buenos alumnos capaces de memorizar información para aprobar un examen.

»Por fin en algunos países ya ha comenzado a instaurarse este nuevo modelo educativo, un método que ayudará a preparar a las futuras generaciones con las herramientas internas y las habilidades reales necesarias en la vida, con una nueva comprensión y con un mejor desarrollo personal, emocional y social.

»¿Cómo crees que será la sociedad dentro de diez o veinte años? ¿Crees que el sistema educativo actual, del que saldrán las siguientes generaciones, puede preparar a los niños para la sociedad del futuro? ¿Puede aportarles las cualidades humanas necesarias para enfrentarse a los próximos desafíos? —preguntó Joshua.

—Ni me puedo imaginar lo que el futuro puede deparar —dijo David—, pero por lo que percibo, espero que haya más avances en el aspecto humano y emocional, en el desarrollo de las cualidades y los valores, porque, si no, creo que nos dirigimos a un panorama muy gris.

—Exactamente. Sin embargo los niños tienen capacidades ilimitadas que se van coartando con la educación actual y el entorno cultural. Se va cubriendo su potencial con capas de falsas limitaciones por no potenciar su autoestima y la confianza en sus capacidades, generando así las dudas y los miedos que les frenarán en el futuro.

»En 1968, George Land realizó un estudio, publicado en el libro *Breakpoint and Beyond*, que comprobaba la capacidad del pensamiento divergente, la capacidad de encontrar diversas respuestas a una pregunta, buscar diferentes usos a un objeto, esto es, la creatividad, la capacidad de soñar, visualizar, de salir de un pensamiento cuadrículado y condicionado para encontrar más alternativas. Este estudio se basaba en una prueba que utilizaba la NASA para seleccionar ingenieros y científicos innovadores. Una pregunta de las que se hacían, por ejemplo, podía ser que se imaginaran todos los usos posibles y alternativos de un tenedor. El estudio de George Land se realizó a 1.600 niños de cinco años, y el protocolo de la prueba indicaba que a partir de un número determinado de respuestas era considerado como un genio creativo.

»¿Cuál fue el porcentaje de genios creativos entre esa muestra de niños? Asombrosamente, del 98 por ciento. Lo que ese estudio demuestra es que el 98 por ciento de los niños nacen con capacidades extraordinarias para la creatividad.

»El estudio era a largo plazo, por lo que cinco años después, cuando esos niños tenían diez años volvió a hacerseles una prueba. El resultado fue también asombroso, pero en sentido negativo, ya que tan sólo el 38 por ciento llegó a los mismos niveles que tenían a la edad de cinco años. Cuando habían cumplido quince años se repitió el test con un resultado del 12 por ciento.

»La misma prueba se efectuó a 280.000 adultos. Los resultados reflejaron que tan sólo el 2 por ciento llegaba al nivel de genio. La conclusión es que la creatividad no se aprende, nacemos con ella. La educación actual y el entorno, en vez de aumentar nuestras capacidades, las disminuye. En los primeros años de educación, vamos adquiriendo pensamientos limitadores que nos reprimen, perdiendo nuestro potencial a una velocidad alarmante. Todo ello demuestra que hay algo que no funciona, que hay algo que está restringiendo nuestras capacidades, y que tenemos muchas cosas que cambiar.

David sonrió sorprendido al saber que el nivel de creatividad disminuía con la edad.

—Si eres una persona que se ha desarrollado en un entorno convencional — prosiguió Joshua—, una gran parte de la información a la que has estado expuesto es negativa, por lo que quieras o no y a pesar de que a lo mejor no eres consciente de ello, estás condicionado. Si quieres cambiar tus parámetros de pensamiento y tus creencias para romper hábitos negativos y limitadores, debes reprogramarte, es decir, tienes que tomar la firme decisión de cambiar de manera radical lo que entra en tu mente, la información que recibes, para así ir moldeando nuevos pensamientos y nuevas creencias que te ayuden a romper barreras, y te permitan cambiar los paradigmas actuales y adquirir creencias positivas. Me gustaría que entiendas esto en profundidad, ya que es verdaderamente importante.

»Al igual que nuestro cerebro tiene dos hemisferios, el izquierdo y el derecho, con funciones distintas, tenemos dos mentes, la mente consciente y la mente subconsciente, que trabajan también de manera muy distinta.

»La mente consciente es la que pone metas, juzga resultados, le gusta probar cosas, es la que tiene los deseos, los sueños, las aspiraciones. Tiene una capacidad limitada de procesar información con una media de 2.000 bits de información por segundo.

»Mientras que en la mente subconsciente está guardada toda la información a la que hemos sido expuestos, todas las experiencias de nuestra vida. Su función es guardar y repetir una y otra vez toda esa información recibida, y tiene una capacidad expandida que puede procesar una media de 4.000 millones de bits por segundo, lo que demuestra el increíble potencial oculto del subconsciente.

»Tenemos la tendencia a creer que es la mente consciente la que controla y dirige nuestras vidas, que es con la que pensamos y decidimos qué queremos. Sin embargo, según la neurociencia, sólo trabajamos con ella alrededor de un 5 por ciento del día. El resto del tiempo nuestra vida está dirigida por el subconsciente, por lo que en realidad es la mente subconsciente la que está al mando.

»Esa información acumulada a lo largo de nuestra vida es la base de datos mediante la cual tomamos nuestras decisiones, es lo que da forma y condiciona

nuestro comportamiento, ya que es ahí donde se encuentran profundamente arraigadas todas nuestras creencias y percepciones. De ahí que todas nuestras decisiones y acciones, consciente o inconscientemente, estén basadas en esos datos de nuestras experiencias.

»El problema es que nosotros no hemos elegido la información que está en nuestro subconsciente, ya que el subconsciente es una gigantesca esponja que absorbe toda la información a nuestro alrededor desde antes de nacer. Está comprobado científicamente que ese condicionamiento comienza desde el feto, por lo que han sido otros los que han programado toda esa información.

»Estamos programados por nuestras creencias —aseguró Joshua—, por todo lo que nos ha rodeado hasta ahora. Pregúntate qué tipo de información has recibido con mayor frecuencia en tu vida, si información negativa y limitadora o información positiva que te ayudó a creer en ti mismo y en tus posibilidades. Toda esa información queda grabada en nuestro subconsciente, nos guste o no, especialmente hasta los cinco años.

»¿Has recibido una información y mensajes de confianza o desconfianza, de seguridad, de miedos y dudas, o te han inculcado que eres capaz de lograr aquello que deseas? ¿Han cultivado tu autoestima desde niño convenciéndote de tu ilimitado poder y tus capacidades, generando así una gran confianza en ti mismo y en tus cualidades?

»Siento verdadero dolor cuando veo a padres que no comprenden la importancia de las palabras que dirigen a sus hijos, padres que no están capacitados para serlo, porque la capacidad biológica para ser padre en nada tiene que ver con la capacidad psicológica y pedagógica para serlo.

»Cuando nos planteamos: “Qué está pasando en mi vida, por qué no consigo lo que quiero, por qué siento que me falta algo, por qué me siento así...”, conscientemente pensamos que estamos haciendo todo lo posible por mejorar, si bien como hemos dicho sólo un 5 por ciento viene de la mente consciente y el 95 por ciento llega desde la mente subconsciente, por lo que estamos actuando con las limitaciones y creencias incorporadas previamente por otros.

»Una parte del tiempo puedes intentar ser consciente sobre tu comportamiento; sin embargo, finalmente te comportarás según tu subconsciente, que es el que en realidad tiene el mando. La mayor parte del tiempo no estás siguiendo lo que tú quieres.

—Entonces ¿me estás diciendo que somos víctimas de nuestra programación y estamos condenados a ello sin remedio? —preguntó, intrigado, David.

—No, no es eso, ya que una vez entendido este proceso y descubiertas nuestras creencias limitadoras y nuestros miedos, tenemos una mente consciente que puede cambiar y transformar esas creencias de la misma manera que se han programado.

Podemos desaprender y reaprender, modificar las asociaciones de esas creencias. Y ése, precisamente, es el trabajo que tenemos que llevar a cabo.

»Durante todos estos años he tratado con miles de personas y, desgraciadamente, éstas son algunas de las creencias y afirmaciones negativas que más escucharon cuando eran niños. Otras las adquirieron de adultos. Y todas se convirtieron en creencias represoras, mensajes de “No puedo”.

»Mensajes de “No soy lo suficientemente inteligente, no tengo la preparación necesaria, no creo que me merezca el éxito, cambiar es muy difícil, yo no valgo para eso, el dinero no da la felicidad, nada de lo que intento funciona, nadie me querrá, no tengo la apariencia correcta...”.

»Toda esa información “NO” es lo que realmente eres. Sin embargo, eso es lo que has llegado a creer porque has sido condicionado de esa manera, éstos son los pensamientos que te hacen dudar sobre ti mismo. Pero esas creencias son un montón de basura, autoafirmaciones negativas que se han convertido en la realidad con la cual te identificas. Ése es el poder de las afirmaciones; uno se autoconviene de que ésa es la realidad. Y eso es una gran mentira.

»Ese condicionamiento, esas falsas creencias son las que tenemos que eliminar —dijo Joshua asintiendo—. Podríamos decir que tienes que pasar el antivirus al ordenador personal que es tu cerebro para liberarte de los archivos infectados que anidan en él, en forma de pensamientos destructivos que limitan tu potencial, e incorporar pensamientos y afirmaciones potenciadores.

»Todos los pensamientos, sentimientos y emociones, todo lo que está revoloteando en el subconsciente, ha sido adquirido desde el exterior, y ya es hora de que seas tú quien escoja cuidadosamente esa información. Es ahí, en el subconsciente, en donde vamos a trabajar para modificar esas creencias a fin de que cambies tu percepción, tus expectativas y tus sentimientos.

»Para eso debes plantearte cómo te tratas a ti mismo, cuál es tu diálogo interior, ¿tu mente es tu amigo o tu enemigo?... En este último caso tienes que cambiar ese diálogo interior. Ya que vas a pasar el resto de tu vida contigo mismo, es mejor que comiences a ser tu mejor amigo y tratarte mejor. ¿No crees?

David sonrió al escuchar ese concepto. De pronto, se oyeron unos golpes en la puerta. Un joven monje apareció con una bandeja. Joshua hizo un gesto de asentimiento. El monje dejó la bandeja encima de la mesita. En ella había una tetera y dos tazas. Joshua y David le dieron las gracias. El monje se despidió con una reverencia y cerró la puerta tras de sí. Joshua sirvió a David y luego se sirvió él.

—Han debido de pensar que llevamos mucho tiempo hablando y que nos vendría bien... —dijo Joshua.

—Sí, eso parece. Son muy amables —repuso David.

—¿Cómo está el té? —preguntó Joshua.

—Bien, está muy bueno.

—¿Quieres más?

—No gracias, aún tengo la taza casi llena.

—¿Por qué no puedes añadir más?

—Porque está llena, se desbordaría —contestó David.

—Exacto, porque dos objetos no pueden utilizar nunca el mismo espacio: para que uno entre tiene que salir el otro. E igual ocurre con los pensamientos: hemos de sacar los viejos para poder introducir los nuevos.

»Tienes que revertir esas afirmaciones negativas para convertirlas en afirmaciones positivas y mensajes de “Sí puedo”, desterrar los viejos hábitos para adoptar los nuevos, para que la voz interior que es tu subconsciente comience a ser tu amigo. La manera de comenzar es realizar afirmaciones como: “¡Soy lo suficientemente inteligente, puedo aprender lo que necesite, puedo conseguir lo que quiera si me lo propongo, puedo cambiar y es más fácil de lo que creo, yo valgo, yo puedo y me merezco el éxito y ser feliz!”.

»Nuestras creencias determinan los límites de lo que podemos lograr; podemos conseguir lo que nos propongamos si creemos que somos capaces de ello, por lo que tienes que comenzar a repetir estas afirmaciones para que ocupen el espacio de los viejos pensamientos. Tienes que establecer un diálogo interior que te favorezca.

—¿Realmente crees que yo puedo lograr ese cambio? —preguntó David, dubitativo.

—No solamente lo creo, David, tengo la total certeza de que va a ser así, lo sé, vas a saber hacerlo y ante todo sabrás por qué. Ese proceso requiere un tiempo, paciencia y perseverancia, pero ten la seguridad de que ese cambio es posible, esa capacidad está en tus manos y lo vas a lograr.

La mirada de Joshua y la total confianza que transmitían sus palabras convencieron a David, fortaleciéndolo aún más en la esperanza de transformar su vida.

Tras un merecido descanso se acercaron a la ventana. Ambos observaban, admirados, una vez más, el Everest, que permanecía impasible mostrando su inmortalidad. Con cada nueva contemplación transmitía reiteradamente el mensaje que David comenzaba a comprender. La eterna montaña casi parecía serenamente consciente de su poder, como si la sabiduría que brindan los siglos le hubiera enseñado cuán importante es saber mantener la humildad.

## **¿De dónde recibimos la información?**

El ruido del fuerte viento despertó a David antes de lo habitual, tiempo que aprovechó para repasar sus notas tumbado en la cama. Según las leía y reflexionaba, se preguntaba qué habría ocurrido si toda esa información hubiese llegado antes a su vida. Puntual a su cita, se reunió con Joshua en el desayuno, hasta que juntos volvieron a su particular aula para iniciar una nueva jornada de aprendizaje. David preparó su cuaderno, y Joshua nuevamente retomó la palabra:

—Ten siempre presente que el bien máspreciado que tienes es tu mente. Aquello que plantas es lo que recoges, tú eres lo que tú piensas, tus pensamientos forman tu realidad, tus pensamientos te han convertido en lo que eres. Recuerda que tus sentimientos son creados por los pensamientos dominantes de tu mente, por lo que, si quieres cambiar tu vida, si quieres cambiar tus sentimientos, lo primero que tienes que hacer es cambiar tus pensamientos.

»El cerebro humano tiene una gigantesca capacidad para almacenar información, lo absorbe todo; nuestro cerebro es un perfecto jardín de tierra fértil, y todo lo que plantamos en él brota perfectamente, aunque como ya hemos comentado, una gran parte de la información que hoy en día reciben muchas personas a través del entorno tiene una influencia negativa.

»La cuestión es la siguiente: ¿qué sembramos en nuestro cerebro, con qué información nutrimos nuestra mente? ¿Somos realmente conscientes de la información que recibimos?

»La prensa, la radio, la televisión y los demás medios vocean agoreras predicciones económicas, vaticinios catastrofistas sobre el planeta. Los llamados medios de comunicación se han convertido en una concentración de las peores cosas que ocurren en nuestro mundo, de los peores sucesos que encuentran, porque eso es lo que más vende. Te presentan el mundo como un lugar horroroso, lleno de caos y conflictos, pero eso no es la realidad, no es el mundo real. El mundo es lo que las personas hacemos de él, y ante todo, el mundo es la percepción personal que tenemos de él. Diariamente ocurre de todo, es decir, también hay sucesos maravillosos e inspiradoras historias que nos devuelven la esperanza, nos ayudan a superarnos y ser mejores personas. Sí, hay motivos por los cuales soñar y luchar.

»En algunos casos parece que algunos medios participan en un concurso para ver quién publica el titular más dramático y crea una alarma social mayor aún, sembrando el miedo y la incertidumbre, provocando expectativas negativas... Y no se pueden amar o tener esperanzas sobre aquello que se teme.

»Cuando estamos la mayor parte del tiempo hablando, escuchando o leyendo sobre los problemas a través de los medios y de nuestro entorno, nuestra atención se centra en los problemas, y nos convertimos en parte de ellos, les añadimos más carga negativa. Es como seguir añadiendo leña al fuego y preguntarse por qué no se apaga.

»Mi pregunta es: ¿en qué nos beneficia estar expuestos a ese entorno y absorber

toda esa información?

—Supongo que no nos beneficiará mucho —respondió David—, pero es la costumbre, es lo que todo el mundo hace. Uno se sienta delante de la televisión y se abandona para no tener que pensar de verdad.

—Sí, por desgracia así es. Para muchos se ha convertido en un hábito diario como el comer; se impregnan diariamente de una buena ración de influencias negativas. ¿Cuánta de la información que recibes diariamente es imprescindible en tu vida? Estar informado no es llenarse el cerebro de porquería. ¿Acaso para comer te tiras de cabeza en un contenedor de basura? Creo que no, creo que tienes mejores opciones para escoger.

»Si abandonamos el cuidado del campo, del fértil jardín que es nuestra mente, eso no significa que dejen de brotar nuevas semillas y nuevas cosechas. Siempre seguiremos recogiendo nuevas cosechas, pero si no plantamos lo que nosotros queremos, el entorno y las circunstancias traerán semillas no deseadas, y cosecharemos precisamente aquello que no deseamos. Esas semillas en forma de influencias y expectativas negativas, problemas, miedos y preocupaciones, ocuparán nuestra mente. El jardín nunca morirá, pero se llenará automáticamente de malas hierbas que seguirán brotando.

»Para cortar la hemorragia y tomar el control, tenemos que entender que nuestro mundo interior no depende de nuestro mundo exterior, sino de cómo interpretamos ese mundo exterior. Por lo general, dejamos que el universo exterior controle nuestro universo interior. Y nosotros podemos y tenemos que revertir eso, tenemos que hacer que el mundo interior controle el mundo exterior. Tienes que dejar de ver lo que no quieres y decidir y ver lo que quieres, visualizar y centrarte en eso que sí quieres. ¿Alguna vez has visto alguna portada de un periódico que diga: “David, tú puedes cambiar tu vida, eres mejor de lo que crees, puedes aprender, cambiar y crecer. ¡Tú puedes!”?

—No, claro que no. Además, en mi caso, los medios hablaron mucho del accidente —dijo David—. Parecía que todo el mundo lo sabía todo y todos tenían derecho a opinar, criticar y juzgar. Y yo sentía como si todos quisieran enterrarme en vida. Algunos parecían disfrutar con la crueldad..., lo más alentador que encontré fue aquellos que dejaron un espacio a la duda.

»Ahora comprendo que no necesito de todas esas opiniones para vivir, no necesito sus aprobaciones, sino la mías.

—Así es, David, ciertamente. Para poder comenzar la transformación y el cambio que deseamos, tienes que hacer un cambio radical de tu entorno, de la información que recibes y de la cual te alimentas. Para empezar, tienes que crear un nuevo entorno y sumergirte totalmente en él.

—Entonces, ¿qué hábitos tengo que cambiar? —inquirió David.

—Otra buena pregunta, David. ¿Crees que si sigues haciendo y repitiendo lo que has hecho hasta ahora cambiarán los resultados? ¿Crees que puedes lograr lo que deseas con tus hábitos actuales?

—Me gustaría pensar que sí, pero realmente sé que no será así; me he convertido en una víctima de mis hábitos, que me han llevado hasta esta situación.

—Bien, eso me gusta, la sinceridad con uno mismo, reconocer los errores propios para saber y aceptar dónde nos encontramos es el primer paso para el cambio. Y es una muestra de honestidad y fortaleza. Si quieres cambiar tu realidad, tienes que enfrentarte a ella, no puedes seguir huyendo de los problemas esperando que, de alguna manera milagrosa, todo se solucione por sí solo. No puedes solucionar un problema si no lo reconoces y decides enfrentarte a él. Cuando reconoces un problema, ese problema está medio solucionado.

»Todos tenemos pensamientos negativos en algunos momentos. Las dudas y los miedos nos asaltan en distintas fases de nuestra vida. El problema real viene cuando los pensamientos negativos ocupan tu mente la mayor parte del tiempo y son una constante en tu vida. Eso, como bien has podido comprobar, puede afectar a tu salud y obviamente a tu calidad de vida, ya que la parte más importante de la calidad de vida de una persona es su salud emocional.

»Llegados a este punto, David, lo que quiero saber es: ¿cuáles son tus pensamientos dominantes? ¿En qué pasa más tiempo tu mente? ¿En qué te centras? —preguntó Joshua muy serenamente.

—Por mucho que lo he intentado y aunque a ratos lo conseguía, finalmente siempre los pensamientos negativos invadían mi mente, provocándome más dudas, miedos y preocupaciones... Me sentía atrapado en una gran tela de araña, y no lograba pensar en otra cosa.

—Ésa es una de las claves, porque en eso en lo que te centras es donde diriges toda tu energía —le explicó Joshua—. En eso que piensas es lo que sientes. Puede que los problemas no sean tan graves, pero si pasas la mayor parte del tiempo pensando en ellos, los engrandesces, te conviertes en parte de ellos, y tus sentimientos predominantes serán las preocupaciones y los miedos, que es precisamente lo que atraes porque es a lo que estás prestando atención.

»Estamos rodeados de información y de estímulos negativos que nos llegan a través de los medios, por lo que si conscientemente no haces un esfuerzo intencionado por centrarte en algo más positivo, por plantar semillas positivas en tu mente, el entorno hará que estés centrado constantemente en todos los problemas, toda tu atención se irá hacia los conflictos, las polémicas y demás. Por ese motivo tienes que tomar decisiones sobre la información a la que te expones.

»Tienes que entender que somos energía, cada pensamiento es energía, todo pensamiento tiene una frecuencia y una vibración, y atrae aquello en lo que nos

centramos y prestamos más atención. Recuerda siempre que tus sentimientos y tu energía van a donde se dirigen tus pensamientos.

»Con total seguridad, la causa de un sentimiento negativo está en que tu mente se dirige con demasiada frecuencia hacia algo que no quieres, los problemas o porque te centras en algo que aún no has logrado, lo que te ocasiona una preocupación constante. La mente, con sus pensamientos, crea las circunstancias internas y a su vez las externas, por lo que cada persona se crea a sí misma en función de sus pensamientos; lo que estés sintiendo ahora mismo y en cada momento, no es más que el fiel reflejo de tus pensamientos.

»La manera de sentirte mejor no es pensar o luchar contra lo que no quieres. Ese enfoque es negativo. Al contrario, hay que centrarse en hablar y pensar sobre lo que sí queremos. Tienes que pasar más tiempo hablando de las alternativas y pensando en las oportunidades, en los sueños, en el amor, en aquello que quieres atraer a tu vida. En cuanto comienzas a centrarte y pensar deliberadamente en las soluciones, en lo que deseas, la esperanza, la ilusión y la energía vuelven a renacer, tus sentimientos y actitud mejoran porque tu enfoque está en la dirección correcta.

»La relación entre el pensamiento y el sentimiento es total —afirmó Joshua—. Cuanto mejores son tus pensamientos, mejor te sientes. El estado anímico es el simple reflejo de los pensamientos. Aprende a escoger tus pensamientos de manera más consciente, presta más atención a lo que sí deseas realmente, y eso es lo que atraerás. Esos sentimientos de alegría o tristeza, de fe o de dudas, de miedo o de confianza, crean unas expectativas. Y en función de esas expectativas generamos una actitud y un determinado tipo de energía que determina nuestro comportamiento.

»La calidad de nuestras acciones depende en gran medida de nuestra actitud, que es originada por nuestras expectativas, de la misma manera que nuestras acciones son la consecuencia y revelación de nuestros pensamientos.

»Si dudamos de que podemos realizar algún tipo de acción que tenemos que llevar a cabo, si no creemos en ello o creemos que algo va a salir mal, creamos una expectativa negativa, por lo que la falta de confianza se apoderará de nosotros y los miedos nos paralizarán y nuestras acciones no conseguirán un buen resultado. De este modo se cumplirá nuestra autoprofecía.

»Por el contrario, si entrenamos nuestra mente, si aprendemos a visualizar de antemano el resultado positivo que queremos lograr como una realidad, comenzamos a creer y a generar unos sentimientos positivos. Éstos a su vez crean unas expectativas positivas, de forma que nuestra actitud y nuestras acciones estarán repletas de confianza e inevitablemente atraerán más fácilmente los resultados deseados.

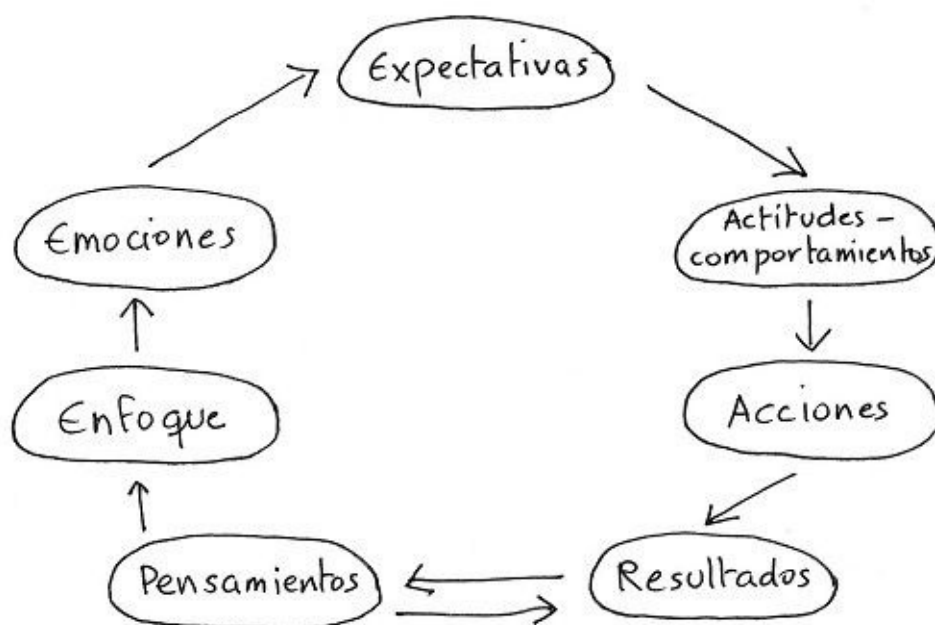
—Entonces ¿por qué somos como somos o por qué nos comportamos como lo hacemos? ¿Cuál es el proceso de ese ciclo de pensamiento? —quiso saber David.

—Voy a resumir lo que te acabo de explicar porque es de una importancia vital que comprendas este proceso. Todos tenemos una serie de pensamientos; ya hemos hablado de que la calidad de nuestros sentimientos depende de adónde dirigimos esos pensamientos, por lo que si pensamos en aquello que sí deseamos atraer, en soluciones, en nuestras metas, generaremos sentimientos positivos que a su vez crearán unas expectativas que darán forma a nuestra actitud. Se podría decir que la realidad, hasta cierto punto, es producto de nuestras expectativas.

»Y para responder más concretamente a tu pregunta sobre cómo funciona ese proceso de nuestra mente, ahora vas a dibujar un gran círculo, e inscritos en la línea de ese círculo quiero que dibujes siete rectángulos y dentro de ellos escribas las siguientes palabras en este mismo orden: pensamientos, enfoque, emociones, expectativas, actitudes, acciones y resultados. Luego dibuja puntas de flecha en los tramos del círculo que unen los rectángulos de esas palabras

Como mejor pudo, David dibujó un gran círculo siguiendo las indicaciones de Joshua.

A continuación, Joshua dictó a David su definición de cada una de esas siete palabras:



**1. Pensamientos:** la clave y el inicio de todo.

**2. Enfoque:** es aquello a lo que consciente o inconscientemente dirigimos y prestamos más atención en nuestra mente. Nuestra energía emocional se centra en aquello en que nuestra mente ocupa más tiempo.

**3. Emociones:** son el resultado de nuestros pensamientos, sentimos como pensamos. Dependiendo de a qué prestemos más atención y adónde dirigimos

nuestros pensamientos, así serán nuestros sentimientos.

**4. Expectativas:** son las creencias; si creo que puedo o no puedo lograr algo, la fe o las dudas, la confianza o los miedos. Todos ellas son el filtro de la percepción de nuestra realidad, el cual determina y condiciona nuestras acciones.

**5. Actitudes:** la calidad y la percepción de esas expectativas y creencias establece nuestra actitud, la cual transmite esa energía a nuestros comportamientos.

**6. Acciones:** la calidad de nuestras acciones está determinada por nuestra actitud. Cuando estamos seguros de algo o tenemos buenas expectativas, cuando creemos que un proyecto va a salir bien y estamos convencidos de ello, esa energía nos infunde y transmite una plena confianza.

**7. Resultados:** la calidad de los resultados se basa en la calidad de las acciones, que determinan nuestros pensamientos, las creencias y las expectativas. Cuando los pensamientos son los correctos, el resto fluye con la energía correcta, propiciando los resultados que deseamos.

—Mira bien el diagrama, David, tienes que comprender perfectamente ese ciclo y ser consciente de él. Éste es el proceso de nuestro comportamiento en función de los pensamientos, nuestro ciclo interior. Todo nace y se crea en nuestra mente. Tú eres el resultado de lo que piensas. Por tanto, si cambias tus pensamientos puedes cambiar tu vida.

»La mayor diferencia entre el fracaso y el éxito está en nuestras creencias, ya que esas creencias determinan nuestro estado mental y emocional, y ese estado nos debilita o nos fortalece, afecta y determina lo que haremos, cómo lo haremos o si lo haremos. Por eso, la clave está en aprender a controlar nuestro estado mental. Aquel que aprende a manejar sus emociones se convierte en el patrón de su destino.

Mientras David leía sus apuntes, Joshua hizo otra de sus habituales pausas para que el significado profundo de sus palabras penetrara aún más en el joven.

—Echa la vista atrás, David. ¿Qué consecuencias ha tenido en tu vida que no supieras controlar tus emociones?

—Muy duras, Joshua; no comprender todo esto y no ser capaz de controlar mejor mi estado mental casi ha destrozado mi vida. Ahora comienzo a entender el porqué de la espiral en la que me encontraba inmerso.

—Cuando comprendemos este proceso y entendemos que son los pensamientos los que gobiernan nuestros sentimientos, podemos comenzar a tomar las riendas y gestionar nuestras emociones a través de los pensamientos, siendo más conscientes de nuestro enfoque, de nuestros sentimientos y de la información que recibimos.

»Eso no quiere decir huir o mirar hacia otro lado para ignorar los problemas, sino pensar y dirigir la atención hacia las soluciones, las alternativas, reflexionar sobre las opciones para salir de esa situación y centrar nuestra mente en lo que sí deseamos para mantener el enfoque y la atención el mínimo tiempo posible sobre los

problemas. Recuerda siempre: en función de lo que pienses y en lo que te centres, así te sentirás.

»Por eso tienes que aprender a elegir intencionadamente la información que te ayuda a pensar de manera más positiva y que te hace más persona. Así estarás sembrando semillas de éxito en tu mente que te ayudarán a sentirte cada vez mejor, con mayor fuerza mental para enfrentarte a los retos que encontrarás en tu camino y superarlos.

—Lo que verdaderamente no entiendo es por qué nadie me ha enseñado todo esto antes, por qué no me enseñaron a pensar así, o al menos, a ser más consciente de todo esto desde más joven —se lamentó David.

—Porque en la mayoría de las ocasiones, nuestros padres aún no están preparados o no tienen el conocimiento o la capacidad para transmitirnos ciertas cosas. Igualmente, en demasiados casos la educación aún es una educación de otra era y no está lo suficientemente centrada en formar personas y aumentar sus capacidades para desarrollar todo su potencial.

»Más del 80 por ciento de lo que se aprende en la educación actual, en el colegio y la universidad, se olvida o no tiene un uso real; tan sólo llegamos a utilizar alrededor de un 20 por ciento. Y al final lo verdaderamente importante es la utilidad que tengan los conocimientos adquiridos y la capacidad de aplicar esos conocimientos en nuestra vida adulta.

—De acuerdo, ahora comprendo mejor el proceso y veo que la clave está en lo que pensamos. Pero ¿cómo puedo tener un mayor control o mejorar la calidad de mis pensamientos? —preguntó David.

—Bien, vamos por partes —dijo Joshua—. Me alegro de que me hagas esa pregunta, eso quiere decir que eres consciente de que eres tú quien debe cambiar. Como dijo Gandhi: «Tú eres el cambio que deseas ver en el mundo».

»Muchos creen que es el mundo el que tiene que cambiar para que sus vidas cambien y se sientan bien, pero eres tú el que tiene que cambiar para que tu mundo cambie.

»Hay una preciosa historia de Anthony de Melo que refleja muy bien esta enseñanza.

Joshua se volvió a levantar para coger un libro. Se lo entregó a David abierto por una hoja para que la leyera.

*El sufí Bayazid dice acerca de sí mismo:*

*De joven yo era un revolucionario y mi oración consistía en decir a Dios: «Señor, dame fuerzas para cambiar el mundo».*

*A medida que fui haciéndome adulto y caí en la cuenta de que me había pasado media vida sin haber logrado cambiar a una sola alma, transformé mi oración y comencé a decir: «Señor, dame la gracia de transformar a cuantos entren en*

*contacto conmigo. Aunque sólo sea a mi familia y a mis amigos. Con eso me doy por satisfecho».*

*Ahora, que soy un viejo y tengo los días contados, he empezado a comprender lo estúpido que he sido. Mi única oración es la siguiente: «Señor, dame la gracia de cambiarme a mí mismo». Si yo hubiera orado de ese modo desde el principio, no habría malgastado mi vida.*

*Todo el mundo piensa en cambiar a la humanidad. Casi nadie en cambiarse a sí mismo.*

—No te enfades porque no puedas conseguir que los demás sean como tú quisieras —dijo Joshua—, si ni tú mismo puedes lograr ser como tú quieres. No podemos hacer que los demás cambien, tan sólo podemos ofrecerles un entorno más positivo para que cada uno tenga la opción de cambiar cuando llegue su momento, no podemos elegir ni hacer ese trabajo por los demás, ya que cada persona tiene que experimentar y aprender sus propias lecciones. No le servirá que le demos nuestras respuestas, porque cada uno tiene que encontrar las suyas, están en su interior, no en el tuyo; mientras, acéptalos y quiérellos tal como son. Si verdaderamente quieres ayudarlos, crece tú, supérate y sé el ejemplo. Todo tiene su momento y cada uno tiene que tomar su propia decisión, y ahora es tu momento.

David y Joshua se miraron en una extraña comunión. Uno sabía y el otro estaba aprendiendo. Y ambos compartían ese conocimiento. Tras ese silencio de reflexión, Joshua volvió a hablar:

—Sí, David, sí. Si quieres cambiar tu vida, tienes que cambiar tus pensamientos, y para cambiar de pensamientos tienes que cambiar la información que recibes y de la cual se alimenta tu mente. Podríamos decir que tienes que descargar un nuevo *software* en tu disco duro. Eso no quiere decir que tengas que romper con todo, aunque con seguridad tendrás que cambiar muchos de tus hábitos.

»Por lo que el primer paso será precisamente un cambio radical en algunos de esos hábitos. Puede que te parezca extraño o no entiendas el porqué en un principio, pero de esa manera comenzaremos a sentar las bases para la transformación.

—De acuerdo, ¿cuál es el primer paso?

—El paso más importante cuando comiences nuevamente tu vida diaria, será que no podrás ver la televisión, especialmente las noticias, ni escuchar la radio, ni leer la prensa durante un mes.

—Pero entonces ¿cómo estaré informado de lo que ocurra?

—No necesitas estar informado de la gran mayoría de las «noticias». No te preocupes por eso. Casi sin querer te enterarás de todo lo que ocurra, porque la gente no deja de hablar de las más importantes. Si en algún momento realmente necesitas informarte de algo puedes consultar esa información de manera puntual. Por lo demás, aléjate totalmente durante un mes de los medios.

—¿Absolutamente nada de nada?

—Tienes que alejarte totalmente de todo el contenido innecesario que sirven en bandeja la abrumadora mayoría de los medios. Para lograr ese cambio tienes que sumergirte por completo en un nuevo entorno. Te rodearás de libros e información que te ayuden e inspiren. Ese nuevo conocimiento te ayudará a transformar tu manera de pensar, sembrando tu mente de semillas positivas y de una nueva comprensión que iluminarán tu nuevo camino. Existen cientos de autores, libros, cursos, audios y vídeos que te ayudarán y te influirán de manera positiva. Existen innumerables historias de inspiración y superación que mantendrán tu mente y tu espíritu bien centrado.

»Tendrás que leer como mínimo treinta minutos cada día, y cada vez procurarás leer más; cuanto más leas mucho mejor: tu jardín estará mejor abonado y será mucho más fértil.

»La manera más fácil de aprender un idioma es vivir en el país de origen, ya que todo lo que te rodea, al ser un entorno nuevo, te obliga a aprender. Del mismo modo tienes que introducirte totalmente en tu nuevo entorno fértil, pues te ayudará a romper con los viejos hábitos y a destruir las barreras y las limitaciones de tu mente.

»En la medida de tus posibilidades, tienes que alejarte todo lo posible de las personas que sean una influencia negativa en tu vida. La negatividad siempre busca compañía. Todos conocemos a personas que en cuanto te ven lo primero que quieren hacer es contarte todos sus problemas, o personas que se especializan en destruir los sueños y en echar por tierra las ilusiones de otros. Hay que saber escuchar y tenemos que estar ahí cuando nos necesitan, pero eso no quiere decir que tengas que soportar continuas quejas y lamentos una y otra vez. Tenemos que desapuntarnos del club de la queja.

»Hasta que no tengas una mayor capacidad de dirigir y controlar tus pensamientos y tus emociones, evita esas situaciones de la manera más cordial posible. Por el contrario, busca personas que tengan una influencia positiva en ti, personas que admires y con las que te guste pasar tu tiempo, personas de las cuales puedas aprender algo.

»Cada día te despertarás dando gracias por un nuevo día y una nueva oportunidad, dando gracias por todo lo que ya tienes; la mayoría de las personas pasan el tiempo pensando en lo que no tienen en vez de dar gracias por lo que ya tienen, y el agradecimiento ayuda a ahuyentar las preocupaciones.

»Tienes que prepararte mental y físicamente cada día y lo puedes lograr en unos pocos minutos. Nuestra energía proviene del oxígeno y de nuestras células, y éstas dependen del agua. Al despertarse por la mañana generalmente muchas personas llevan entre ocho y diez horas sin beber agua; por ello, nada más salir de la cama lo primero que tienes que hacer es beber un gran vaso de agua.

»El planeta en su mayoría es agua, la vida viene del agua y del oxígeno, al igual que tu cuerpo, que en un 60 por ciento es agua, de la cual el 40 por ciento está localizada dentro de las células. Los músculos de nuestro cuerpo contienen un 75 por ciento de agua, mientras que en el cerebro el contenido de agua llega al 80 por ciento.

»En general, casi todos pecamos de beber poca agua y ello tiene un impacto negativo en nuestro sistema. Tenemos que beber más agua, pero ante todo, recuerda que nada más levantarte debes beber agua. Esa ingesta de agua es la más importante del día. Y acto seguido lo ideal es salir a hacer algo de deporte, correr o caminar durante 30 minutos, o 15 minutos como mínimo. Y si no puedes hacerlo, al menos da saltos durante 5 minutos nada más levantarte.

—¿Y cuál es el objetivo de salir de la cama y ponerse a saltar medio dormido? — se atrevió a preguntar David.

—Lo podrás comprobar fácilmente tras una semana. Al hacer ejercicio, aunque sea saltando durante 5 minutos, tu cuerpo se despierta y se activa. Tu metabolismo comienza a funcionar y comienzas a quemar calorías. Te llenas de energía y tu mente se activa.

»Existen numerosos estudios científicos que demuestran que si comienzas el día con ejercicio, tu cerebro aumenta su capacidad de concentración y te vuelvas más positivo y productivo.

»Tras el ejercicio, durante varios minutos, realizarás una breve meditación, visualizando aquello que quieres lograr, viéndote a ti mismo de la manera que quieres ser. Visualiza cómo te vas acercando cada vez más a tus objetivos, cómo vas cambiando y progresando, sintiéndote como si todo eso ya estuviese presente en tu vida.

»Tienes el potencial para crear tu propio mundo, puedes crear tu nueva realidad. Visualiza tu futuro imaginando y sintiendo que ya has conseguido eso que quieres y da gracias por ello.

»Al salir de la visualización realizarás una serie de afirmaciones positivas en voz alta, con emoción e intensidad, dirigiendo y enfocando tu mente hacia lo que quieres.

—Cuando hablas de afirmaciones, ¿a qué te refieres exactamente?

—Al tipo de afirmaciones de las que hemos hablado anteriormente. Todos nos pasamos la vida haciendo afirmaciones inconscientemente. Cuántas veces no hemos oído decir: «¡Eso me da miedo!, ¡yo no valgo para eso, eso es muy difícil!». Ésas son las afirmaciones negativas inconscientes y probablemente jamás te dejarán hacer eso que tanto miedo te da, porque te has autoconvencido a través de esas afirmaciones y declaraciones. Es lo mismo que cuando alguien opina sobre alguna comida: «¡Eso no me gusta!». Puede que ni siquiera lo haya probado, pero se autoconviene de que es así y su autopredicción se cumple.

»Esas afirmaciones tienen mucho más poder del que podamos imaginar, porque

refuerzan nuestras creencias y por lo tanto nuestras percepciones, las cuales dictan nuestro comportamiento. Especialmente si van ligadas a una emoción o una experiencia.

»La afirmación es la autosugestión de la mente, el proceso a través del cual aleccionamos al subconsciente para recordar, para pensar de cierta manera en concreto. Nosotros podemos utilizar conscientemente afirmaciones positivas para liberarnos de ciertas pautas mentales, cambiar comportamientos e incorporar a nuestra mente sistemas de creencias y patrones de pensamiento positivos.

»Recuerda el primer día en el monasterio. Cuando hablamos sobre el perdón, al final lo que usamos fue una afirmación repetida y constante, que fue adquiriendo un alto contenido y poder emocional. Esa carga de emoción es clave.

»Como ya hemos visto, David, el mundo se mueve por las emociones, no por la lógica. Por ello ninguna afirmación tendrá el efecto esperado si no va acompañada de emoción. Tienes que hacer esas afirmaciones con intensidad y emoción, tienes que sentirlas.

»Recuerdo que en ciertos momentos del día, si las dudas me asaltaban, mentalmente comenzaba a repetir las afirmaciones necesarias para desterrar esos pensamientos negativos.

—¿Qué tipo de afirmaciones utilizabas tú, Joshua?

—Utilizaba distintas afirmaciones, aunque tú mismo sabes qué te ayuda más, qué necesitas escuchar. Lo aconsejable es que tú mismo crees las afirmaciones que más te motiven y te inspiren.

»Éstas eran algunas de las que yo empleaba: “Todo lo que necesito esta dentro de mí. Cada día aprendo más y crezco en todos los sentidos. Tengo la capacidad de crear mi propia realidad a través de mi mente. Cada día soy y me siento mejor. Sé que tengo la capacidad de alcanzar mis objetivos. Yo soy capaz. Cada día tengo la oportunidad de influir de manera positiva en las personas de mi alrededor. Soy energía y todo es posible a través del poder de la mente y la voluntad. Decido sentirme sano, próspero y feliz, y eso es lo que va a emanar de mí y es lo que voy a atraer. Soy el dueño de mis pensamientos y el patrón de mi destino. Hoy comienzo de nuevo y he decidido hacer de este día un gran día”...

»Como te he dicho, éstos son algunos ejemplos de afirmaciones, aunque cada uno tiene que escribir las suyas, en función de los pensamientos o hábitos que quiere cambiar, que quiere incorporar para fortalecerse.

David tomaba nota a toda prisa, intentando escribir y retener todos esos pensamientos y algunas ideas propias que surgían en su mente.

—La manera de terminar tu día tiene que ser también de forma positiva —dijo Joshua—. Aunque no te apetezca, aunque estés cansado, sin importar las condiciones, por breve que sea, tienes que leer algo positivo o pronunciar algunas de tus

afirmaciones antes de dormir, para que los últimos pensamientos conscientes del día estén dirigidos por ti. Esta simple rutina te llevará unos momentos, sin embargo será el inicio de un cambio positivo en tus hábitos.

—¿Y si no tengo tiempo? —objetó David.

Joshua lo miró totalmente sorprendido.

—Si no tienes tiempo ahora, ¿cuándo crees que lo tendrás? —repuso Joshua—. El cerebro es rápido buscando excusas y acabas de hacer una pregunta errónea, por lo que obtendrás una mala respuesta. La pregunta tendría que ser: ¿cómo puedo tener más tiempo? Entonces encontrarás la respuesta correcta. Sólo si haces preguntas de calidad, obtendrás respuestas de calidad.

»Tan sólo tienes que levantarte unos minutos antes. Tu cuerpo ya tendrá tiempo de descansar cuando abandone este mundo. En la vida puedes tener dos cosas: excusas o resultados. Tú decides.

»En cuanto el alumno esté preparado y quiera aprender encontrará los medios y los maestros, pero tienes que saber que el peso y la responsabilidad del aprendizaje recaen ante todo en la persona que quiere aprender y no en la persona que enseña. Las enseñanzas del maestro no son la medicina, son la receta. El maestro no te lleva a tu destino, te da el mapa que te servirá de guía para que tú lo encuentres.

—Comprendo —dijo David, casi avergonzado por la pregunta que había hecho.

—No huirás de las circunstancias ni de la realidad, sino que crearás tus propias circunstancias y tu propia realidad —prosiguió Joshua—. Después de ese mes, de manera gradual empezarás a percibir las primeras diferencias, comenzarás a ser el escultor de tu mente. Tus pensamientos y tus sentimientos comenzarán a ser tus amigos en vez de tus enemigos. Tu actitud mental comenzará un cambio paulatino que te conducirá a aumentar tu nivel de consciencia sobre tus pensamientos. Ése será el verdadero inicio de un nuevo camino.

»Con la rutina que hemos establecido crearás el estado mental que tú desees, iniciarás tu día con energía y con la mente centrada en lo que quieres. Será tu puesta a punto para afrontar tu día de la manera correcta, más positiva, y ser más productivo. Desde ahora, tú eres el jardinero que decide lo que se planta en tu jardín. Ya no puedes decir que no lo sabías, ahora tú eres responsable de elegir. Supongo que habrás oído muchas veces la expresión: “Dime con quién andas y te diré quién eres”; igualmente: “Dime qué plantas en tu mente y te diré cual será tu cosecha emocional”. Si quieres saber cómo será tu mañana dime cómo piensas hoy.

»Lo que recoges ahora es lo que sembraste en el pasado, y lo que estás sembrando hoy es lo que recogerás en el futuro.

Joshua vio que David reflexionaba sobre eso. Se hizo un largo silencio, hasta que David lo quebró con una nueva pregunta:

—Y entonces, ¿qué puedo hacer cuando me vengan pensamientos negativos?

—Cuando te vengan pensamientos negativos o simplemente estés en un estado negativo es un aviso de que debes cambiar algo; lo principal es que no luches contra ellos.

—Pero ¿cómo no voy a luchar contra ellos si son mi principal fuente de conflictos internos?

—¿Qué buscas en tu vida, lucha y conflicto, o armonía? —le planteó Joshua a David.

—Eso sí lo tengo claro, lo que quiero es armonía y paz.

—Entonces, ¿si quieres armonía, por qué luchas?

Una vez más, David parecía confuso con las paradójicas preguntas de Joshua. Y a eso se le añadía que ahora era más consciente que nunca de que sus batallas internas, sus luchas por librarse de sus pensamientos negativos, no habían surtido ningún efecto positivo, sino todo lo contrario.

—Lucho contra ellos —contestó David en tono de desesperación—. Estoy en guerra con ellos, intento destruirlos porque los pensamientos negativos y las preocupaciones siguen atormentando mi vida.

—Lo que necesitas no son más batallas internas ni conflictos —dijo Joshua—. A la paz se llega a través de la paz, no a través de la guerra, no por la vía de la imposición; se llega a través de la comprensión, de la aceptación, del perdón y del conocimiento.

»La manera en que has intentado librarte de los pensamientos negativos es errónea y no funciona, ya que has estado luchando contra ellos y eso provocaba que estuvieses centrado en lo que no querías, que eran esos pensamientos negativos. Tú intentabas desterrarlos, sin embargo lo que hacías sin saberlo era mantenerte centrado en ellos, y eso, como hemos comentado, atrae más de lo mismo. Es precisamente cuando nos centramos en los problemas que activamos los pensamientos negativos.

»Hay varias cosas que puedes hacer, pero ante todo comienza por darles las gracias.

—¿A qué te refieres, a darles las gracias a los pensamientos negativos?

—Sí, cuando aparecen los pensamientos que no quieres, inmediatamente les das las gracias y te diriges a ellos de la siguiente manera: «Gracias por tu opinión. Sinceramente la agradezco, pero realmente no la necesito, así que sois libres para visitar a alguna otra persona que os acepte, ya que yo escojo mis propios pensamientos y decido alimentarme de pensamientos positivos».

David soltó una gran carcajada. Le pareció gracioso, porque jamás se le habría ocurrido pensar así y dirigirse a su propia mente de esa manera.

—Tenlo presente y ponlo en práctica hasta que se convierta en un hábito natural inconsciente, y cada vez que vuelvan los pensamientos negativos, lo repites las veces que sean necesarias.

»Lo que haces de esa manera es recuperar la atención conscientemente, bloqueando los pensamientos negativos y dirigiendo tu atención hacia lo que sí quieres. En vez de concentrarte en el problema, te centras en la solución, tomas el control de ti mismo.

»Para reducir la aparición de esos pensamientos negativos es fundamental controlar en mayor medida la información que absorbes. Cuanto más reduzcas la exposición negativa y decidas absorber más información positiva, cuanto más leas y te centres en tu desarrollo personal, en tu construcción interna y en tus objetivos, de forma más natural te surgirán mejores pensamientos, sentimientos y actitudes, ya que éstos comenzarán a crecer espontáneamente en tu interior.

»Al cambiar de hábitos cambias de resultados. Cuando modificas la información del procesador que es tu cerebro e introduces una mejor programación, obtienes mejores resultados. Cuando controlas y escoges la información es más fácil controlar los pensamientos y los sentimientos, dejas de ser una víctima del entorno. Comienzas a controlarlo y a ser el creador del mismo.

David no dejó de tomar notas sobre todo lo que había escuchado. Hacía rato que Joshua ya no hablaba. Sin embargo, David seguía escribiendo sin descanso todos aquellos conceptos y reflexiones. Se sentía inspirado.

Joshua salió silenciosamente de la habitación, mientras David, totalmente ensimismado, continuaba anotando todo lo que venía a su mente y no quería dejar escapar.

Finalmente se detuvo, alzó la mirada y vio que estaba solo; miró al montón de páginas que había escrito y las mantuvo en las manos como un tesoro que quisiera retener para siempre. Sus sensaciones eran gratificantes, sentía que estaba en el camino correcto.

El día había sido largo e intenso y ambos se fueron a acostar, si bien David estaba ansioso, en espera de lo que el nuevo día pudiese depararle. Esa noche, David siguió repasando sus notas en la cama antes de dormir, hasta que finalmente el sueño terminó por abrazarlo.

# 11

## Los hábitos

Al despertarse, David tuvo un primer pensamiento: «Agua». Comenzó a reír al darse cuenta de que la información que estaba recibiendo empezaba a surtir efecto. Tomó dos grandes vasos de agua helada. También recordó dar gracias por la oportunidad de ese nuevo día y acto seguido se puso a dar saltos. Se le escapaba la sonrisa pensando en su propia imagen dando saltos, pero quería empezar a aplicar todo lo que Joshua le estaba enseñando.

Se sentó a meditar a su manera, ya que todavía no tenía muy claro las técnicas, pero se relajó, respiró profundamente y comenzó a visualizar su vida, tal y como le gustaría que fuese. Aún tenía que crear las afirmaciones que le permitirían modificar algunas de sus creencias. Sorprendentemente, cuando fue a desayunar se sentía con más energía de lo habitual y con una gran frescura mental.

David se sorprendió al ver a Joshua. Cada día que pasaba parecía que envejecía un año. Después de una semana, su aspecto había cambiado drásticamente. Se sentía confuso y no podía comprender lo que estaba ocurriendo, por lo que le preguntó, preocupado.

—¿Estás bien, te pasa algo?

Joshua supo ver la expresión preocupada de David.

—No te preocupes, no es ninguna enfermedad. Todo está bien, en el momento oportuno te explicaré mejor mi larga historia. Así, en el futuro, podrás entender algunas cosas que me costó décadas averiguar y comprender. Pero éste no es el momento de hablar de ello, ya que aún tenemos muchas cosas que hacer.

David aceptó la respuesta con resignación y los dos se dirigieron hacia su particular sala de estudio.

—Ayer, Joshua, terminamos hablando de los hábitos. ¿Por qué cuesta tanto cambiar esos hábitos?

—Porque los surcos generados por esos hábitos son muy profundos. Es fácil caer en ellos y seguir por ese camino, porque es más cómodo, es nuestra zona de seguridad y es lo que conocemos.

»Cuando caminas por montañas bajas y valles, siempre lo haces por senderos bien definidos, pisados por miles de personas anteriormente; no encuentras obstáculos, no tienes que pensar ni decidir, tan sólo tienes que seguir ese camino allanado por las pisadas de tus predecesores durante años y años. Sin embargo, si quieres cambiar de ruta para descubrir nuevos paisajes y alcanzar un nuevo destino, tendrás que abrir una nueva ruta.

»Eso quiere decir que deberás abandonar ese cómodo camino por el que ha

transitado tu vida sin que te hayas hecho muchas preguntas, el camino seguro que te lleva al mismo lugar de siempre, el camino de la rutina donde no hay sorpresas, para comenzar a preguntarte cómo llegar a ese nuevo destino que quieres descubrir, el camino de la ilusión, de una nueva esperanza, el camino de las posibilidades y de los sueños.

»Ahora vas a ser un pionero —dijo Joshua—. Un explorador que se va a arriesgar a cambiar el rumbo, a dejar el camino de la certeza y la seguridad en busca de un nuevo destino, en la búsqueda de tu historia personal.

»Para ello tienes que trazar ese nuevo camino, con la única garantía de que encontrarás obstáculos. Serán oportunidades disfrazadas de problemas que deberás superar: la maleza no te dejará ver más allá, te arañará, te pinchará, tendrás que enfrentarte a innumerables dificultades; son los retos que te plantea la vida para demostrar de qué estás hecho, para demostrar si realmente estás dispuesto a sacrificarte por tus sueños, por algo mejor, o si tan sólo se trata de un efímero deseo y ante las primeras dificultades vas a volver a la comodidad y la seguridad del antiguo camino.

»Como bien dijo Henry David Thoreau: “Un solo paso no creará un camino en la tierra, de la misma manera un solo pensamiento no creará un camino en la mente. Para crear un profundo sendero en la tierra, caminamos sobre nuestros pasos una y otra vez. Para crear profundos caminos mentales tenemos que pensar una y otra vez los pensamientos que queremos que dominen nuestra vida”.

»Así funciona nuestra mente. Esas conductas que son nuestros viejos hábitos están muy arraigadas con los años, son como los surcos cada vez más profundos que dejan los ríos secos, son las conexiones neuronales que recorren nuestra mente. Esos viejos caminos nos infunden una falsa seguridad que nos deja anclados como seres humanos.

»El 90 por ciento de nuestro comportamiento está marcado por nuestros hábitos, somos esclavos de nuestros hábitos; por eso no es tan sencillo cambiarlos, porque es más fácil y cómodo volver a la vieja rutina que tan bien conocemos. Es algo inconsciente: en el momento en que perdemos el enfoque y nos abandonamos, el piloto automático de nuestra mente vuelve a repetir nuestro antiguo patrón de comportamiento.

»No puedes eliminar un hábito o creencia fácilmente, tienes que reemplazarlo por otro hábito o creencia que reemplace al viejo, tienes que adquirir una nueva creencia positiva. Hay que desaprender y volver a aprender. Tienes que poner en práctica esa nueva creencia para que se convierta en parte de ti de manera inconsciente y natural, tal como era la vieja creencia, y eso lleva un tiempo. Deberás tener constancia y perseverancia hasta que esa nueva creencia adoptada forje ese nuevo camino en tu mente.

»Por eso ayer hablamos de crear nuevas rutinas, hablamos de un plan específico para comenzar a cambiar hábitos perjudiciales e incorporar hábitos constructivos.

»Nuestros hábitos determinan nuestros resultados —aseveró Joshua—, por lo que si quieres cambiar tus resultados, tienes que cambiar tus hábitos. Para cambiar esas conductas, lo primero que tienes que hacer es reconocer cuáles de esas rutinas te están perjudicando e impidiendo alcanzar tus objetivos.

»Hay muchas personas que son incapaces de admitir sus errores. Creen que si admiten sus errores, es una muestra de debilidad. Su ego no les permite admitirlos porque están convencidos de que se rebajan o pierden su valía. Todos los seres humanos cometen errores. Nadie se libra de ellos. Tan sólo se equivoca el que intenta hacer las cosas. El que no tiene valor para intentarlo es el único que nunca se equivoca. Pero eso no es vivir sino sobrevivir.

»Admitir los errores propios es uno de los signos principales del liderazgo, es una señal de seguridad y fortaleza. Admitir nuestras equivocaciones también es una señal de humildad y de capacidad de comprensión, es una muestra de bondad, y fortalece en gran medida nuestras relaciones con los demás. Si no admitimos nuestros errores, las personas no confiarán en nosotros, incluso desconfiarán, ya que pueden sentirse acusadas o víctimas de nuestro siguiente error. Tener siempre razón es un claro signo de inmadurez y falta de confianza en uno mismo. Aquel que admite sus errores se ganará el respeto de los demás.

En ese momento, Joshua pudo leer el interior de David en su mirada. Con una poderosa templanza, que transmitía la importancia del momento, le dijo:

—¡Quiero que escribas los tres hábitos que más te han perjudicado en tu vida!

David se encogió, sintió como si tuviera que enfrentarse a un poderoso enemigo al que no deseaba ver. Pero, tras un breve instante de duda, comenzó a escribir con decisión, reconociendo a esos tres villanos que habían impedido su progreso.

En el instante en que levantó la mirada, Joshua dijo:

—Ahora quiero que cierres los ojos y que visualices tu futuro si no cambias esos hábitos, quiero que imagines tu vida si no rompes con esas cadenas que te atan al pasado.

»¿Cómo crees que será tu vida dentro de cinco años si no cambias, si no rompes con esos hábitos? —preguntó Joshua.

David clavó la mirada en el suelo, cerró los ojos y comenzó a visualizar su vida durante el último año. Ver su propia imagen apática, derrumbada, le causó una gran desazón. Recordaba cómo sus miedos y sus hábitos le habían hundido por completo. Se había abandonado a sí mismo, se sentía débil, sin fuerzas, sin motivos ni porqués, sin ilusiones. No vivía, tan sólo sobrevivía. Ahora incluso le costaba creer que hubiese llegado a esa situación, era como si se tratara de otra persona, totalmente paralizado por los miedos y las preocupaciones, incapaz de dar los pasos para hacer

lo que sabía que tenía que hacer, aplazando todo en espera de no sabía qué momento.

Al verse a sí mismo de ese modo y pensar que su vida podría seguir así indefinidamente si no cambiaba esos hábitos, le sobrevino un dolor indescriptible. Quería huir de esa situación y la rechazó con toda su alma. Revivió su propia imagen en ese estado con tal intensidad que en ese momento fue más consciente que nunca de cómo se había convertido en la víctima de sus malos hábitos, de que era de vital importancia que tomara la decisión de hacer lo necesario para cambiar y dirigirse de una vez por todas hacia un nuevo destino. Esa visión le ayudó a hallar la voluntad para hacerlo y a reforzar su compromiso.

Joshua vio el rostro de David estremecerse. Los seres humanos huimos del dolor, y lo que David quería ahora era dejar atrás ese dolor para siempre, quería mantenerse en el camino que había iniciado con Joshua, romper con las cadenas de los hábitos y las falsas creencias limitadoras, sentirse libre y retomar el control de su vida.

—Una vez que has reconocido los hábitos que te están frenando tienes que escribir cuáles van a ser a partir de ahora los nuevos hábitos que quieres adquirir — dijo Joshua.

David respiró profundamente y con una gran intensidad en su mirada comenzó a escribir los hábitos que quería incorporar a su vida. Aquellos que le llevarían a crear ese nuevo camino en dirección a sus sueños.

En cuanto acabó, Joshua se acercó a David. Lo miró con su cálida sonrisa y colocó las manos sobre sus hombros. Le dijo con suavidad, pero con firmeza:

—Ahora quiero que comiences a visualizar cómo va ser tu vida con esos nuevos hábitos, cómo te sentirás cuando comiences a actuar a pesar de los miedos, cuando los miedos ya no te paralicen, cuando los superes y los derrotes, cómo te sentirías con esa nueva confianza al dejar de ser víctima de los viejos hábitos, aumentando el control y la voluntad en tu vida. Cuando seas tu propio dueño y comiences a gobernar tu destino.

»Tienes que dirigirte hacia esa nueva realidad. Cuando cambies de hábitos, empezarás a sentirte más fuerte, aumentarás tu autodisciplina, y comenzarás a valorarte y quererte más porque estarás caminando hacia lo que quieres, independientemente del lugar al que te dirijas, de cuándo llegues y de lo que consigas. Lo realmente importante es que estarás en tu camino, porque lo trascendental no es lo que finalmente logres, sino la clase de persona en la cual te hayas convertido.

David realizó otra vez el mismo ejercicio. Cerró los ojos y mientras Joshua hablaba, comenzó a verse a sí mismo de manera totalmente distinta, con fuerza, con nuevos hábitos y actitudes, con la capacidad y la energía de enfrentarse a todo tipo de situaciones, con la fortaleza interior necesaria para no depender de nada ni de nadie. Una sonrisa apareció en su rostro. Se veía a sí mismo con total confianza y una

ilusión renovada, asentía con su cabeza mientras seguía visualizándose, apenas podía creer cómo se sentía. Podía ver el futuro que lo estaba esperando.

Joshua seguía hablando y dirigiendo los pensamientos de David, percibía todas las vibraciones que emanaban de él. La positiva revolución interna que estaba sufriendo era enorme, el cambio de energía y todos los rasgos del joven le confirmaban a Joshua el cambio que se estaba gestando en David.

David salió de ese maravilloso estado en el que se encontraba con una luminosa sonrisa en el rostro. La visión que había tenido aumentó aún más su fe en Joshua y en su futuro.

Joshua asintió con una sonrisa cómplice, haciendo notar a David que sabía todo lo que había sentido. Volvió a asentir y prosiguió con sus explicaciones.

—La voluntad es el antídoto contra nuestros viejos hábitos, es la determinación para afirmarse en los objetivos. La voluntad nos libera del yugo de los viejos hábitos, y el hombre más libre es aquel que conquista su voluntad, ya que se convierte en el dueño de su destino.

»La voluntad es la capacidad de hacer lo que debes hacer aunque te cueste, es la capacidad de elegir lo que es mejor para ti en el futuro. Los valores como la voluntad se adquieren a base de sacrificios y renunciaciones, eligiendo lo que va a acercarte a tu propósito, en vez de dejarte llevar por las apetencias del momento.

»La voluntad es la responsabilidad y el compromiso de llevar a cabo las acciones necesarias para avanzar hacia tu meta a pesar de las dificultades. Gracias a ella serás más libre, porque la voluntad es la capacidad de saber elegir, tomar la decisión y emprender la acción correcta sin dejarse arrastrar por los viejos hábitos. La voluntad es más importante que la inteligencia, ya que es capaz de superar las frustraciones para seguir avanzando cuando nos enfrentamos a los retos que nos encontraremos en la vida.

»La voluntad y la disciplina son más importantes que el conocimiento —insistió Joshua—. Juntas generan la energía para superar los obstáculos más impensables. La disciplina es la determinación de hacer lo que debemos hacer aunque no nos apetezca. Sin embargo, la palabra “disciplina” tiene connotaciones negativas para algunas personas. La identifican con el autoritarismo, y la disciplina es simplemente el compromiso de perseguir un objetivo, es la capacidad de respetarse a uno mismo y su palabra.

»Algunas personas identifican la palabra “disciplina” con falta de libertad. Y no es cierto. La disciplina es la madre de la libertad, la disciplina es el patrón de nuestra voluntad, la disciplina nos convierte en nuestro propio dueño. La voluntad está alimentada por la visión de lo que queremos conseguir, de un sueño ardiente que se aviva con la motivación y la ilusión. No se trata de un simple deseo, ya que el deseo interviene solamente en el plano emocional. La voluntad es el motor que nos lleva

decididamente a la acción.

»La verdadera motivación surge cuando tu sueño es lo bastante grande, claro y conciso, algo que verdaderamente te inspira, un propósito tan importante como para pasar a la acción prolongada a pesar de los miedos, las dudas o el cansancio.

»¿Qué es eso que quieres con tal intensidad, eso que quieres cambiar en tu vida, eso que quieres lograr, que te genera la ilusión y la determinación para pasar a la acción?

»La pregunta es si ese sueño está lo suficientemente definido como para mantener esa motivación y el compromiso necesario de seguir avanzando cuando las dificultades te rodeen y los problemas te miren a los ojos.

»El débil es aquel que no es capaz de hacer más que lo que le apetece en cada momento, porque no tiene definidas sus prioridades y no siente la suficiente pasión por alcanzar sus sueños. Ese individuo es un esclavo de sus apetencias, confunde su debilidad con la libertad.

»Ante todo recuerda que no es más libre aquel que hace lo que le apetece, lo que le da la gana, pues eso es libertinaje, sino aquel que tiene la disciplina de hacer lo que más le acerca a sus sueños, lo que le hace más grande como persona.

## **La diferencia entre las intenciones y las acciones**

—Curiosamente tenemos visiones distintas de la realidad, juzgamos a los demás exclusivamente por sus actos y su comportamiento. Sin embargo, a nosotros mismos no nos juzgamos solamente por nuestros actos, sino sobre todo por nuestros pensamientos y sentimientos —dijo Joshua—. Pensamos sobre nuestras buenas intenciones, sobre lo buenos que somos y todo lo que creemos hacer y merecemos. Pero hay que aprender a distinguir entre las intenciones y las acciones.

»Son muchos los que tienen una larga lista de buenas intenciones: tienen la intención de comer menos, de dejar de fumar, de leer más, de hacer más deporte, ser más puntuales, de regalar unas flores que nunca llegan y así un sinfín de propósitos bienintencionados que generan buenos sentimientos y que nos hacen sentir bien.

»Pero la diferencia en los resultados de nuestra vida no llega por el tiempo que pasamos pensando en lo que vamos a hacer, sino por lo que realmente hacemos. No es lo mismo preocuparse que ocuparse. Todo lo contrario, ya que la ocupación elimina la preocupación. En muchas ocasiones incluso nos llegamos a creer que realizamos ciertas acciones porque pasamos tiempo pensando en ellas, planificándolas; sin embargo, por algún motivo, por algún mal hábito, nuestras intenciones se quedan simplemente en eso. Lo que sabemos, pensamos y decimos, no

nos llevará hasta donde queremos, tan sólo lo hará lo que hacemos. Recuerda que el pensamiento jamás sustituye a la acción.

»Es hora de tomar decisiones para que esas intenciones no se queden tan sólo en buenos propósitos que nos generen ilusiones y buenos sentimientos, sino que pasen a ser realidad. Con la intención no basta.

»A menudo, muchas personas pasan el tiempo pensando en lo que deberían hacer, pero no están lo suficientemente comprometidas como para hacer todo lo necesario y entonces dicen: “Voy a intentarlo”. Pero si iniciamos un propósito con esa actitud de “Voy a intentarlo”, nos estamos enviando un mensaje de duda y de autojustificación por si no lo logramos.

»Con esa actitud de probar, de “A ver si lo consigo”, no se pueden alcanzar grandes propósitos. La vida te mirará a los ojos y podrá ver tu miedo y tus dudas. Es hora de desterrar la palabra “intentar”, es hora de dejar de decir “Voy a intentarlo” y hay que comenzar a afirmar “Voy a hacerlo”. No siempre alcanzaremos nuestros objetivos tal como los habíamos planeado, ya que, en numerosas ocasiones, la vida pondrá a prueba nuestra determinación. Tendremos que perseverar y corregir el rumbo para que nuestros objetivos puedan convertirse en realidad, pero lo más importante es mantenerse en el camino.

»Durante la mayor parte de su recorrido, los aviones y los barcos se desplazan fuera de la trayectoria trazada, pero no por ello abandonan su viaje a la mitad. Continuamente siguen haciendo correcciones para finalmente alcanzar su destino.

»Recuerda que la vida jamás te preguntará cuántas veces te has caído. Tan sólo te preguntará cuántas veces has conseguido levantarte, y cuando le demuestres a la vida que tu decisión es persistir hasta que sea necesario, la vida se rendirá a tus pies y te abrirá las puertas que llevan a tus sueños.

Joshua vio que a David le costaba mantener el nivel de atención. Era ya tarde, la jornada había sido muy intensa y el cansancio había hecho mella en ambos, por lo que decidieron ir a descansar a sus respectivas habitaciones.

## 12

# El porqué, definir lo que realmente quieres

A la mañana siguiente, David inició nuevamente su día con sus nuevos hábitos, siguiendo el ritual que le había enseñado Joshua. Tomó su gran vaso de agua, dio sus saltos, leyó algunas de las afirmaciones que había escrito, y durante diez minutos estuvo visualizando cómo sería su nueva vida. Pletórico de energía, tras desayunar, se acercó hasta el cuarto de estudio. Allí, Joshua ya lo estaba esperando para iniciar otra buena sesión.

—Joshua, en varias ocasiones has mencionado la gran importancia del porqué, de los sueños, de definir claramente lo que uno quiere. ¿Por qué es tan importante?

—Bien, son muchos los motivos por los cuales es muy importante reflexionar sobre lo que uno verdaderamente quiere lograr, sobre lo que quieres que sea tu vida, sobre lo que deseas conseguir, tanto a nivel material como espiritual, sobre lo que te gustaría hacer y contribuir. En definitiva, sobre nuestros sueños, nuestros porqués. La felicidad es tener un proyecto, un propósito de vida alcanzable, que, al luchar por él, genera sentido, ilusión y alegría en tu vida. Son esos sueños los que alimentan la pasión que nos impulsa, son el motor y la motivación que nos dan la energía para seguir luchando ante los obstáculos, son nuestro porqué.

»Si decides realizar un largo viaje, la clave está en decidir adónde quieres ir, saber tu destino. Uno no suele meterse en el coche y comenzar a conducir sin sentido, esperando de alguna manera llegar a ese lugar que no sabes cuál es. Primero decides adónde vas y luego planificas la ruta para llegar hasta tu destino. Si no sabes adónde vas, ten la seguridad de que no llegarás a ninguna parte.

»En tu vida es igual: necesitas un plan de acción. Si no tienes un destino final, si no sabes adónde vas, en el momento en que surjan las primeras dificultades cambiarás de dirección o darás la vuelta. Si no tienes un propósito ni un destino final, ¿para qué te vas a esforzar, para qué te vas a enfrentar a las dificultades? Simplemente cambiarás de opinión, abandonarás y te convencerás de que no importa, de que no merecía la pena.

»Para comenzar a caminar en la dirección correcta hacia tu sueño, la primera pregunta es: “¿Adónde quiero ir?”.

La definición de tu objetivo es el inicio de todo logro.

## Empezar por el final

—Todo lo que ves a tu alrededor es pensamiento —dijo Joshua.

—No entiendo a qué te refieres.

—Que todo lo que te rodea es pensamiento.

—¿Me estás diciendo que, por ejemplo, esta mesita es un pensamiento? —preguntó David con tono de escepticismo.

—Sí, así es. Es un pensamiento, sólo que ahora lo vemos como una mesita.

—Sigo confundido, no sé adónde quieres llegar.

—Es muy simple. Todo lo que te rodea, todo lo que ves, esta mesita, esa librería, esa taza, el cuaderno que sujetas en tus manos, todo, absolutamente todo lo que existe, es un pensamiento, ya que todo lo que existe en el mundo real y tangible se crea dos veces.

»Si las cosas no existen primero en la mente, si no se crean en el plano mental, no pueden hacerse realidad en el mundo físico. Toda creación es inicialmente un pensamiento, una idea que se visualiza en la mente y después pasa al plano físico y se convierte en realidad.

»Nada fue creado por un ser humano si inicialmente no estuvo en su mente. Primero se concibe la idea, luego sigue el intenso deseo de transformarla en realidad, ya que no hay voluntad ni determinación si no hay un objetivo claramente definido. Esa idea, ese sueño, o lo que es lo mismo, tu porqué, tiene que ser lo suficientemente importante en tu vida para crear la disciplina, la determinación y el carácter que te impulsen a recorrer todo tu camino. Por eso, ese sueño tiene que ser claro y muy concreto.

»Por lo tanto, si quieres crear algo en tu vida, si quieres lograr un objetivo o alcanzar una meta, primero tienes que crearlo en tu mente, tienes que visualizarlo, sentirlo y desearlo con toda intensidad. Esa visión crea la energía para pasar a la acción y dar los pasos necesarios hasta que se convierta en realidad. Tú, mejor que nadie, deberías saberlo bien. Eres arquitecto.

—Cierto, así es.

—Cuando proyectas una casa, su construcción no es un accidente; ocurre por una planificación previa. Primero comienzas a pensar, a imaginar, visualizas lo que quieres conseguir, lo creas en tu mente hasta que desarrollas un plano de lo que quieres y esa idea finalmente termina convirtiéndose en realidad.

—Nunca lo había visto de esa manera, pero es verdad.

—Del mismo modo, lo que quieras en tu vida tienes que visualizarlo en tu mente y plasmarlo en un papel igualmente, tienes que definirlo, tienes que planificarlo. No vale con tener una vaga idea de lo que te gustaría; si no se quedará en un simple deseo, y no lo transformarás en algo real.

»Tú tienes que ser capaz de ver y sentir eso que deseas en el presente como una realidad. Y recuerda que no queremos algo tan sólo por el resultado en sí, lo

queremos por cómo creemos que eso nos hará sentir; pero ese sentimiento lo puedes generar ahora, en el presente. No tienes por qué esperar a que se den las circunstancias externas para sentirte de esa determinada manera. Puedes hacerlo *ahora*. Tienes que vivirlo y sentir verdadera pasión por ello.

»Al hacerlo, eso que proyectas y pones en tu mente es lo que atraes, no solamente lo que quieres o deseas. Ante todo, atraes lo que tú eres.

—¿Por qué es tan importante definir tan claramente lo que uno quiere? Yo creo que sé lo que quiero... —dudó David.

—Acabas de decir algo clave: «Creo que sé lo que quiero». Ése es el verdadero problema. Cuando uno dice: «Creo que sé lo que quiero», difícilmente podrá conseguirlo, ya que en esa misma expresión existe la duda, no hay certeza. Tienes que describir todo lo que quieres hacer y lograr, en todos los sentidos, tanto en el espiritual, en el material o en el personal.

»Hay que escribirlo y manifestarlo, tiene que estar escrito porque, si no, cuando el camino se ponga cuesta arriba, cuando surjan los problemas, que al igual que el cambio es lo único que está garantizado, cuando tengas que enfrentarte a los retos y sacrificios, cuando la vida te golpee, te ponga a prueba para ver tu coraje y comprobar de qué estás hecho, te preguntarás: “¿POR QUÉ?”. ¿Por qué vas a pagar ese precio?

»Es entonces cuando volverás tu mirada a tus sueños, a eso que realmente quieres, a la clase de persona en la cual quieres convertirte. Por eso tienes que tenerlo escrito y bien definido. De lo contrario, puede llegar la ocasión en que tu mente comience a decirte: “¡Es igual, no importa, si total no merece la pena!”, y las excusas y los viejos hábitos volverán a robarte tus sueños.

»Cuando estamos motivados, es decir, cuando sabemos y tenemos muy claros los motivos para pasar a la acción, y estamos centrados en ellos porque son realmente importantes en nuestra vida, es cuando estamos dispuestos a sacrificarnos y realizar los esfuerzos necesarios. Pero si perdemos de vista nuestro objetivo, dejamos de tener presentes nuestros sueños y nos centramos en los problemas, entonces la apatía puede aniquilar nuestra voluntad y, del mismo modo que el velero que se queda sin viento, nuestra voluntad vagará sin rumbo en la inmensidad del océano.

»Hay dos factores clave que hacen triunfar a una persona, ¿sabes? Se ha comprobado que el coeficiente mental o nivel de inteligencia está sobrevalorado. En un principio es un factor importante. Sin embargo, la diferencia de resultados viene dada por otros motivos.

»Muchos de los genios de la Historia, grandes empresarios y personas de éxito en todo tipo de sectores, tuvieron enormes dificultades en su educación, fueron tachados de inútiles y sufrieron fracaso escolar. Todos hemos sido testigos de infinidad de casos en los que personas sin ningún tipo de preparación y sin apenas recursos han

triunfado y creado grandes y prósperos negocios. También ocurre el caso contrario: personas con una enorme preparación que son incapaces de triunfar. Obviamente, la preparación es importante y de gran ayuda, pero sin duda no es un factor tan determinante, como así lo muestran los resultados.

—¿Cuáles son las claves, entonces? —preguntó David.

—Hoy en día está demostrado que el 80 por ciento del éxito depende de nuestras emociones, de nuestra fortaleza mental, y el 20 por ciento depende del cómo, la mecánica o los conocimientos. Por lo tanto, el enfoque principal tiene que estar en ese 80 por ciento que es la parte mental.

—¿A qué se refiere ese 80 por ciento del factor psicológico?

—A dos puntos fundamentales, las habilidades sociales y la fortaleza mental —respondió Joshua.

»La inteligencia no es el factor más importante del éxito. Todos hemos conocido a personas muy inteligentes, con un coeficiente mental prodigioso, pero cuyas habilidades sociales, en algunos casos, distaban mucho de su inteligencia. En definitiva, el coeficiente mental de una persona no tiene tanta relevancia como se pensaba hasta no hace mucho.

»En numerosos sectores, como las grandes multinacionales, las mentes con mayor talento y coeficiente de inteligencia son los investigadores. Sin embargo, para triunfar en la gerencia y en el trato con los clientes, los distribuidores y el público, en el mercado en un sentido muy amplio, es necesario tener inteligencia emocional, habilidades sociales y capacidad de liderazgo. Es decir, disponer del talento para influir en los demás y de la empatía para comprender y percibir sus necesidades.

»Son personas que comprenden la importancia del factor psicológico, personas con una gran autoconciencia, que les permite comprender sus propios estados emocionales. Personas capaces de regular sus propias emociones, con la habilidad de controlar sus impulsos, actitudes e ideas antes de actuar, ya que conocen perfectamente la importancia de la influencia de su propio estado emocional en los demás.

»Son líderes con pasión por su trabajo y un entusiasmo que influye en los demás de manera positiva. Son capaces de perseguir los objetivos con determinación y persistencia. Han desarrollado esos valores y esas importantes habilidades sociales, lo que les facilita la creación de fuertes relaciones, contactos, amistades. Además, tienen la habilidad de encontrar puntos en común con los demás para crear *rapport*, química.

»Las personas que desarrollan estas cualidades se cultivan a sí mismas y se forman interiormente mejorando esas habilidades sociales y emocionales. Tienen una mayor probabilidad de triunfar en cualquier área y ascender a los mejores puestos en las empresas, ya que en la vida y en los negocios nuestra capacidad para interactuar con los demás, la empatía y todas las cualidades asociadas con ella, marcan la

diferencia en mayor medida que la inteligencia.

»El segundo factor clave es la fortaleza mental, que tiene que ver con la capacidad para manejar las emociones, con el poder interior para no ser arrastrados por las frustraciones, los miedos o las dudas. Esta fortaleza se basa en la capacidad de mantenernos firmes en nuestro propósito, el compromiso de llevar a cabo el esfuerzo y el sacrificio necesarios, que se alimentan de nuestra visión y enfoque sobre aquello que queremos alcanzar y en lo que queremos convertirnos. Esa fortaleza mental es el cimiento para mantener la constancia a pesar de las dificultades, junto con la determinación de volver a levantarnos cuando nos caemos y los resultados que esperamos nos siguen eludiendo.

»Todo el mundo sabe cómo adelgazar o dejar de fumar; el cómo está claro. Todo el mundo tiene ese 20 por ciento, pero a muchos les falta el otro 80 por ciento, la fortaleza mental para hacerlo. Por mucho conocimiento que uno adquiera, el ingrediente fundamental es la constancia en el propósito, que viene dada por esa necesaria fortaleza mental, sostenida por un gran porqué, por tu sueño.

»Aunque tengas todo el conocimiento del mundo —prosiguió Joshua—, si no tienes un sueño bien claro y definido, no tendrás la pasión necesaria para seguir luchando. Mas cuando estás inspirado por un gran propósito, todos tus pensamientos rompen sus cadenas, la mente atraviesa las barreras de sus limitaciones, la consciencia se expande y halla un nuevo mundo lleno de posibilidades.

»Nuevas fuerzas internas, nuevas capacidades y nuevas cualidades emergen de tu interior, todo el potencial que permanecía aletargado despierta, y ese potencial es mucho más grande de lo que podías soñar, y te revela lo que realmente puedes llegar a ser. Ésa es la inspiración que recibes cuando sabes y defines tu propósito, cuando tu sueño se convierte en tu ideal. Por eso, una vez que has definido de forma clara y distinta ese ideal por el que luchar, comienzas tu nuevo camino, del que nada ni nadie te puede desviar porque sabes adónde vas.

»En medio de las tormentas, de las dificultades, frente a los retos y las situaciones a las cuales te enfrentará la vida, te podrás caer una y otra vez. No obstante, cuando te encuentras ante un propósito más grande que tú mismo, la pasión y la determinación por lograrlo te ayudarán a levantarte todas las veces que sean necesarias.

Nuevamente, Joshua se acercó a la estantería y sacó una carpeta. La abrió. Contenía unos folios manuscritos. Le dio uno a David para que lo leyera.

## **Encontrar el propósito**

*Cuentan que en la guerra de los Balcanes un grupo de refugiados, junto con dos*

soldados, huía de la zona de conflicto hacia la frontera, en busca de tierras más seguras. Cuando pasaron por un pueblo totalmente arrasado, de repente una joven salió corriendo de las ruinas de una casa pidiendo ayuda.

Entre las ruinas permanecían escondidos un anciano que protegía un bebé de tan sólo tres meses y a un niño de ocho años. La joven, Jelena, preguntó si todos ellos podían unirse al grupo de refugiados.

Cuando los dos soldados vieron al anciano pensaron que les podría retrasar mucho, lo que podía ser peligroso para todos. Tras meditar sobre la situación, los soldados finalmente aceptaron que se unieran al grupo con una condición: les ayudarían con su bebé, pero tanto ella como el anciano y el niño tendrían que valerse por sí mismos.

Calculaban que en cuatro días lograrían alcanzar una región segura. A duras penas, el anciano mantuvo el ritmo durante los dos primeros días. Pero al tercer día su espíritu comenzó a abandonarle, empezó a pensar que ya no podía más, que no merecía la pena sufrir tanto, que ya no tenía sentido seguir luchando, hasta que al final de ese tercer día el anciano, exhausto, cayó al suelo.

Acudieron a ayudarlo, pero su frágil espíritu lo había abandonado y su dolorido cuerpo había renunciado a seguir. Por mucho que quisieron ayudarlo, él ya no estaba dispuesto a ayudarse a sí mismo. Decidió abandonar y convenció a todos para que siguieran sin él, ya que, si lo esperaban, podía ser peligroso. El anciano había decidido que ya había vivido lo suficiente. Quería que le dejaran descansar para morir en paz. Jelena hizo todo lo posible para convencerlo de que hiciera un último esfuerzo, lloró desgarradamente, le imploró con todas sus fuerzas. Pero a pesar de todos sus ruegos el anciano ya se había dado por vencido.

La cruel situación no era agradable para nadie; tenían que tomar una decisión, no podían cargar con él. Pero tampoco podían esperarle. El sonido de la guerra retumbaba en la lejanía. Finalmente no hubo otra opción; reiniciaron la marcha abandonando al anciano al amparo de unas frías y húmedas rocas.

Todos comenzaron a caminar alejándose del pobre anciano, pero de repente Jelena volvió hacia atrás con su bebé, lo puso en brazos del anciano y, con la mayor determinación imaginable, lo miró a los ojos y le dijo: «Es tu nieto, ahora es tu responsabilidad, y su vida depende de ti».

Jelena tragó saliva, con el corazón encogido se dio la vuelta y comenzó a caminar para alcanzar al grupo. Su padre comenzó a llamarla, pero Jelena en ningún momento miró hacia atrás, no quería darle la oportunidad de sentir lástima de sí mismo. La joven alcanzó al grupo y siguió caminando, hasta que finalmente miró atrás. Su anciano padre se había levantado y caminaba lentamente con su nieto en sus brazos, en dirección al grupo.

—David, esta historia muestra que no debes compadecerte de nadie. Si lo haces,

terminarás de hundirlos. Tienes que sentir y ofrecer compasión, empatía, tienes que dar palabras de ánimo, cariño, comprensión y toda la ayuda posible, pero jamás te compadezcas de nadie; lo que tienes que hacer es creer en ellos, para que ellos vuelvan a creer en sí mismos.

»Aquí se ve claramente que la desesperación y el profundo dolor de la trágica situación que tan sólo instantes atrás embargaba al grupo, se convirtió en un momento de inspiración, de fuerza y de fe.

»Pudieron comprobar que el ser humano necesita un propósito más grande que uno mismo, que cuando hay un porqué aparecen fuerzas donde antes no existían, que en donde reinaba la desesperación, renacen el coraje, la inspiración y la determinación para seguir luchando. Si tenemos una misión y un propósito, encontraremos el cómo.

»Cuando la vida te enfrente a situaciones límite, cuando la desesperación te abrace y las piedras del camino te hagan caer, ¿por qué te vas a levantar? —preguntó Joshua.

»Es ahí en donde tienes que profundizar. Tienes que encontrar y escribir por lo menos tres motivos por los cuales te volverás a levantar. Tienes que encontrar tu misión, tu porqué, la fuente de inspiración que te elevará por encima de las sombras de las dudas, un motivo con la capacidad de generar la fuerza y la determinación para superar los obstáculos más difíciles. El ser humano no puede vivir sin esperanza ni ilusiones, sin sueños; si vive así puede que esté vivo físicamente, pero su corazón y su espíritu estarán muertos.

»Para poder sentir y darle un verdadero significado a la vida, cada persona tiene que encontrar su propósito. Tu vida tendrá un auténtico significado cuando dejes de pensar solamente en ti y en tus necesidades, y logres que la vida de otra persona sea mejor porque tú estás en este mundo. El sentido de la vida puede cambiar, al igual que los sueños, porque nosotros vamos cambiando, vamos evolucionando, y lo que creíamos que en el pasado daba sentido a nuestra vida ahora puede estar obsoleto; por eso, la reflexión sobre nuestros porqués, sobre el sentido de nuestra vida, nunca cesa, van cambiando y adaptándose a nuestros propios cambios y evoluciones.

»El sufrimiento, el estrés y el cansancio dejan de ser tales en el momento en que se encuentra un sentido, un porqué para ese sacrificio. La razón para estar dispuesto al mayor de los esfuerzos, e incluso a sufrir, es porque tu vida tiene un verdadero sentido.

»Recuerdo que en mi juventud trabajé durante una época de manera brutal, no paraba de viajar, apenas descansaba, los retos eran continuos, pero en realidad nunca tuve un momento de cansancio o de estrés, porque a pesar de todas las dificultades y de todos los desafíos a los que tenía que enfrentarme, lo único que tenía en mente era mi sueño. Yo tenía un propósito. Cuando esa visión es clara, todo ser humano puede

hacer cosas que parecen imposibles. Ese sueño, ese deseo ardiente genera toda la energía, la determinación y la voluntad necesarias para enfrentarse a todos los retos y dificultades.

»Al igual que en la historia del anciano y el bebé, cuando hay un porqué, cuando hay un motivo más grande que uno mismo, cuando encuentras tu propósito, aparecen sorprendentes e inesperadas fuerzas que jamás hubieses imaginado, fuerzas que permanecían ocultas esperando tu renacer.

## Ladrones de sueños

—Has de tener mucho cuidado por el camino —dijo Joshua—, ya que está lleno de ladrones. Te enfrentarás con muchos ladrones dispuestos a robarte los sueños y las esperanzas, te encontrarás con aquellos que te querrán convencer de que sigues una utopía, te dirán: «¡Es que eso es muy difícil! No te hagas ilusiones, eso sólo es para unos pocos, eso es imposible». Te dirán que estás loco por atreverte a soñar.

»Esos ladrones son aquellos que, aún en vida, están muertos porque dejaron de soñar, y el espíritu envejece cuando se abandonan los sueños. La fe y la ilusión huyen en busca de alguien dispuesto a aceptar los retos y seguir creciendo.

»Encontrarás personas que te pueden decir que no, que no puedes, que eres un iluso, que pongas los pies en el suelo, y puede que te digan eso con la mejor de las intenciones o incluso para protegerte. Pero lo hacen porque sus limitaciones y sus creencias negativas se han apoderado de ellos, ya no creen que pueden cambiar, no se sienten capaces y, como creen que no pueden, asumen que otros tampoco pueden, que tú tampoco puedes. Así, en muchas ocasiones, a pesar de su buena voluntad, un amigo o un familiar te recomienda no intentarlo para que no sufras posibles decepciones. Nunca dejes que alguien te diga que tú no puedes, no permitas a nadie que te robe tus sueños.

»Con humildad, tu responsabilidad ahora es demostrarles que sí se puede, que se puede despertar, que se puede aprender, crecer y cambiar, que nunca es tarde para volver a recuperar la ilusión y la fe en uno mismo; no importa la edad ni la condición, los sueños son siempre renovables. No importa lo bajo que la vida te haya podido arrastrar, lo dramática que haya sido tu situación. Durante mi vida he podido comprobar una y otra vez la grandeza del ser humano, la extraordinaria capacidad que tiene de volver a levantarse una vez más a pesar del sufrimiento vivido, *la capacidad que tiene de reinventarse desde la más difícil de las situaciones imaginables, de volver a creer y de empezar un nuevo camino. Dentro de cada persona existe un potencial ilimitado esperando a ser descubierto. Ése es el mejor*

*reto al que un ser humano debe aspirar.*

»El mundo abre paso a aquellos que saben adónde van, a los que saben lo que quieren. Su determinación se percibe desde la distancia, emiten unas vibraciones de certeza que hacen que los demás crean en ellos. Se percibe su compromiso y su convicción. El tamaño de tu éxito se medirá por la fuerza y la intensidad de tu propósito.

»Decide lo que quieres, describe cómo quieres que sea tu vida y acepta los retos para así sentir la verdadera pasión en tu vida; no necesitas ser grandioso para ello, no existen grandes hombres, *sólo existen grandes sueños hechos realidad por algunos hombres.*

## **Los problemas y nuestra reacción ante ellos**

Joshua reflejaba el cansancio en su rostro; sin embargo la información seguía brotando desde su interior, por lo que decidió alargar aquella sesión.

—El punto fundamental para fortalecer la salud emocional y el autocontrol es entender que el problema no está en el exterior sino en nuestro interior, que la clave está en cómo reaccionamos ante los problemas, las distintas situaciones y las circunstancias de la vida.

»Tendemos a creer que nuestros problemas internos se deben a causas externas: el trabajo, la pareja, la economía o cualquier otra realidad externa. Nos convencemos de que nuestros problemas emocionales se deben a las circunstancias, al entorno, y que cuando esa situación se resuelva nos encontraremos bien. Algunos quieren huir de su vida, dejan o cambian de pareja, de trabajo, pensando que cambiando el escenario su problema interior se solucionará. Pero mientras sigan pensando de esa manera, que las preocupaciones, la inseguridad o la tensión las provocan esas circunstancias externas, no podrán hacer nada porque han adjudicado ese poder a las condiciones del entorno.

»Las situaciones externas no tienen emociones; somos nosotros quienes creamos las emociones a partir de nuestras creencias, en función de cómo vivimos e interpretamos lo que ocurre a nuestro alrededor; somos nosotros los que les damos el significado a esos acontecimientos.

»Constantemente recibimos estímulos externos y nos hemos convertido en seres humanos reactivos. Automáticamente reaccionamos a ciertos estímulos de manera inconsciente y mecánica, no nos paramos a pensar por qué hacemos lo que hacemos, sólo reaccionamos con actos reflejos, sin ningún tipo de reflexión.

—¿Por qué respondemos así? —se extrañó David.

—Porque nos han enseñado y condicionado a reaccionar de esa manera. Nuestro ego interviene porque cree que tiene que defenderse, ya que siente la necesidad imperiosa de tener razón, de afirmar nuestro yo.

»Imagínate que en este momento alguien delante de ti comienza a insultarte de la manera más odiosa, que realmente intenta hacerte daño, menospreciarte, humillarte. ¿Cómo te sentirías?

—Me sentiría ofendido —afirmó David.

»Cierto, probablemente te sentirías muy mal, dolido, enfadado, te sentirías lleno de ira. ¿Por qué? Porque has aprendido a reaccionar de esa manera. Han herido tu orgullo, tu ego, y reaccionas instintivamente con ira. Crees que necesitas defenderte.

»Ahora imaginemos a esa misma persona diciendo esas mismas palabras a un kilómetro de distancia; obviamente no las podrías oír, ni serías consciente de ellas. Sin embargo, las palabras son las mismas, el hecho es el mismo, ha ocurrido. ¿Cómo te sentirías?

—Pero ¿qué tontería es esa? Me sentiría normal. Si no me entero, no me hacen daño —dijo David.

—Entonces te das cuenta de que no ha sido el hecho en sí el que te ha perturbado y llenado de cólera, sino tu condicionamiento el que te ha llevado a esa situación, porque tú has sido programado para tener esa reacción. El hecho en sí no contiene más emociones que las que tú le das.

»Hay una bella anécdota que refleja esta realidad. Como sabes, Buda fue uno de los grandes maestros espirituales. Tenía varias virtudes, entre ellas, la capacidad de controlar las emociones destructivas y la habilidad de responder con bondad y compasión ante la provocación, pues albergaba en su interior conocimiento, empatía y una profunda comprensión. Cuentan que en una ocasión un hombre quiso comprobar si lo que decían de él era cierto, por lo que partió en su búsqueda para demostrar que nadie era capaz de mantenerse inalterable ante las provocaciones. Finalmente llegó ante la presencia de Buda y, con toda su ira, comenzó a insultarlo de manera cruel, lanzándole todo su odio con la intención de vejarlo y degradarlo. Sin embargo, ante aquel despiadado ataque de violencia verbal, Buda permaneció impassible con un gesto de compasión.

»Cuando aquel hombre se quedó sin energía por la falta de reacción que esperaba para reavivar su fuego, Buda se dirigió a él y le dijo:

»—¿Puedo hacerte una pregunta?

»—¡¡Qué!! —respondió el hombre gritando despectivamente.

»—Si alguien te ofrece un regalo y tú lo rechazas, ¿a quién pertenece entonces?

»—Sigue perteneciéndole a la persona que lo ha ofrecido —respondió enfurecido el hombre.

»—Tienes razón, mi querido amigo —respondió Buda con una cálida sonrisa—.

Entonces, si yo rechazo aceptar tus insultos, ¿a quién crees que pertenecen?

»Sorprendido por la reflexión de Buda, el hombre se quedó sin palabras y se alejó pensativo.

»Igualmente, una persona que adquiere un mayor grado de consciencia sobre sí mismo, no reacciona sino que reflexiona, se convierte en el observador externo, fuera de su ego, no se inmuta ante una situación así. Incluso se reirá de esa situación, ya que comprenderá perfectamente que, aunque sea despreciado, insultado o calumniado, esas palabras no lo convierten en eso de lo que se le acusa. Sabe perfectamente quién es y una opinión externa no cambiará su naturaleza. Porque sabe quién es.

»Tan sólo verá un alma que está sufriendo y que necesita paz, y lo último que hará es echar más leña al fuego. Ante esa situación, como ante cualquier otra situación en la vida, el observador decide cómo reaccionar. No importa lo que ocurre, sino nuestra reacción ante lo que ocurre.

»Si tu reacción es controlada por otra persona, no eres independiente. Si eres así de influenciable, cualquiera puede manipularte emocionalmente. Tienes que observar desde fuera. No puedes culpar a la otra persona; él o las circunstancias no pueden ser responsables de tus acciones ni justificarlas.

»Cuando te has definido como persona, cuando sabes quién eres, cuáles son tus valores y reconoces tu propia energía y lo que verdaderamente eres, no dependes de las opiniones de los demás ni de las circunstancias externas. En la medida en que te desarrollas internamente y vives tu propia realidad, reconociéndote por lo que verdaderamente eres, podrás comprender y convertirte en el observador. La felicidad y la plenitud no llegarán por alcanzar unas circunstancias externas ideales ni por la opinión que los demás tengan de ti, ya que todas las emociones —la armonía, la bondad, la felicidad, el amor y la plenitud— están dentro de ti. No llegan desde el exterior, sino que nacen y brotan desde dentro.

## **La protección debilita**

—En numerosas ocasiones —prosiguió Joshua—, las personas que lo han tenido todo no han triunfado en la vida, ya que no han sido capaces de valorar en su justa medida todo lo que tenían, no han tenido que sacrificarse, ni enfrentarse a las dificultades ni a los retos, que son los que forjan la verdadera personalidad y la fortaleza mental del ser humano.

»La naturaleza es más sabia que todos nosotros; las especies que han sobrevivido han sido aquellas que han sabido adaptarse a los cambios, las que han sabido

enfrentarse a los problemas. Por eso, el futuro está siempre lleno de oportunidades para aquellos que se adaptan a los cambios.

»De la misma manera, los árboles más fuertes no son aquellos que han permanecido en el centro del bosque. Éstos pueden tener una mejor apariencia porque han tenido la protección de su entorno y no han sufrido los avatares de la vida, aunque las apariencias engañan. Toda su vida han estado excesivamente protegidos por otros, no han tenido que enfrentarse a verdaderos retos, a situaciones difíciles, no han tenido que desafiar ni a las tormentas ni a las sequías ni a los huracanes del destino, no han tenido que superarse y resistir a las dificultades que forjan el verdadero carácter y la fortaleza interior, por lo que, ante las mínimas contrariedades, sienten que el mundo se les cae encima. Cuando surgen los verdaderos problemas y tienen que valerse por sí mismos, pagan las consecuencias, ya que su buena apariencia no sirve, su fragilidad queda al descubierto y se derrumban ante la adversidad.

»Mientras que aquellos árboles que permanecen en las lindes del bosque, en primera fila, por decirlo así, que puede que no parezcan tan bellos o robustos, que puede incluso hayan perdido parte de sí, son los que se mantienen firmes ante el azote de las inclemencias de la vida, son esos los que están dispuestos a enfrentarse a cualquier circunstancia, los que logran sobreponerse a todos los desafíos. Los problemas los han hecho más duros y resistentes. Saben que cada cierto tiempo el destino les pone a prueba. Y están dispuestos a aceptar el reto de la realidad, porque saben que eso es parte de la vida, es lo que les ha hecho más fuertes y los ha convertido en lo que son. La grandeza hay que ganársela, nunca es un regalo.

»La naturaleza es sabia, por eso los árboles más robustos prescinden de algunas cosas para ser más fuertes. Saben que no necesitan tanto; con algunas ramas menos aguantarán mejor las embestidas de los vientos, ya que opondrán menos resistencia. Ya no se preocupan tanto por los problemas como cuando eran más jóvenes. Y ya saben que las preocupaciones generan tensión, y a mayor tensión menor resistencia, al igual que las alas de un avión, que tienen que ser flexibles para aguantar las sacudidas de las turbulencias mientras el aparato vuela.

»El viento de los problemas fluye prácticamente como si tal cosa para ellos. Saben que todo pasa y que tras la tormenta llega la calma, tras las negras nubes siempre sale el sol, y una vez más saldrán fortalecidos de la situación. Con el tiempo aprendemos que los problemas son la resistencia que nos obliga y ayuda a crecer. Si no hay resistencia, no hay crecimiento. Sé que alguna vez te rompiste la pierna y te la escayolaron. ¿Qué ocurrió?

—Cuando me la quitaron todos mis músculos estaban muy flojos, estaba muy débil.

—¿Por qué? —preguntó Joshua para que David reflexionara.

—Porque mientras llevé la escayola, no podía utilizar esa pierna, caminaba con muletas.

—Exacto —exclamó Joshua—. Tus músculos no encontraban la resistencia que los hace fuertes. Los músculos crecen y se fortalecen por la resistencia a la que se enfrentan. Cuanta más resistencia, más se crecen y se fortalecen. Sin embargo, estoy seguro de que tus brazos se fortalecieron porque encontraron la resistencia del peso de tu cuerpo al apoyarse en las muletas. Eso mismo ocurre con el carácter y la fortaleza mental. La resistencia ante los problemas es lo que nos hace más fuertes.

»Déjame decirte, David, que la vida es una travesía de superación, y que los problemas son parte inseparable de ella, tanto si persigues tus sueños como si decides abandonarlos. Y ya que los problemas y los retos van a ser una parte de nuestra vida, es mejor que ésta siga el camino de nuestros sueños, de la búsqueda personal y la superación. Si huyes de los problemas, si pretendes que desaparezcan, solamente conozco un lugar en donde realmente los problemas se desvanecen y desaparecen.

Con cara de incredulidad, David miró a Joshua, intrigado por sus palabras.

—Me cuesta mucho creer que exista un lugar así. ¿Cuál es? ¿Dónde está ese lugar? —preguntó David.

—No creo que quieras visitar ese lugar aún, porque ese lugar es el cementerio. Ése es el único lugar en el que los problemas desaparecen. Mientras tanto, los problemas son las lecciones que la vida nos da para que sigamos creciendo, por lo que deberías alegrarte por los problemas y recibirlos con los brazos abiertos. El hecho de tener problemas significa que estás vivo.

No era la respuesta que esperaba David, aunque entendió el revelador mensaje de Joshua.

—Las dificultades nos obligan a desarrollarnos —dijo Joshua—. Es la oposición del aire lo que hace posible que un avión pueda volar. Cuanta más resistencia contra el aire, más alta vuela una cometa. Si no hay resistencia, no hay crecimiento, no hay desarrollo. Acepta los retos que surjan en tu camino, porque son los peldaños que la vida impone para acceder al pódium de la gloria. Tu mente es tu músculo más poderoso; cuídala y hazla crecer porque será su fortaleza mental la que te ayudará a superar los difíciles momentos a los que toda persona debe enfrentarse.

»Los problemas son los moldeadores de la personalidad, son el peaje que hay que pagar para demostrar hasta qué punto estás dispuesto a seguir luchando por alcanzar tu sueño.

»Mira, David, ahora ya soy un hombre mayor; he pasado y visto todo lo que puedas imaginar, pero de joven era un experto en preocuparme por todo de antemano. Y desde la perspectiva que da la experiencia, puedo afirmar que he superado incontables circunstancias e infinidad de obstáculos que parecían insalvables, pero sobre todo he ocupado mi mente en un sinnúmero de preocupaciones en torno a posibles

problemas que nunca se produjeron.

»La mayoría de las preocupaciones se generan en nuestra mente al dejar que nuestros pensamientos tomen el control y que imaginen situaciones basándose en unas expectativas negativas. Esa visión y ese enfoque provocan un estado de ansiedad y tensión sobre el futuro que no nos deja vivir el presente.

»Los problemas que tanto nos preocupan generalmente no son tan terribles en la realidad como en nuestra imaginación. El miedo a sufrir es peor que el propio sufrimiento, y en la mayoría de las ocasiones esas preocupaciones que nos hacen sufrir ni siquiera llegan a materializarse. Los problemas nos acompañarán toda la vida, y cada cierto tiempo llamarán a nuestra puerta, enfrentándonos a nuestros miedos. Nadie puede escoger sus circunstancias en la vida, pero sí sus pensamientos y su reacción ante ellos.

»Todo ser humano tiene la capacidad y la libertad de elegir y tomar decisiones, por lo que, si te esfuerzas en mantener la serenidad, aprenderás a no reaccionar de manera automática, aprenderás que no es tan importante lo que nos ocurre como nuestros pensamientos, nuestras reacciones y nuestra actitud ante lo que ocurre, que el éxito o el fracaso no dependen tanto de las circunstancias, sino de nuestra actitud ante ellas.

»Mira atrás, a tu pasado, aunque sólo sea para recordar las lecciones aprendidas y los problemas superados, para recordar lo que en su momento parecía un monstruo insuperable. Verás que, desde la distancia que dan el tiempo y la experiencia, esos obstáculos nos parecen hoy simples anécdotas en el camino. Recoge los frutos de la experiencia y mantenlos a buen recaudo, bien visibles y a mano en la estantería de la superación y de la esperanza, sabiendo que una vez tras otra has superado obstáculos que en su momento parecían insalvables.

»Todo destino tiene numerosos caminos para llegar hasta él; puede que tengas que cambiar tus planes, puede que tengas que buscar o crear tu propio camino, lo importante es saber adónde vas, mantener la vista y tu enfoque en tu destino, pero ante todo disfrutando en el presente de tu travesía, ya que, como bien sabes, el éxito está en el camino no en el destino.

## **El libro de la superación**

—David, quiero que comiences a escribir un pequeño libro de recuerdos de tu vida. Un libro en el que describas aquellos momentos en que los problemas parecían sobrepasarte, aquellas ocasiones que creías que no ibas a poder superar y de alguna manera superaste.

»Existe una gran diferencia entre nuestras experiencias reales y el recuerdo de las mismas. En muchas ocasiones, dos personas tienen una misma experiencia y cada una la recuerda de una manera muy distinta, en algunos casos hasta casi opuesta.

»En la vida de toda persona existen todo tipo de situaciones, experiencias positivas y negativas. Sin embargo, son los recuerdos de esas experiencias los que crean tu realidad y tu grado de felicidad y satisfacción cuando miras atrás.

»Desde el accidente, aunque fuese inconscientemente, traías esa experiencia del pasado al presente una y otra vez, y eso se convirtió en tu realidad diaria. Pero hay otras muchas realidades. Existen una infinidad de momentos maravillosos, sueños logrados, momentos divertidos, ocasiones entrañables que Michael y tú pasasteis juntos, muchos retos logrados, infinidad de dificultades que finalmente superaste, por lo que tienes muchas cosas por las cuales estar agradecido. Tienes la capacidad y el poder de escoger cuáles de tus experiencias quieres traer al presente, de seleccionar las partes positivas y quedarte con las mejores, con aquellas que te aportan recuerdos positivos, constructivos y emociones gratificantes. Tienes que escribirlas en ese libro.

»Los pensamientos no pueden cambiar o afectar a tu pasado, pero sí a tu presente y tu futuro. El núcleo principal de tus recuerdos sobre el pasado es lo que puede afectar y hacer mejor o peor tus experiencias. Tú puedes escoger tus sentimientos sobre tu pasado en función de los recuerdos que quieres traer al presente. Tú eliges esos recuerdos, y con ellos tus sentimientos y tu valoración sobre tu experiencia y tu vida. Cuando traes recuerdos del pasado al presente, no sólo recuperas imágenes mentales y viejas memorias, también atraes al presente esas mismas emociones.

»Ese libro de recuerdos te ayudará y confirmará todo lo que hasta ahora has superado. Tienes que inmortalizar esos períodos de tu vida, tienes que escribir todos tus logros por pequeños que sean, revivir los momentos y los recuerdos positivos de superación. Ésa es la historia que tienes que contarte y creer, porque ésa es la historia verdadera, no la que en demasiadas ocasiones te cuentas. Hazlo y te aseguro que te sorprenderás.

»Mantén ese libro a buen recaudo y bien presente —dijo Joshua—. Ésa será tu autobiografía de superación. Tendrás que dejar páginas en blanco, porque encontrarás nuevos retos para seguir aprendiendo, y escribirlos en su día, después de haberlos superado.

»La gran diferencia es que sabrás y tendrás la más absoluta confianza de que son eso, lecciones de la vida, problemas pasajeros que te harán más grande y acabarán en ese libro como un nuevo capítulo superado.

»Bien, creo que necesito descansar, David, y tú tienes muchas cosas que escribir. Quiero que comiences hoy mismo con ese libro, y recuerda: “No te conviertas en lo que temes, conviértete en lo que sueñas”.

Tras retirarse por la noche, David reflexionó sobre lo que había dicho Joshua y recordó las innumerables ocasiones en las que se había sentido abrumado por los problemas, aunque también comenzó a ser consciente de que, uno tras otro, todos los problemas habían quedado atrás.

David comenzó a escribir; pasó gran parte de la noche escribiendo y, cuanto más escribía, más se daba cuenta y se asombraba de todas las dificultades a las que se había enfrentado anteriormente en su vida, de la infinidad de situaciones que en su momento pensó que eran insuperables, problemas que en principio lo derrumbaron y que, sin embargo, a pesar de los miedos y las dudas, al final pudo vencer.

En ese momento fue consciente de lo que Joshua estaba haciendo: estaba ayudándole a encontrar sus propias respuestas, a demostrarse a sí mismo que había sido capaz de afrontar con éxito numerosos retos. Por eso era tan importante que escribiera ese libro.

Comprendió que tenemos que utilizar esos recuerdos y esas experiencias de manera positiva. De ese modo nos demostramos que somos capaces de ir mucho más allá de nuestras propias expectativas.

En ese instante, una de las preguntas de Joshua asaltó su mente: «¿Cuál era la historia que se había estado contando a sí mismo?».

## Mantenerse en el camino

David durmió poco esa noche. Su mente no le dio descanso con constantes reflexiones, y por el nuevo entusiasmo que ahora ocupaba el lugar de sus preocupaciones. Y a eso se unía la curiosidad y las ansias de comenzar una nueva jornada de aprendizaje.

Durante el desayuno, David agradeció nuevamente a Joshua todo lo que estaba aprendiendo. Especialmente la idea del libro, ya que al revivir su vida volvió a ser consciente de muchas situaciones superadas y de mágicos momentos vividos que ya no recordaba. Descubrió que la propia valoración de su vida podía cambiar drásticamente en función de aquello que traía al presente.

Joshua no mostraba su mejor aspecto, pero expresó su satisfacción al constatar la evolución de David y, a pesar del cansancio que reflejaba su rostro, no quiso perder tiempo, y sin muchos preámbulos comenzaron una nueva sesión.

—Ya sabes ahora que si quieres que las cosas vayan mejor, tú tienes que ser mejor —dijo Joshua—, porque si sigues haciendo lo mismo obtendrás los mismos resultados. Si quieres que las cosas cambien, tú tienes que cambiar, por lo que tienes que invertir tu tiempo en tu desarrollo personal, tienes que ser constante en tu propósito de vida, en tu manera de vivir.

»¿Cómo te sientes ahora, mejor o peor que hace un mes, cuando estabas encerrado en casa vencido por los miedos y las preocupaciones, encadenado al dolor del pasado?

—Claramente ahora —dijo David—. Me siento increíblemente bien, he recuperado la ilusión, me siento inspirado, me he quitado una enorme carga de culpabilidad, de miedos, y ahora creo nuevamente en mí.

—¿Por qué crees que te sientes así?

—Porque ahora sé que puedo cambiar, sé que puedo aprender y ser mejor. Siento que me he quitado un gigantesco lastre de encima, me he liberado de falsas creencias y estoy eliminando limitaciones que creía tener. Comprendo muchas cosas que antes no sabía; ahora entiendo por qué me comportaba y sentía de determinadas maneras. Sé que puedo dar mucho más de mí mismo. Siento que tengo un gran camino por recorrer y ahora tengo un gran deseo de hacerlo. Sé que puedo hacer muchas cosas más de las que creía.

—Excelente —dijo Joshua—, pero hay algo todavía más importante: desde que hemos llegado, hemos estado regando tu jardín, hemos estado alimentando tu mente con nueva información, nuevos conocimientos, reflexiones, nuevas expectativas, y el gigante que hay dentro de ti ha comenzado a despertar.

»Ahora depende de ti que ese sentimiento, esas expectativas, que esa fortaleza mental y tu seguridad sigan creciendo y aumentando de manera continua.

»No vale con un mes de estudio, no vale tan sólo con leer un libro y decir: “Qué bonito” y creer que tu vida ya estará iluminada para siempre. Uno no va al gimnasio una semana y se mantiene en forma el resto de su vida. La vida te reclamará constancia y determinación antes de entregarte sus frutos.

»Tienes que seguir entrenando tu mente, leyendo libros, asistiendo a cursos, tienes que hacer lo que sea necesario para seguir aprendiendo, tienes que decidir que vas a mantenerte en ese camino, porque es lo que te ayudará a cambiar, a mejorar. Eso es lo que te llevará al progreso permanente. Tienes que seguir siendo el constante escultor de tu vida.

»El que quiere ganar tiene que seguir mejorando y el día que se crea el mejor, comenzará su fracaso, ya que ser mejor que otros no está en las manos de nadie. Pero ser el mejor que tú puedes ser está totalmente en tus manos. Ésa es tu decisión y tu responsabilidad, nadie puede hacer eso por ti.

»Por eso, este proceso no se puede detener: tienes que seguir cuidando el jardín de tu mente; si abandonas, ya sabes lo que ocurrirá. Ahora eres el jardinero, tú decides, tienes que seguir vigilando de cerca el jardín, regándolo con el agua del manantial del conocimiento y la sabiduría.

»Ahora es el momento —afirmó Joshua—. Llegó el tiempo del cambio. El presente es siempre el momento correcto. Sé que el cambio a veces provoca dudas. Aunque hay algo que debería preocuparte más que el cambio: saber que tu vida no va a cambiar. Eso es contra lo que te tienes que rebelar. La vida es cambio, la vida es antirrutinaria, y cuando convertimos nuestra vida en una rutina, la vida deja de ser vida; la vida es progreso, ya que el progreso es evolución. Al inicio, el cambio siempre es incómodo, tiene un riesgo, ya que sales de tu zona de seguridad y control; sin embargo, una vez que inicias un nuevo camino, cuando comprendes ciertas ideas y conceptos, tu mente se expande y nunca podrá volver a ser lo que era.

»Acepta el reto, atrévete a soñar y abre tu propio camino. La diferencia entre lo imposible y lo posible está en tu determinación.

»En la vida no existe un lugar de llegada en el que logras la estabilidad eterna. Puedes percibir dicha sensación engañosa durante un breve plazo de tiempo, pero en realidad, o estás en el camino, o estás en un continuo proceso de desarrollo y evolución, o te estancas. Y si te estancas, comienzas una lenta regresión personal que te hará caer en las tinieblas de la incertidumbre.

»Si persigues el éxito, si persigues la felicidad, es como perseguir un pez en el mar: siempre huirá de ti. No te preocupes, no tienes que perseguirlo. Tienes que trabajar, tienes que aplicar todos estos principios que estás aprendiendo, tú lo sabes, tienes que dejar que venga a ti, tienes que atraerlo. El éxito es algo que atraes por la

clase de persona en la cual te conviertes.

»Recuerda que lo importante no son las posesiones, no es lo que logras, ni la gloria, ni el reconocimiento, ya que todo eso es efímero, pasajero. Lo verdaderamente importante es la clase de persona en la cual te conviertes en el proceso.

Alguien llamó a la puerta. Nawang, uno de los monjes con los que David había comenzado a practicar técnicas de meditación, trajo una bandeja con té caliente, algo que ambos agradecieron. Parecía el momento oportuno, ya que la voz de Joshua seguía perdiendo fuerza, la energía parecía abandonarle y el cansancio era palpable en su rostro.

Mientras tomaban la reconfortante infusión, ambos estaban relajados; disfrutando conscientemente del presente de ese momento; la calma era total, se podía escuchar el silencio. Mientras, Joshua procuraba recuperar toda la energía que había empleado para dársela a David, que la absorbía como una esponja. Poco después, cuando a Joshua le pareció el momento adecuado decidió dar por acabada la jornada. David se sintió triste y extrañado a partes iguales. ¿Qué le había pasado a Joshua? ¿Se encontraba mal? ¿Quería meditar?

\* \* \*

Esa noche, compartiendo mesa con los monjes, sentados junto a Nawang, debatieron sobre temas muy interesantes. David nada tenía que ver con la persona que llegó al monasterio hacía ya tres semanas. Después de ese tiempo, el cambio era radical; el joven emanaba ilusión y esperanza, y su confianza había aumentado de manera inimaginable. No dejaba de hablar de todo lo que estaba pasando en su interior, de lo que estaba aprendiendo y de que las piezas de su particular puzle interior comenzaban a encajar, de que todo cobraba sentido. Su apatía se había transformado en un enorme entusiasmo, incluso puede que excesivo. Por eso, Joshua decidió que era el momento de ponerlo a prueba. Según el plan que previamente había trazado, era el momento de que aprendiese una lección por sí mismo.

Tras finalizar la cena, David y Nawang mantenían una animada conversación. Antes de retirarse, un cansado Joshua reapareció y se dirigió a David:

—Tengo que pedirte un favor, David.

—Lo que quieras, Joshua, sabes que haría cualquier cosa que me pidieses.

—Es algo sencillo, pero es personal. Querría pedirte que vayas a Katmandú a recoger un paquete; tendrás que salir mañana temprano, todo está preparado. Pasang vendrá a recogerte y te acompañará. Él te dará todas las instrucciones y te traerá de vuelta.

—Si es lo que necesitas, estaré encantado de poder servirte.

Ambos se despidieron con un fuerte abrazo, y Joshua se retiró a descansar. Pasang

lo recogería a las cinco de la mañana.

David se quedó charlando con Nawang. Como su curiosidad por Joshua cada vez era mayor, aprovechó para preguntarle por él. Sin embargo, en vez de encontrar respuestas, la enorme admiración y respeto que le profesaba el monje no hicieron más que aumentar el misterio y la intriga en torno al maestro. Nawang le contó que llevaba más de cuarenta años en el monasterio y había visto por primera vez a Joshua un año después de su ingreso. No le explicó nada más. David se quedó aún peor de lo que estaba.

## El viaje a Katmandú

Pasang se presentó puntual a su cita con un todoterreno. Se dirigieron hasta Tingri, a unos 65 kilómetros de Rongbuk. Joshua siempre había mantenido una gran sencillez y humildad en su vida, aunque David sabía que el dinero no era ningún problema para él. Michael le contó algo sobre los negocios en los que su padre participó y las empresas que creó, negocios y empresas que generaron en su conjunto una gran fortuna.

El tiempo era muy importante en esos momentos para Joshua, por lo que no tuvo problema en darle una buena sorpresa a David: un helicóptero les esperaba en Tingri para volar hasta Katmandú. Eso les ahorraría un buen tiempo de viaje.

El impresionante espectáculo de las vistas del Tíbet desde el helicóptero enmudeció a David, y en menos de dos horas llegaron a Katmandú. La sensación de David era extraña: la vuelta al mundo real después de permanecer tres semanas en el monasterio. Un coche los esperaba en el aeropuerto; desde allí se dirigieron hacia el centro de la ciudad.

Según se adentraban en ese nuevo mundo real, el choque para David fue cada vez más brutal. Pasó de la paz y el silencio de Rongbuk al caos de Katmandú, donde el tráfico es una auténtica locura, el ruido ensordecedor, los cláxones no dejan de sonar y el desorden es absoluto. Katmandú es una ciudad electrizantemente viva, llena de contrastes y contradicciones, plena de intensidad.

Llegaron hasta un hotel recientemente inaugurado, el más lujoso de la ciudad. Pasang acompañó a David hasta el vestíbulo, le indicó que se presentara en la recepción diciendo que venía de parte de Joshua. Luego tan sólo debía seguir las indicaciones del conserje.

Pasang se despidió confirmando que lo esperaría a las doce de la mañana del día siguiente en la misma puerta del hotel. David estaba confuso; al entrar en el hotel, el lujo chocaba con la realidad del exterior. El contraste impresionaba aún más después de haber pasado tres semanas en el austero monasterio; casi era desconcertante. David pensó que Joshua lo estaba premiando con una cómoda y lujosa estancia en aquel espectacular hotel.

Antes de pasar por recepción, David decidió tomar un café, que hacía tiempo no tomaba. En la suntuosa y cómoda cafetería, un pianista envolvía el agradable ambiente con sus notas. En ese momento, mientras David descansaba en un cómodo sofá blanco de suave piel, rodeado de todo ese lujo y confort, una película de pensamientos pasaron por su mente: se vio a sí mismo cuando llegó a Katmandú tres semanas atrás, recordó su lamentable estado de salud mental y emocional, y cómo al

cabo de tres semanas se sentía totalmente transformado, mirando la vida desde otra perspectiva.

Tras disfrutar de ese agradable y relajante momento se dirigió a la recepción para registrarse. Se preguntó cómo serían las habitaciones del hotel, especialmente la cama, ya que en el monasterio no eran lo que podríamos describir como muy cómodas.

Se presentó al conserje tal como Pasang le había indicado. El conserje le dio una cálida bienvenida y le entregó un pequeño sobre, indicándole que debía leerlo en ese instante.

David abrió el sobre y comenzó a leer:

*Éste no es tu hotel, tienes que caminar hasta la estupa Swayambunath, también conocida como Templo de los Monos. Debes esperar allí hasta que una persona te recoja bajo la Torre de los Ojos de Buda.*

David se quedó inmóvil, no sabía cómo reaccionar, no entendía nada, se sintió un poco ridículo al dar por hecho que pasaría una agradable jornada de relax en aquel lujoso hotel, esperando a que trajeran el paquete de Joshua. Mientras buscaba encontrar el sentido a aquella situación, preguntó cómo podía llegar hasta el Templo de los Monos.

Según las indicaciones tardaría algo más de media hora en llegar al templo caminando desde el hotel. Aún confuso por la situación, se puso en marcha.

En el instante en que cruzó la puerta del hotel, el lujo y el silencio dejaron paso al estruendo y la agitada vida en Katmandú. Su inconfundible aspecto de extranjero no le ayudaba a pasar desapercibido, y mucha gente empezó a acercársele ofreciéndole de todo, con una amable sonrisa y sus manos unidas en forma de reverencia y diciéndole un cálido «*Namaste*». Algunos occidentales creen que significa algo así como «Hola», pero es un saludo muy respetuoso y espiritual, que viene a decir: «Saludo a la luz de Dios que está en ti».

Katmandú es una ciudad caótica, llena de olores, muy viva, con mucha pobreza y polución. Cuenta con cerca de un millón y medio de habitantes, aunque da la impresión de que viven el triple de personas, pero al mismo tiempo tiene un aura enigmática. Todos conducen de vértigo; parece que no hay ley, es una jungla, pero al mismo tiempo se respira un orden dentro del caos.

Las pulsaciones de David comenzaron a acelerarse; al cruzar la calle estuvo a punto de ser atropellado. En Katmandú, cuando tocan el claxon dos veces es que van a pasar de todos modos, así que mejor apartarse. David empezaba a alterarse. Tras el tiempo pasado en el monasterio con Joshua, la intensidad de Katmandú comenzó a hacer mella en su interior, y la paz que sentía estaba transformándose en nerviosismo, en tensión acumulada en su mente.

Finalmente llegó a los pies del Templo de los Monos. Una escalera de 365 escalones lo separaba de su siguiente y misterioso encuentro. Subió a la base de la torre, en la que los Ojos de Buda pintados en sus cuatro caras miran a los cuatro puntos cardinales. Por un momento le recordó al monasterio de Rongbuk, aunque los vendedores y la gran cantidad de monos que había alrededor le trajeron rápidamente al presente.

Se sentó en las escaleras de la torre, compró algo de fruta a un vendedor y decidió esperar a que la misteriosa persona que no sabía cómo lo iba a reconocer lo recogiese. Se dispuso a probar la jugosa sandía y en ese mismo instante un mono se le acercó y se la robó, algo que les ocurre a menudo a los turistas.

Toda la paz con la que había llegado a Katmandú se había difuminando poco a poco, y el mono terminó por tocar la tecla que hizo estallar la tensión en su interior. David le dio un grito, y lo único que logró fue llamar la atención de todos los presentes. Vio todas aquellas miradas observándolo y en ese instante fue consciente de que había perdido el control.

Pasado un momento se fue calmando. Comenzó a reflexionar. La voz de Joshua resonó en su interior y muchos de los momentos vividos en el monasterio junto a él pasaron por su mente. Imaginó qué pensaría Joshua si supiera que, por haberse creído que se iba a quedar en aquel lujoso hotel, por el tumulto de la ciudad y por un simple mono, había perdido el control y reaccionado de esa estúpida manera.

Se dio cuenta de que el día anterior, durante la cena, habló de todo lo que había aprendido, de que estaba aumentando su autocontrol, su paz interior, de su nuevo nivel de comprensión..., y a las primeras de cambio, de la manera más ridícula, todo lo que creía haber aprendido parecía haberse esfumado.

Al ver que la persona que debía recogerle no llegaba comenzó a inquietarse, por lo que decidió poner en práctica las primeras técnicas de meditación que Nawang le había enseñado.

Consiguió relajarse rápidamente. Todas las ideas y los conceptos de Joshua, los apuntes y las reflexiones fluían a gran velocidad. Desde esa posición de observador se dio cuenta de que tenía más conocimiento del que creía. Comenzó a ser más consciente de muchas cosas, aunque no fue capaz de aplicar todo lo que había aprendido.

La noche se acercaba. David permanecía ensimismado en su particular meditación, cuando, de repente, oyó su nombre, abrió los ojos y vio a un pequeño hombre con aspecto de *sherpa* frente a él.

El desconocido preguntó nuevamente:

—¿David?

—Sí, soy yo.

El misterioso hombre, con el típico gesto tibetano, lo saludó con un cálido

«*Namaste*», al cual David respondió igualmente.

—Mi nombre es Dawa. Sígame, por favor.

Por el fuerte acento de Dawa, David creyó que la comunicación sería difícil, aunque algo de Dawa le recordó a Joshua: sus ojos reflejaban una luz muy especial.

David se sentía intrigado. No sabía qué tenía que hacer, no comprendía cómo Dawa lo había podido reconocer y menos aún sabía adónde se dirigía, ni en dónde iba a pasar la noche.

Ambos bajaron las escaleras; la noche ya era cerrada y comenzó a refrescar. David preguntó a Dawa buscando obtener respuestas, pero éste, o no entendía, o no quería entender. Cada vez que David le preguntaba algo, Dawa respondía con una gran sonrisa y un escueto: «¡Sígame, por favor!», por lo que la intriga seguía en aumento.

Dawa continuó caminando hacia las afueras de la ciudad. La pobreza era cada vez más evidente. Pasaron junto a un riachuelo, donde la polución y el hedor eran terribles; era una zona marginal de extrema pobreza. David entendía cada vez menos adónde iba y lo que hacía allí.

Cuarenta minutos después llegaron a una zona de casas muy humildes y Dawa dijo:

—Ya hemos llegado, ésta es mi casa, usted es mi honorable huésped.

David supo reaccionar mejor esta vez.

—Gracias, es un honor.

Dawa invitó a David a pasar a la casa. Allí estaban su mujer y sus dos hijas, de nueve y seis años, sentadas a la mesa mientras coloreaban unos dibujos y reían tímidamente. David las saludó.

David se sorprendió de que las hijas de Dawa fueran tan jóvenes, ya que parecía un hombre de alrededor de sesenta años. La casa era de piedra y barro, y disponía de dos pequeñas habitaciones con una cocina y un salón, todo muy reducido. En la casa, que contenía numerosos objetos budistas, se percibía una agradable sensación de armonía.

—Hoy podrá descansar aquí —dijo Dawa, mostrándole una de las habitaciones.

—¿Dónde dormirán ustedes? —preguntó David.

—Dormiremos juntos en esta otra habitación —respondió Dawa.

—No debería molestarse, puedo ir a un hotel.

—Joshua indicó que tenía que pasar la noche aquí —dijo Dawa—; por la mañana volverá al hotel.

Poco después, la mujer de Dawa sirvió la cena, un plato de *dal-bhat*, una especie de sopa de lentejas que se sirve con arroz y verduras. Antes de comenzar, Dawa dio gracias por todas las bendiciones que recibía, y por el invitado que honraba su casa con su presencia. Los cinco disfrutaban del succulento plato en silencio, hasta que algo

llamó la atención de David. Era una foto de Dawa junto a Joshua. Éste tenía un aspecto algo más joven que en la actualidad, pero no mucho. Lo sorprendente era que Dawa era muchísimo más joven.

—¿Cuánto tiempo tiene esa foto? —preguntó David.

—Unos treinta y siete años.

—¿Desde hace cuánto conoce a Joshua?

—Tuve la suerte de conocerlo hace cuarenta y dos años —respondió Dawa.

—¿Cómo puede ser que apenas haya envejecido desde entonces?

—No tengo respuestas para eso, tan sólo me considero un privilegiado por haberlo conocido y por su amistad. Es una persona muy especial.

David no podía salir de su asombro. El misterio de Joshua seguía aumentando.

—Joshua me dijo que tenía que recoger un paquete para él, ¿sabe qué es lo que tengo que recoger?

Dawa estiró entonces el brazo y agarró un sobre situado en una pequeña estantería. Se lo entregó con suma delicadeza diciéndole:

—Esto es para Joshua.

David esperaba un gran paquete, pero el sobre tan sólo parecía una carta, con el nombre de Joshua escrito en él.

Mientras, las niñas no paraban de jugar y reír. David las observó y se quedó magnetizado, ya que sus rostros reflejaban la más absoluta felicidad. La armonía reinante en aquella humilde casa comenzó a impregnar su cuerpo.

Se hizo tarde, por lo que Dawa ordenó a las niñas que se acostaran; la hija mayor se levantó a besar a su padre y darle las buenas noches, mientras que la pequeña de seis años pareció esconderse bajo la mesa. David se inclinó para observarla. Su corazón se estremeció en ese momento. No daba crédito a sus ojos cuando vio que la niña no estaba escondiéndose, sino que se arrastraba hacia su padre ayudándose de sus pequeñas manos: la niña no tenía piernas.

David quedó totalmente conmovido. No podía creer que esa pequeña niña que estaba sentada a la mesa, con esa mirada de amor, de inocencia y total felicidad, no tuviese piernas. La niña se arrastró con su enorme sonrisa hasta su padre, que la levantó en brazos y la llevó hasta la cama mientras ésta se despedía de David con la mano y con su indescriptible mirada.

El impacto de esa pequeña niña sin piernas con esa inmensa felicidad marcó a David. Dawa le contó que la pequeña había perdido las piernas a los dos años, cuando la atropelló un coche en un trágico accidente.

David no era capaz de describir lo que estaba sintiendo. Estaba descubriendo nuevos sentimientos que ni siquiera sabía que existían. Sintió que conectaba con algo nuevo, y estaba totalmente conmovido. Comenzó a pensar en las insignificantes cosas que en ocasiones le hacían perder los nervios y en cómo convertía granos de arena en

gigantescas montañas con sus continuas preocupaciones por todo lo que le faltaba, en vez de ser capaz de ver todo lo que tenía alrededor y ser más agradecido por todas sus bendiciones.

David quiso hacerle a Dawa muchas preguntas sobre Joshua, aunque no tuvo mucho éxito en sus intentos por comprender los misterios que rodeaban a su amigo. Poco después, Dawa se retiró a su habitación con su mujer, confirmándole que por la mañana lo acompañaría hasta el hotel.

David se quedó solo, pensativo, con una extraña sensación en el cuerpo. Siguió buscándole un nombre a lo que le estaba pasando, a lo que estaba sintiendo. Seguía observando aquella pequeña y humilde casa, que al mismo tiempo era un palacio de armonía, donde se sentía una gratificante sensación de unidad, de conexión y de amor. En mitad de la pobreza, la riqueza espiritual y emocional, la felicidad y la plenitud que percibía eran maravillosas. Aquellas personas no tenían aparentemente nada, y sin embargo tenían el agradecimiento, el momento presente, se tenían los unos a los otros y se tenían a sí mismos.

David fue a dormir y aquel último pensamiento siguió rondando su cabeza: no tenían nada, pero se tenían a sí mismos y su inmensa paz y felicidad. A la mañana siguiente, tras una entrañable despedida de la familia de Dawa, éste y David se dirigieron a la ciudad.

El caos de Katmandú era el mismo, el ruido y el ajetreo permanecían intactos, sin cambios, pero la percepción de David era totalmente distinta: ya no sentía la tensión del día anterior; ahora simplemente veía aquella realidad sin juzgarla, desde la posición de un observador. Las cosas no tenían que ser como él creía que tenían que ser. Simplemente las observaba sin calificarlas ni compararlas, sin prejuicios; es así como se llega a la empatía y a la comprensión.

David ya no reaccionaba instintivamente ante todos los estímulos externos. Era el observador en el momento presente, se sentía dueño de sí mismo y no una simple víctima del entorno, se sentía con la capacidad de reflexionar en vez de reaccionar, algo de lo que había hablado mucho Joshua.

Se acercaron al hotel. Pasang esperaba puntual en la puerta. David había pasado menos de un día con Dawa y, sin embargo, se sentía misteriosamente conectado con él. Todavía no sabía descifrar por qué, pero algo había sucedido en su interior. Tras una sentida despedida, Pasang y David emprendieron el viaje de vuelta a Rongbuk. Para David estaba claro que se llevaba de Katmandú algo más aparte de aquel misterioso sobre.

Tras su regreso a Rongbuk le abordaron sensaciones muy opuestas a las de la ciudad: la paz y la armonía del monasterio contrastaban enormemente con la frenética vida de Katmandú. A pesar de las ganas que David tenía de compartir sus experiencias con Joshua, se hizo más tarde de lo esperado. Un monje le llevó una

nota de Joshua en la que le decía que se reunirían a la mañana siguiente, temprano.

David se despertó antes de lo habitual. Su mente se puso en funcionamiento de inmediato. Seguía reflexionando sobre todos los contrastes vividos y sus contrapuestos sentimientos. David presenció el espectacular amanecer; era un precioso día, limpio y brillante. Se abrigó bien y salió a caminar. Como de costumbre, la fascinante imagen del Everest lo atrajo con su majestuosidad y magnetismo.

David estaba ansioso por volver a ver a Joshua. Tras regresar de su paseo matutino y desayunar estuvo esperándolo en la sala de aprendizaje hasta que éste apareció. En cuanto lo vio, quedó totalmente sorprendido. El aspecto de Joshua seguía deteriorándose a una velocidad fuera de lo común. David no pudo contener un gesto de preocupación al verlo. Solamente habían pasado dos días, y sin embargo el Joshua del que se despidió no tenía nada que ver con este otro. Era imposible explicarlo, era como encontrarse de repente ante un anciano. Sus ojos seguían reflejando aquella luz, pero su debilidad era evidente.

—Hola, Joshua, ¿cómo te encuentras?

—Yo muy bien, pero lo realmente importante es cómo estás tú —le contestó Joshua.

—Muy bien, creo que mejor que nunca —respondió David con una gran sonrisa—, y quiero darte las gracias por ello. Creo que jamás podré pagarte ni agradecerte lo bastante todo lo que ya has hecho y estás haciendo por mí.

—No te preocupes por eso, seguro que encontrarás alguna forma en la que puedas contribuir y devolver tu agradecimiento. Además, soy yo quien más recibe en esta situación.

—¿Cómo es eso?

—Como ya has aprendido, en la vida sólo recibes aquello que das. Puede que en mi caso sea mi egoísmo, porque, al ayudarte, soy yo quien realmente está recibiendo más, y eso me hace sentir más pleno, más útil y más feliz. Ayudar, dar y servir son las virtudes que mayor significado dan a la vida de una persona.

—Interesante punto de vista; hasta en la ayuda muestras tu humildad.

—No es humildad, es sinceridad, es lo que siento; o más bien una de las lecciones que he aprendido y tú aprenderás en esta vida, y cuanto antes mejor: lo único que te puedes llevar no es lo que acumulas sino aquello que das.

—Bueno, cuéntame cómo ha sido tu viaje a Katmandú —añadió Joshua.

—La verdad es que el contraste fue terrible al inicio; es un caos de ciudad, el tráfico es una locura, el ritmo de la ciudad es frenético, casi me atropellan y encima los monos me quitaron la comida, aunque después todo cambió —dijo David con algo de tensión al recordar su estancia en Katmandú.

—Eso espero porque, de momento, lo que has transmitido es toda una crítica, y ésa es una importante lección por la cual comenzar, ya que la crítica es un hábito

negativo y perjudicial. En primer lugar porque indica que uno se está centrando en lo negativo en vez de buscar el lado positivo. Al actuar así sólo te centras en el problema, en lo que no te gusta de una situación, o en que no se han cumplido tus expectativas.

»Me costó muchos años y algunos disgustos aprender ciertas cosas sobre lo costosa que puede ser la crítica —agregó Joshua—, ya que la palabra dicha ya no puede ser retirada y en muchos casos el impulso emocional del momento nos puede dejar en mal lugar. Por eso, si no tienes algo bueno que decir de alguien es mejor no decir nada, y si en algún momento realmente existe la necesidad de criticar, asegúrate de que sea una crítica constructiva.

»Nuestra lengua puede meternos en muchos líos. No es lo que decimos lo realmente importante, sino cómo lo decimos, cuándo y dónde. Si haces una crítica constructiva, con tacto, midiendo las palabras con cortesía y con la clara intención de ayudar a comprender y de hacerlo en el momento oportuno, el ego no se sentirá atacado y puede considerarla como una ayuda a la reflexión.

»Nunca critiques a la persona, sino a la acción. Tienes que distinguir entre el que hace y lo que hace, y, si criticas a la persona, asegúrate siempre de que sea en privado y con una solución en mente.

»Evita la crítica que no aporta nada, la que sólo destruye. No hace falta ser valiente para juzgar y criticar, y sí para contenerse. Cuando menos critiques, menos tendrás que tragarte tus palabras. Recuerda siempre que es mejor construir que destruir. Busca las cosas buenas y deja las malas. Busca lo mejor en cada situación, y acabarás encontrando siempre aquello que buscas.

»Pero volviendo al viaje —prosiguió Joshua—, tu visita a Katmandú tenía dos motivos. Uno era recoger el sobre que has traído, así que muchas gracias. El otro, enfrentarte al mundo real para ponerte a prueba. No vas a vivir en Katmandú; sin embargo, cuando regreses a tu vida diaria enfrentarás situaciones similares, te enfrentarás a problemas y retos diarios que te pondrán a prueba.

»Es fácil mantener la calma y sentirse en paz cuando uno está aislado, porque nada nos reta, no nos enfrentamos ni a problemas ni a frustraciones, nadie provoca nuestra ira. Aquí has estado aislado de todo problema, rodeado de armonía. En este monasterio, la sensación de paz llega muy pronto, por ello tendemos a pensar que hemos cambiado y vamos a poder mantener esa actitud en nuestra vida cotidiana. Ésa es la razón de que tuvieras que observar tus propias reacciones en un entorno más hostil. Tenías que pasar tu primera prueba para aprender a distinguir entre la teoría y el conocimiento real.

David asintió sonriendo al escuchar eso.

—Todo lo que aprendas aquí, o en cualquier lugar, no servirá de nada si no eres capaz de aplicarlo. Se suele decir que el conocimiento es poder, pero lo es tan sólo

cuando lo usas, cuando eres capaz de emplearlo efectivamente. Algunos creen que tienen el conocimiento necesario, pero si no son capaces de aplicarlo y responder con ese conocimiento en la práctica, tan sólo tienen la teoría.

»Nuestros progresos y nuestra madurez se miden ante los problemas concretos, en nuestras respuestas y reacciones. El desarrollo personal se basa en la capacidad de aplicar efectivamente el conocimiento, no simplemente en saber más cosas. Y ello implica un mayor grado de consciencia de nosotros mismos. Para convertirte en el observador de tu propia vida, debes ser capaz de aplicar ese conocimiento y mantener esa sensación de control interno, independientemente de las circunstancias.

»Nuestra madurez se refleja en la capacidad de mantener la calma en medio de la tormenta. Aquí estás en un entorno seguro; también los aviones son más seguros cuando están en tierra. Pero no están hechos para permanecer en el suelo, sino para volar. Es en la acción donde se mide nuestro valor y nuestros verdaderos progresos. Los pensamientos bien organizados llevan al crecimiento mental y personal, pero los verdaderos resultados llegan a través de las acciones que se convierten en hábitos. Y esos resultados crean nuestro verdadero destino.

»Si quieres medir tus verdaderos progresos, tienes que pasar a la acción en el mundo real; es allí en donde te revelas y te conoces, es allí donde te enfrentas a los retos y a los problemas. Es en esos momentos en los que surge de nuestro interior lo que realmente somos, son las frustraciones las que dejan ver nuestro verdadero carácter, es la reacción ante la presión la que desvela nuestra realidad.

»Esa presión revela nuestro interior. Si exprimes o pisas un limón, ¿qué es lo que va a salir de su interior?

—El zumo —respondió David.

—¿Por qué?

—Porque es lo que hay dentro.

—Exacto, sale zumo porque es lo que hay dentro, independientemente de las circunstancias, no importa quién lo exprima, cuándo o cómo.

»¿Cómo reaccionas cuando las dificultades o las frustraciones te aprietan? ¿Qué sale de ti cuando la vida te pone a prueba? ¿Saltas a la primera, explotas, mantienes la calma, o simplemente observas y reflexionas? —preguntó Joshua.

—Creí que realmente tenía un conocimiento mayor —dijo David—. Sentía un gran cambio en mi interior y en mi manera de pensar, me sentía con mayor control, pero en cuanto me vi rodeado de un entorno más hostil y asediado por aquella agitación, mis viejos hábitos surgieron de nuevo. En cuanto la vida me apretó, salió mi zumo, la tensión volvió a resurgir, comencé a centrarme en todo lo malo y me convertí en una fácil víctima de las circunstancias, dejando que manipularan mis emociones.

»Ahora lo comprendo —exclamó David como si hubiese descubierto algo de vital

importancia—. Ahora entiendo mejor por qué al día siguiente no sucedió lo mismo y tuve más control, no reaccioné de la misma manera ante la misma situación. Me sentía como un observador: no juzgaba, simplemente reflexionaba.

»Cuando llegué a casa de Dawa todavía estaba lleno de tensión. Sin embargo, en aquella casa se respiraba armonía, y esa armonía me ayudó a entrar en contacto conmigo mismo, a poner las cosas en perspectiva. A pesar de las circunstancias materiales y la invalidez de su hija, allí la paz y la felicidad se podían sentir por encima de todo. Entonces, muchas de las cosas que he estado aprendiendo aquí, en el monasterio, comenzaron a encajar y a cobrar sentido. Cuando al día siguiente caminamos durante horas por la ciudad, fui capaz de aplicar ese conocimiento. Dawa parecía que caminaba por un oasis: no le importaba el entorno, él creaba su propio mundo en su interior, irradiaba paz en medio de la tormenta, nada lo perturbaba. Y, sin darme cuenta, me ayudó, y adopté su actitud. Comencé a aplicar muchas de las cosas que me has enseñado, pude responder y sentirme de manera radicalmente distinta ante las mismas circunstancias. El primer día me volví loco, no dejé de centrarme constantemente en los problemas, en todo lo que me contrariaba. Sin embargo, al día siguiente mis expectativas cambiaron y también lo hizo mi enfoque, y dejé de ser tan vulnerable; por eso me sentía totalmente distinto, me sentía con un mayor control y en paz.

Esas palabras reconfortaron a Joshua, ya que pudo percibir que David, por primera vez y casi sin saberlo, había tomado el control, se había convertido en un observador y había podido cambiar sus pensamientos, sus emociones y su respuesta ante el exterior. Enfrentándose a unas mismas circunstancias había logrado responder de manera totalmente distinta, y eso era un signo de un nuevo nivel de conciencia.

—Tus reacciones no tienen que ver con el exterior, sino con lo que hay dentro de ti —dijo Joshua—. Tus reacciones muestran tu debilidad o tu fortaleza mental, revelan tu nivel de conciencia sobre tus propios pensamientos y emociones.

»Por eso debemos perdonar, purificar nuestro interior e invertir en nosotros mismos, para poder comprender y reflexionar en vez de simplemente reaccionar. Hemos de aumentar nuestra propia conciencia interna. Y cuando uno lo logra, comienza a dirigir su vida en vez de ser arrastrado por las circunstancias. Cuando conscientemente comienzas a aplicar lo que aprendes, la teoría se convierte en conocimiento.

»Recuerdo una curiosa lección en mi vida que me enseñó claramente la diferencia entre la teoría y el conocimiento. A pesar de que nací en un pueblo famoso por ser un importante centro de esquí, antes de que pudiera aprender a esquiar mis padres se trasladaron, por lo que no pude esquiar hasta los dieciséis años. Me acuerdo perfectamente de aquella primera vez, porque previamente había leído un maravilloso libro sobre cómo aprender a esquiar. Era genial, todo estaba explicado perfectamente,

con ilustraciones. Lo había asimilado muy bien y lo tenía muy claro, sabía el cómo, ya sabía esquiar antes de ir a esquiar, tenía toda la teoría, mi ego estaba convencido. Una vez que me encontré en las blancas laderas estaba seguro de que impresionaría a todo el mundo con la depurada técnica que había aprendido en ese libro.

»En cuanto me puse las botas de esquí ya sentí algo distinto y en cuanto me coloqué los esquís la sensación fue muy extraña, algo que no había podido experimentar al leer el libro. Obviamente, en mi primer descenso me quedó muy claro que solamente tenía la presunción de que sabía, que en realidad no tenía ni idea, y tras perder la cuenta del número de veces que me caí, llegué a la conclusión de que el escritor del libro no tenía ni idea —a alguien le tenía que echar la culpa de mi fracaso—, y que claramente yo no tenía el conocimiento que llega con la experiencia de la acción, sino sólo la teoría. Y la teoría sólo se convierte en conocimiento con la práctica, cuando se usa y se aplica. Ahí comprendí la gran diferencia entre la teoría y el conocimiento. No aprendes a nadar leyendo un libro sobre natación, sino metiéndote en el agua. Hablar del camino y pensar en él, no es lo mismo que recorrerlo. ¿Acaso te conviertes en escritor por hablar de libros?

»Por eso, el objetivo en la vida no es tan sólo el conocimiento, sino la acción, y con eso no quiero decir que no hay que aprender, sino todo lo contrario, porque hay que aprender mucho y jamás se deja de aprender. El conocimiento es fundamental, es la base para la comprensión y el crecimiento, pero más importante que lo que aprendes es lo que haces con lo que sabes. Son tus acciones lo que marcan la diferencia, no tus intenciones.

»Los pequeños actos que se ejecutan son mejores que todos aquellos grandes que se planean, ya que las palabras y las intenciones sirven de poco cuando lo que se necesitan son hechos —dijo Joshua—, porque es la acción lo único que puede llevarnos desde donde estamos hasta donde queremos ir.

»De la misma manera, sólo podemos conocer realmente a una persona a través de sus acciones, no por sus palabras. Todos conocemos personas que tienen muy buenas palabras y buenas intenciones, pero son sus acciones las que revelan su auténtica identidad y su verdadero carácter.

»Cuando todo va bien, todo el mundo puede ser muy agradable, pero cuando llegan los retos, las situaciones difíciles y surgen las emociones, son las reacciones las que revelan el verdadero carácter. Es entonces cuando podemos realmente conocer a las personas, y creo que todos hemos pasado por esa experiencia y nos hemos llevado auténticas sorpresas. Cuando la vida aprieta a esas personas, el dulce zumo que esperábamos puede ser imprevisiblemente amargo y muy distinto al esperado.

»La verdadera sabiduría no consiste en la acumulación de datos y conceptos, sino en la capacidad de utilizar todo ese conocimiento para adquirir la fortaleza mental, la

salud emocional necesaria y pasar a la acción, manteniéndonos firmes ante las tempestades que atravesaremos en nuestro viaje. Si realmente quieres transformar tu vida, tienes que convertirte en el dueño de tus emociones.

»Una vez que has adquirido la teoría, tienes que comenzar a aplicarla para convertirla en conocimiento, y poder ser lo que quieres ser a pesar de las circunstancias —dijo Joshua.

»Por eso, son los hechos los que marcan la diferencia, son la constancia y la persistencia ante la adversidad lo que revelan al hombre, son esas actitudes las que determinan su altura personal y moral.

Terminaron su sesión hablando de las distintas percepciones que las personas pueden tener en función de sus creencias. Joshua habló sobre las enormes diferencias en las reacciones que pueden tener las personas ante las mismas circunstancias, debido a su educación o condicionamiento, y sobre cómo podemos cambiar nuestras percepciones y reacciones cambiando nuestro condicionamiento, algo que David todavía no tenía del todo claro. Si quieres ver el ejemplo más sencillo y evidente, sólo tienes que ver un partido de fútbol con un fanático de cada equipo. Es verdaderamente sorprendente lo diferente que se puede interpretar un mismo hecho durante un lance del partido.

Tras esa intensa mañana hicieron un alto para comer. Ambos se sentaron con los monjes mientras servían la comida. Ese día tenían un plato de arroz con verdura y carne que todos estaban disfrutando.

Estaba delicioso, hasta que Joshua preguntó:

—¿Sabes qué estás comiendo?

—No lo sé, pero está muy bueno —contestó David, convencido.

—Me alegro de que te guste y lo disfrutes, porque son hígados de rata.

David saltó de la silla como poseído por el diablo. Comenzó a escupir, hasta casi vomitar. Joshua a punto estuvo de caerse de la risa viendo la reacción de David. Los monjes no sabían qué pasaba, pero al ver a Joshua partiéndose de risa, todos comenzaron a reír ante aquella peculiar escena, hasta que David se dio cuenta de que algo raro estaba sucediendo.

—¿Qué ocurre? —preguntó David.

—No te preocupes —dijo Joshua aún entre lágrimas por sus carcajadas—. Es carne de yak. Tan sólo quería demostrarte cómo pueden afectar a nuestras percepciones y reacciones nuestras creencias y condicionamientos previos.

»Estabas percibiendo algo de una manera concreta por ti mismo, ésa era tu realidad cuando estabas comiendo. Estaba buenísimo según tu opinión, pero un comentario externo, sumado a tus creencias previas, ha sido suficiente para alterar toda tu percepción —dijo Joshua aún con la sonrisa en la cara—. Puede que no haya sido una gran prueba científica, pero ha sido un ejemplo muy ilustrativo para que

comprendas que lo que vemos, sentimos y percibimos, viene definido por nuestras creencias —observó Joshua—. Cada percepción y sentimiento que tenemos se basa en la interpretación que nosotros le damos a los eventos que ocurren a nuestro alrededor, la cual, en muchas ocasiones, nada tiene que ver con los hechos en sí.

»Todas las creencias que tenemos tienen consecuencias, ya que obramos en función de ellas. Nuestro destino se forja cada día con nuestras acciones, y esas acciones están basadas en nuestras creencias.

Todos los monjes se preguntaban qué había pasado. Cuando Joshua les explicó lo sucedido, todos se contagiaron de la risa de tal modo que David no tuvo más remedio que reírse también. Había aprendido la lección.

David terminó su comida mirando el plato de manera extraña, pensando en las palabras de Joshua. Luego, ambos se observaron con una mirada cómplice. Acto seguido, tras tomar su habitual té, se dirigieron a su particular cuarto de estudio para comenzar con un nuevo tema, el preferido de Joshua.

## El poder de la mente

—Hay algo que necesito preguntarte, Joshua —dijo David—, algo que hasta ahora has eludido, y necesito comprender qué está pasando, porque desde hace un tiempo has comenzado a envejecer de manera anormal. Parece que han pasado décadas en estas semanas, y, sin embargo, da la sensación de que ya lo esperabas, como si todo estuviese premeditado y se acercara el fin.

»Hay muchas historias que circulan sobre ti entre los monjes —continuó David—. Todos te veneran y admiran, todos reconocen tu sabiduría, tu conocimiento, y un aura misteriosa sobrevuela sobre ti... y nadie sabe tu edad... Por mucho que he reflexionado sobre ello no tengo ninguna explicación lógica y quisiera que me explicaras algo de todo esto...

Tras una breve pausa de reflexión, Joshua comprendió que era la hora de contarle algunas cosas más a David.

—Bien, sí puedo decirte que mi vida ha sido distinta y más larga de lo común... Pensaba anticiparte algunas cosas. Aunque debes estar tranquilo, porque te entregaré algo para que puedas comprenderlo todo mucho mejor.

»Como ves, me voy debilitando de manera progresiva, me cuesta mantener el mismo nivel de concentración, por lo que voy a pedirte que escuches y preguntes lo menos posible, ya que mi intención será dejar fluir la información.

David asintió. Joshua realizó varias respiraciones profundas, se mantuvo unos momentos en silencio y, al abrir los ojos, su mirada de amor incondicional brotó nuevamente de su interior a pesar de su debilidad física. La proyección de su energía y paz internas seguía intacta.

—Durante toda mi vida he sido un obseso del conocimiento, de la psicología, la espiritualidad, la neurología, el poder de la mente, de todo aquello que me ayudara a comprender, aprender y evolucionar. Me preguntaba dónde estaba el límite del ser humano, hasta dónde llegaba el poder de nuestra mente y cuánto de él quedaría por descubrir. Siempre tuve la sensación de que me faltaba algo, que tenía que haber algo más, me sentía incompleto y pasé una gran parte de mi vida buscando respuestas.

»En distintas épocas de mi vida viajé en busca del conocimiento, de distintas percepciones y culturas, leí infinidad de libros, pude ver cosas sorprendentes sobre el poder de la mente, aprendí de científicos, de yoguis, de tribus, de monjes, de grandes maestros, vi cómo algunos de ellos eran capaces de controlar totalmente su cuerpo a través de la mente, de ralentizar sus pulsaciones hasta límites que la ciencia y la medicina no podían explicar.

»Aprendí a aceptar las infinitas posibilidades que nos rodean, pude conocer a

grandes maestros que me enseñaron a mantener la mente totalmente abierta, a no aceptar las limitaciones, a simplemente observar en vez de juzgar, a reflexionar en vez de reaccionar. Tuve maestros que me enseñaron sobre el poder de la meditación y la visualización para acceder e influir en partes de nuestra mente que anteriormente creía inaccesibles, aprendí que es posible cambiar nuestro cerebro e influir en nuestro cuerpo.

»Al romper con las limitaciones y creencias establecidas, se me abrió una nueva puerta, un mundo de nuevas posibilidades. Todos los seres vivos del planeta evolucionan; todas las especies, incluidos nosotros, han tenido que evolucionar y cambiar para adaptarse al entorno. Sólo aquellos que cambian y se adaptan sobreviven. Es más, el futuro está lleno de oportunidades para aquellos que se adaptan a los cambios.

»En la evolución de la naturaleza y de los seres vivos —prosiguió Joshua— ese cambio siempre ha sido involuntario o inconsciente, ha sucedido de forma natural, con el transcurso del tiempo, aunque de manera extremadamente lenta, pero es la prueba de que modificamos los genes para adaptarnos al entorno. Esos genes se mutan por la percepción, las necesidades y la interpretación del entorno.

»Yo me preguntaba qué era lo que activaba ese proceso y si se podía acelerar. Descubrí que la mente en muchas ocasiones no distinguía entre la realidad y la ficción, entre algo falso y algo verdadero, pero que, cuando la mente cree algo firmemente, el efecto es el mismo en el cuerpo, tanto si ese hecho es cierto como si no.

»Hoy en día, todos los médicos del mundo reconocen el efecto placebo. En infinidad de ocasiones se ha demostrado ya que la mente puede curar por sí misma, quizá no todas las enfermedades y no a todo el mundo, aunque existen miles de casos y de experimentos que demuestran este hecho.

»De la misma manera que la mente puede curar, la mente puede matar. Son también muchos los casos en los que una dramática noticia y el impacto que causa en la mente han generado paradas cardíacas y muertes. Fatídicos casos en los que el diagnóstico, y no la enfermedad, ha matado a alguien. Por desgracia ha habido casos, y los habrá, en los que por error se le ha comunicado a una persona que tenía un cáncer u otra enfermedad terminal, y a las pocas semanas el paciente fallecía a pesar de no sufrirla realmente.

»La pérdida total de la esperanza, la desesperación, el miedo y la convicción de una muerte próxima, causan graves trastornos en el sistema inmunológico, pudiendo llegar a causar la muerte. Los pensamientos conllevan emociones llenas de energía que influyen en nuestro cuerpo. Un solo pensamiento puede alterar en un segundo toda nuestra fisiología.

»Supongo que, como toda persona, alguna vez te habrás asustado de verdad por

un peligro real —dijo Joshua—. También creo que, como todo el mundo, en alguna ocasión te habrás despertado en medio de la noche por una pesadilla o a lo mejor te pareció escuchar algún ruido extraño. Tal vez no sabías muy bien si estabas dormido o despierto, aunque tuviste la percepción de que era un ruido fuera de lo normal. Quizá te pareció que alguien estaba intentando entrar en tu casa para robarte, quién sabe lo que la mente puede imaginar en ese momento. En todo caso, comenzaste a temer todo tipo de peligros.

»En ese mismo instante, el sentido de la supervivencia entra en acción, la adrenalina se dispara, el ritmo cardíaco se acelera de manera brutal, puedes sentir el corazón latiendo por todo tu cuerpo, que la respiración se acelera, que todos los sentidos se agudizan, que la sangre fluye hacia los brazos, que tu sentido de la audición parece aumentar de manera increíble, que oyes ruidos que antes no percibías y que entras en alerta total. Toda tu fisiología cambia de manera radical en un segundo y pasa de un estado de paz a un estado de nervios y tensión indescriptible.

»Luego descubres que no ocurría absolutamente nada, que todo está en perfecto orden; simplemente ha sido un susto, tan sólo ha sido tu imaginación, tan sólo era un pensamiento. No era real. No obstante, esa creencia generada por ese pensamiento ha sido capaz de alterar todo tu cuerpo de manera extraordinaria. Ahí se demuestra que la mente no sabe distinguir entre la realidad y la ficción cuando cree firmemente en algo. Los pensamientos, de hecho, son los que gobiernan nuestras emociones y controlan nuestra vida. La salud emocional de cada persona la dictan sus pensamientos; por ese motivo tenemos que aprender a tener un mayor control de nuestra mente y nuestros pensamientos, hemos de ser más conscientes de lo que ocurre en nuestro interior.

»Mi pregunta era: “Si la mente inconscientemente puede influir de esa manera en el cuerpo, ¿puedo yo conscientemente, a través de la meditación, la visualización y otras técnicas, hacer lo mismo? ¿Hasta qué nivel puedo yo influir en mi subconsciente y en mi cuerpo de manera positiva?”.

»Los maestros que conocí y mis experiencias me confirmaron lo que creía. Pude ver con mis ojos cosas que pensaba que eran imposibles, lo cual aumentó mis ya grandes expectativas sobre el poder de la mente. Con el tiempo y la práctica comencé a tener un mayor autocontrol, mi nivel de consciencia y control sobre mi mente no dejaba de aumentar, y seguí descubriendo un nuevo interior con un potencial ilimitado... Podía ver y sentir dentro de mí todo lo que estaba sucediendo.

»Durante mucho tiempo practiqué distintas técnicas de meditación, contemplación y visualización que aprendí de distintos maestros, técnicas milenarias...

»Comencé a crear y a acceder a un nuevo mundo de posibilidades a través de la mente. Sin yo saberlo en aquel momento, mi cerebro comenzó a cambiar; es lo que

años después la neurociencia ha denominado como la plasticidad cerebral.

»El problema era que no podía hablar de esto con nadie. Me hubiesen tomado por loco si hubiese anunciado a los cuatro vientos que a través de la mente controlaba mis pensamientos y podía influir en mi cuerpo. También aumenté drásticamente el control de mis emociones, logrando una gran armonía.

»Después de muchos años de práctica seguía aumentando mi autocontrol y me dediqué a experimentar con el poder de la mente y algo extraordinario ocurrió — exclamó Joshua—. Comencé a ralentizar el proceso de envejecimiento. Ya sé que suena a ciencia ficción. Hace muchos años hablé con algún científico, pero ninguno se lo tomó muy en serio.

»En cualquier caso, déjame que te insista en que los condicionamientos de la sociedad no permiten ver más allá de los límites establecidos por las antiguas creencias, y esto determina hasta dónde somos capaces de creer.

»En definitiva, todos tenemos falsas creencias y límites establecidos que nos impiden creer y restringen el enorme potencial que poseemos. Ésa es la verdadera historia de la humanidad, aunque por suerte siempre existen soñadores para romper las barreras impuestas por aquellos que tan sólo ven los imposibles. Los soñadores son los responsables del avance del mundo, porque rompen con las creencias y los límites preestablecidos. Si no fuese por ellos, por aquellos que a pesar de las críticas persiguen sus sueños, a lo mejor seguiríamos en las cavernas.

»Antiguamente se creía que la Tierra era plana, y aquellos que manifestaron sus creencias de que era redonda fueron quemados en la hoguera por herejes o tratados como apestados.

»Jamás nadie pensó que un ser humano podría llegar a descender en el mar a 100 metros de profundidad a pulmón libre. La ciencia afirmaba que físicamente era imposible, que el cuerpo humano no podría aguantar esa presión. Sin embargo, esa barrera también se rompió. Existen millones de ejemplos donde la palabra imposible ha precedido a lo posible. Muchos se rieron de los hermanos Wright por soñar con volar. Y más disparatado aún parecía que el hombre viajara por el espacio. Ambos sueños aparentemente imposibles son hoy realidades.

»Destierra la palabra “imposible” de tu vocabulario y de tu vida y atrévete a soñar, ya que son los grandes soñadores los que escriben la historia. Martin Luther King tuvo y persiguió un sueño; con él cambió el curso de la historia de Estados Unidos y los derechos civiles. Al igual que Nelson Mandela. A pesar de los veintisiete años que pasó en la cárcel, no pudieron arrebatarse su sueño y se convirtió en presidente de Sudáfrica, cambiando para siempre el rumbo de su país. Como la madre Teresa de Calcuta, una joven que tuvo una visión y tomó una gran decisión para transformar la vida de miles de personas y dejar un gran legado. De la misma manera, Mahatma Gandhi cambió el destino de un país, con la visión y el poder de un

sueño, con su decisión y su compromiso. Todos ellos y millones de desconocidos han logrado grandes proezas, algunos han cambiado su vida, otros toda una nación, pero todos ellos tenían algo en común: se atrevieron a soñar. Muchos los criticaron, algunos los veían como unos locos y otros los llamaron ilusos idealistas. Y puede que sí, que estuvieran un poco locos, lo suficiente como para creer que podían cambiar sus vidas, o incluso el mundo. Pero la historia ha demostrado una y otra vez que son esos locos soñadores, esos que creen que es posible lo imposible, los que finalmente logran romper con los límites y las creencias preestablecidas. Porque no aceptan ni ven las cosas tal como son, sino como pueden llegar a ser. Yo no te pido que cambies el mundo, no te compares con nadie, tan sólo te pido que cambies tú.

»¿Crees que es posible que en este mismo instante estemos viajando a 106.200 kilómetros por hora alrededor del Sol? Nuestra percepción sensorial nos dice que estamos quietos y que es el Sol el que gira y aparece nuevamente cada mañana por el Este. Son las limitaciones de nuestros sentidos y nuestra percepción las que crean nuestras barreras mentales.

—¿Es cierto que nos desplazamos en este instante a esa velocidad? —preguntó, sorprendido, David.

—A pesar de que no lo podamos percibir, así es. De la misma manera existen energías y leyes universales de las cuales no somos conscientes, pero que están ahí aunque no las percibimos. Todo es energía. Todo el sistema solar, los planetas y todo lo que conocemos se mueve y se rige por las leyes de la gravedad y distintas energías, que son constantes. Las energías fluyen y están siempre presentes, existen del mismo modo que existe el aire que no vemos y respiramos en este momento, sin el cual no podríamos vivir.

»Nunca des las cosas por hechas y siempre mantén la curiosidad y la mente abierta para poder así expandirla. Debes convertirte en una gran esponja que lo absorba todo sin juzgar; ya tendrás tiempo de filtrar lo que necesites de esa información y de dejar lo que no te sirva.

—Entonces ¿las personas también emitimos esas ondas o energía?

—Por supuesto —dijo Joshua—. Somos energía, somos emisores y receptores de energía; nosotros recibimos y emitimos energía a través de nuestros pensamientos y emociones. Cuando sientes que alguien te atrae, o bien te sientes cómodo con alguna persona o bien alguien te hace sentir incómodo o te genera desconfianza, no es solamente por lo que ves, sino por las vibraciones que percibes a través de la energía que generan las emociones.

»Todo en el universo es energía, inclusive nosotros. Como un imán atraemos esa misma energía, pero no atraemos aquello que queremos. Atraemos aquello que emitimos, atraemos aquello que somos, y nos convertimos en aquello que pensamos, en lo que más tiempo pasa nuestra mente.

»Imagínate ahora que viajas en el tiempo y regresas al año 1500. Imagínate que tienes que explicar a todas las personas de esa época todos los avances tecnológicos de la actualidad. Sitúate mentalmente en ese año. ¿Qué crees que pensarían si les dijeras a las personas de esa época que hoy en día nos subimos en un aparato de hierro que, como un pájaro, nos lleva cómodamente en pocas horas de un país a otro, o que el hombre viaja por el espacio?

»¿Qué pensarían hace quinientos años si les dijese que podemos comunicarnos a través de los mares por algo llamado “teléfono” y que tenemos algo llamado “e-mail” con lo que escribes un mensaje y llega al instante al otro lado del océano?

»¿Cómo les explicarías lo que es un ordenador, internet..., los avances de la medicina y de la ciencia en general? Cierra los ojos y realmente imagínate en esa época contándoles todo esto a esas personas.

»¿Acaso piensas que te creerían si les dijese que el hombre viaja al espacio y que ha caminado sobre la Luna? ¿O crees que serías el siguiente en una hoguera por inventarte semejantes historias opuestas a las ideas y los dogmas entonces imperantes? —preguntó Joshua.

—Creo que esto último sería lo más probable —dijo David.

—Las limitaciones de la mente son simplemente los escalones en el progreso de la vida. Los límites y los imposibles del pasado son las realidades de hoy. Se cuentan por miles los imposibles que hoy en día son posibles. Muchas de las realidades cotidianas que no nos sorprenden, un día fueron verdaderamente inconcebibles. Lo que hoy parece ser una limitación se convertirá en la realidad del futuro, ya que ninguna limitación es permanente.

»Muchas cosas parecen imposibles, hasta que un soñador demuestra lo contrario, y cuando se derriban las barreras mentales, lo improbable comienza a ser posible.

»Nuestra educación, los conocimientos establecidos, el pasado, el entorno, todo ello nos ha programado y condicionado para analizar y juzgar lo posible y lo imposible, lo bueno y lo malo. Por ello no reflexionamos lo suficiente; simplemente reaccionamos en función de la información recibida e implantada, de forma automática e inconsciente.

»Tenemos una enorme tendencia y una gran facilidad para creer en las limitaciones, para aceptar el orden establecido, para aceptar lo negativo... y hemos llegado a tal punto que jamás dudamos de las noticias negativas o las ponemos en tela de juicio, sean cuales sean.

»Recuerdo un día que llegaba tarde a una conferencia en Nueva York; el tráfico era horrible, se podía percibir la tensión en las caras de todas las personas que conducían a mi alrededor, todos tenían prisa, la ansiedad se palpaba en el aire debido a aquel atasco.

»Llegué a un cruce y el semáforo se puso en rojo; mientras esperaba a que el

semáforo volviese a ponerse en verde, pude observar delante de mí a una mujer que conducía con un niño en el asiento trasero. El niño, que se había quitado el cinturón de seguridad, comenzó a dar saltos en el asiento. La mujer miraba atrás gritándole que se estuviese quieto y se sentara correctamente.

»Cuando el semáforo estaba a punto de cambiar, pero instantes antes de que éste se pusiese en verde, la mujer dio un gran acelerón para salir de allí y llegar lo antes posible a su destino.

»Lo que la mujer no pudo ver es que, por el otro lado de la calzada, un potente todoterreno, en vez de frenar al ponerse el semáforo en ámbar, decidió también acelerar al máximo para pasar cuanto antes.

»Ambos destinos se cruzaron en el momento más inoportuno. El todoterreno embistió brutalmente el coche de la mujer, desplazándolo de manera atroz frente a mis ojos. El coche comenzó a dar vueltas, y el niño que segundos antes saltaba de alegría salió despedido por una ventanilla destrozada. El cuerpo del niño totalmente ensangrentado quedó tendido inerte en medio de la calzada. En pocos segundos, la historia de una vida cambió para siempre.

»¿Sabes quién era ese niño? —preguntó Joshua.

—No. ¿Quién era?

—No lo sé, porque nunca existió. Pero ¿en algún momento has dudado de la veracidad de esta historia?

—Claro que no.

—Espero que no haya sido demasiado cruel. Pero la historia es totalmente falsa, me la he inventado.

—Pero ¿por qué me cuentas una historia así? ¿Qué necesidad hay de hacerme creer eso y que me sienta así de mal? —se sorprendió David.

—Porque tengo que demostrarte algo y necesito que lo entiendas.

»La gente está tan acostumbrada a recibir, una tras otra, noticias negativas, sucesos trágicos, historias dramáticas, que nadie se para a pensar sobre la información que recibe. Simplemente la aceptan como algo normal, creen que ése es el mundo en el que vivimos y nadie duda de ella. La gente es capaz de aceptar y creer todos los mensajes negativos que recibe. Incluso en muchos casos, lo que es más grave, han perdido la capacidad de asombro, llegan a estar casi inmunizados, ya ni siquiera se sobresaltan, todo lo negativo les parece normal y lo aceptan sin más.

»Increíble y desgraciadamente, la historia cambia cuando reciben un mensaje positivo, cuando les hablan sobre sus posibilidades, sobre su potencial, sobre su capacidad de crecer, de cambiar, de mejorar, de que pueden aspirar a algo mejor en todos los aspectos de su vida.

»En ese mismo momento, la semilla de la duda que plantaron en sus mentes reacciona de manera instantánea, y dudan de que eso pueda ser cierto, dudan de que

eso sea posible para ellos. Entonces su mente comienza a buscar todas las razones por las cuales eso no puede ser. La mente recuerda los mensajes recibidos: no te hagas ilusiones, así no sufrirás decepciones, tú no eres lo suficientemente inteligente, o no tienes la educación, eso es para otros, no para ti, eso no me lo creo, qué le vamos a hacer, yo ya no puedo cambiar, no valgo para eso, y así un sinfín de excusas. La semilla de la duda y de los miedos germina instantáneamente.

»“Sé realista”, dicen algunos. Pero ¿qué es ser realista? ¿Acaso es aceptar la mediocridad, abandonar antes de intentarlo para así no fracasar, no aspirar a nada y vivir en la resignación?

»Dudamos de nuestra capacidad, de nuestro potencial, y creemos en todo lo negativo y en las falsas limitaciones. Es hora de cambiar esa perjudicial manera de pensar. Es hora de cambiar el sistema de creencias que te ha retenido, David, es hora de abrirte a nuevas posibilidades. Es el momento de escoger mejor la información que recibes, y de comenzar a tomar la responsabilidad de dirigir tu propio destino, de reavivar la esperanza con nuevas expectativas, sin el yugo del pasado.

—Es increíble, pero me siento totalmente identificado con eso, Joshua. En pocas ocasiones analizo las noticias, la información o mi entorno cuando es negativo; no dudo de ello y sin embargo, hasta ahora, cuando me hablaban sobre mis posibilidades y capacidades, las dudas siempre me asaltaban. Ahora entiendo que me sabotaba a mí mismo... Cuando me hablaban de oportunidades, al instante desconfiaba. Por el contrario, cuando me contaban todos los problemas, todo lo negativo de algo, lo aceptaba sin más. Es como si me hubiesen educado y condicionado para creer sólo en lo malo y dudar de mis capacidades.

—Sí, ésas son las limitaciones que crea el entorno... Imagínate ahora que dos personas tienen que atravesar un bosque —siguió Joshua—. Ninguna de las dos tiene información previa de ese bosque, pero antes de atravesarlo a una de ellas le advierten de que debe cruzarlo lo más rápido posible, que no se entretenga por nada, ya que es un bosque muy peligroso, con un desagradable microclima, frío y oscuro, con depredadores agresivos y unos temibles mosquitos que pueden provocar graves infecciones y altas fiebres.

»Al otro le dicen que disfrute del maravilloso y relajante bosque, que no se pierda las únicas y asombrosas flores que existen en él, con sus increíbles aromas, que camine despacio y esté atento para poder ver algunos preciosos e inofensivos animales que se esconden entre la exuberante vegetación y que admire los gigantescos árboles centenarios de ese bosque, que absorba la frescura del maravilloso y exclusivo microclima de ese bosque y que escuche el maravilloso canto de los exóticos pájaros que habitan en él.

»¿Cuál será la actitud de cada uno de ellos? ¿Qué crees que verá uno y qué verá el otro?

—Cada uno tendrá una experiencia distinta, más bien totalmente opuestas — contestó David.

—Así es; a pesar de que el bosque es el mismo, debido a la información que han recibido previamente tendrán un condicionamiento y unas expectativas distintos, y su percepción del bosque variará. Las creencias del primero harán que atraviese el bosque corriendo, temeroso, su respiración y sus pulsaciones serán agitadas, no podrá ver nada de su entorno porque estará atento buscando el posible peligro, estará a la defensiva y se sentirá aliviado al salir y sobrevivir a ese oscuro bosque.

»El segundo respirará profundamente y comenzará a buscar y admirar la belleza en todas partes, se maravillará de los grandiosos árboles, de la frescura del bosque, percibirá los paradisíacos aromas, escuchará el singular canto de los pájaros a su paso, se sentirá integrado en la naturaleza, caminará despacio, permaneciendo en el presente, absorbiendo cada momento de ese privilegiado entorno. Para esa persona, ese bosque será un auténtico placer para los sentidos y su paso por él se convertirá en una experiencia inolvidable.

»Sus experiencias primero se formaron en su mente, sus expectativas fueron condicionadas previamente, y esa percepción predeterminada creará su realidad. De la misma forma, la información que has recibido en tu vida moldea tus creencias, las cuales crean tus expectativas y generan la percepción de tu realidad.

»Ahora estamos cambiando esa información, poco a poco vamos derribando muros y limitaciones creadas en tu pasado, vamos eliminando los viejos condicionamientos que te coartaban, para instaurar nuevas creencias, nuevas maneras de pensar que te influirán de forma positiva, que te ayudarán a superar los miedos y expandir tu mundo interior, a aumentar tu conocimiento y la comprensión de por qué somos como somos, de cómo funciona nuestro cerebro. Si logramos entendernos mejor y eliminar esas limitaciones, tendremos la llave para nuestra transformación.

David escuchaba fascinado una vez más las palabras de Joshua. Pero también notó que estaba hablando con mucha premura, como si creyera que le podía faltar tiempo. David no quiso pensar en ello, no podía ser, y decidió seguir absorbiendo los conocimientos de Joshua.

—De la misma manera que nadie te creería en el año 1500 y te tomarían por loco si hablaras a sus gentes de todos los avances actuales, dentro de unos años tú mismo te reirás de los límites que te imponías, te sorprenderás de las ridículas creencias que coartaban tu potencial —recalcó Joshua.

»A veces oigo decir: “Pues yo no me lo creo”, “Creo que eso es imposible”. Desgraciadamente, el que piensa de esa manera se condena a sí mismo y cumple su autoprofecía. Todo lo que crees que es difícil se vuelve difícil, no porque lo sea, sino porque tu pensamiento lo hace difícil. Por el contrario, todo lo que creas que es fácil, se vuelve fácil porque así lo crees.

»Es la resistencia del pensamiento al cambio lo que hace las cosas difíciles —dijo Joshua—. Muchas personas afirman de entrada que tal o cual cosa es muy difícil para justificarse de antemano, para así tener un motivo al cual agarrarse como excusa para no creer en ello y no intentarlo.

»Sólo tú te limitas con tus propias creencias al buscar todas las razones por las cuales no puedes cambiar. Por eso te contaba esa historia, porque no tenemos problemas para creernos todos los mensajes negativos y limitadores, pero cuando nos encontramos con la oportunidad, dudamos de ella y de nuestras posibilidades.

»Ahora quiero que me respondas, David. ¿Qué creencias te benefician más? Las que te dicen: “Yo no puedo cambiar, es que soy así, qué le vamos a hacer, no hay más remedio que resignarse”; o las creencias que afirman: “Sí quiero cambiar, sí quiero mejorar, puedo cambiar y es más fácil de lo que creo”.

—Está claro que las creencias positivas de «Sí puedo» y de que «Es más fácil de lo que creo» son las que más me van a beneficiar —dijo David.

—Por eso debes hacer afirmaciones positivas con los pensamientos y creencias que quieres incorporar, David. Pon en tu mente lo que sí quieres, los pensamientos que te van a ayudar.

—Lo que ocurre es que, a veces, al hacer afirmaciones positivas sobre mí mismo, me cuesta creérmelas, tengo la sensación de que me miento —objetó David.

—No importa; aunque creas que estás diciendo la mayor mentira del mundo, lo tienes que seguir repitiendo una y otra vez, porque poco a poco esa afirmación y ese pensamiento irán calando en tu interior. De la misma manera que las limitaciones se han creado por la repetición de información, ahora tienes que repetir la información positiva para que gradualmente comience a convertirse en parte de ti. Tienes que darte la oportunidad de aceptar y adaptar ese nuevo pensamiento a tu vida.

»Igualmente, la información que recibes y las personas a tu alrededor influyen en tus percepciones y en tu comportamiento. Todo ambiente tiene un campo energético; las creencias de las personas en tu entorno, sus actitudes y expectativas sobre ellos mismos y sobre ti, también te afectan. Si ellos no creen en ti, crean una influencia y un campo energético negativo. No solamente nos influye lo que nosotros mismos pensamos y creemos, sino las creencias y las expectativas de las personas de nuestro entorno.

»Por eso es tan importante el ambiente que nos rodea y la información que escogemos. Cada día tienes que tomar decisiones sobre lo que te rodea, cada día tienes que elegir lo que lees, lo que escuchas, y cada día tienes que sacar un tiempo para ti, para encontrar la paz, entrenar tu mente para centrarte en lo que sí quieres, revisar tus pensamientos y emociones, para seguir por el camino que tú decidas.

»El resultado de dónde estás hoy es la consecuencia de los pensamientos y las creencias que has tenido hasta ahora. Dónde estarás en el futuro será el resultado de

tus pensamientos y tus creencias actuales.

## La influencia del pensamiento en el cuerpo

Joshua se tomó unos momentos de descanso y reflexión que también le fueron de ayuda a David para asimilar y recapitular todo lo dicho en aquella larga sesión. Al poco, con cierto alivio y una luminosidad renovada en su rostro, Joshua continuó con sus explicaciones:

—Tú mismo habrás conocido casos acerca de la enorme influencia del pensamiento y de la mente en el cuerpo. El llamado «efecto placebo» es el efecto de mejoría o de curación que un paciente puede experimentar a través de un tratamiento con una sustancia inocua sin ningún tipo de propiedades curativas, como puede ser una píldora de azúcar.

»La cuestión más importante respecto de este hecho demostrado es qué función tiene el placebo, por qué funciona. El placebo funciona por el cambio de percepción del paciente. En el momento que el paciente cree que esa píldora o el tratamiento designado contienen la solución a su problema, su propio cerebro comienza a solucionarlo. El cambio de la percepción del sujeto es la causa de todo; su propia creencia, en ocasiones, es la solución. Hoy en día sabemos que las creencias, las experiencias y el entorno pueden modificar nuestra estructura genética. El efecto del placebo demuestra el poder de la mente. El pensamiento positivo, las creencias y las expectativas positivas pueden curar y alterar nuestro organismo.

»Y mira, David, quizá no lo sepas, pero también existe el “efecto nocebo”, que es el nombre que se le da al efecto contrario del placebo. Este término se utiliza para describir las reacciones dañinas o el empeoramiento que refleja una persona al administrarle un fármaco inocuo. El efecto nocebo prueba que las reacciones orgánicas no son generadas químicamente por el fármaco, sino más bien como consecuencia de las creencias negativas, conscientes o inconscientes, y por las expectativas pesimistas del paciente que piensa que el fármaco le causará efectos secundarios perjudiciales o dolorosos. Las consecuencias del efecto nocebo son muy reales y dañinas tanto a nivel fisiológico como emocional.

—La verdad es que no necesito muchas pruebas de eso —dijo David—. Lo he podido comprobar personalmente, ya que este último año mis propios pensamientos, las dudas, los miedos y las preocupaciones estaban acabando con mi salud.

—Del mismo modo, un hipocondríaco cree de manera infundada que padece alguna enfermedad grave, debido a sus constantes miedos, por las interpretaciones de sus sensaciones corporales. Un hipocondríaco puede crear una expectativa negativa

de tal magnitud que afecte a su organismo, pudiendo terminar padeciendo realmente la enfermedad.

»Tanto el efecto placebo como el nocebo no sólo dependen de expectativas racionales, sino del condicionamiento previo, de las experiencias adquiridas en nuestro entorno. Son las creencias debidas a ese condicionamiento las que generan una respuesta a ese estímulo *a priori* inocuo.

»Lo que todo esto demuestra en el fondo es el gigantesco poder de la mente; tanto si son positivas como negativas, para bien o para mal, nuestras creencias tienen una enorme influencia en nuestro cuerpo, y condicionan nuestra vida en todos los sentidos.

»Ya no es válida la justificación de decir “Es que yo soy así, qué le vamos a hacer”; nuestro destino no está escrito en nuestros genes: ahora sabemos que cualquiera puede cambiar. La ciencia ha probado que nunca es tarde para cambiar la estructura de la mente, por lo que, cambiando nuestros pensamientos, podemos cambiar nuestra vida.

»En el extraordinario libro *El hombre en busca de sentido*, del que ya te hablé, el prestigioso catedrático de Neurología y Psiquiatría Viktor Frankl cuenta, entre sus dramáticos relatos sobre la vida en el campo de concentración de Auschwitz, una de las experiencias que le demostró el poder de la mente y la estrecha relación entre nuestras expectativas y lo que nos acontece.

»El jefe de su barracón, un conocido compositor, le reveló un extraño sueño que tuvo, en el cual una voz le dijo que le respondería a cualquier cosa que quisiera saber. El compositor le preguntó a la voz cuándo serían liberados del campo. La voz le respondió que serían liberados el 30 de marzo. Este hombre tuvo su sueño en febrero y desde entonces rebosaba ilusión y esperanza. La fecha comenzó a aproximarse y las noticias sobre la evolución de la guerra no eran tan esperanzadoras para los presos de Auschwitz.

»El 29 de marzo, día previo a la fecha señalada por la voz del sueño, el compositor cayó enfermo con una fiebre muy alta. El 30 de marzo, el día en el que había soñado que su sufrimiento finalizaría y sería liberado, la decepción y la desesperación hicieron que cayese en un estado delirante. Al día siguiente falleció. Al igual que en este caso, Frankl pudo comprobar en distintas ocasiones que los prisioneros que perdían la esperanza y dejaban de creer en el futuro estaban condenados.

»El poder de la mente está por encima de nuestros aún limitados conocimientos sobre el cerebro. En la actualidad ya está probada la conexión entre el estado anímico y la fortaleza mental con la salud y el sistema inmunológico... Como dijo Nietzsche hace mucho tiempo: “Quien tiene algo por lo que vivir, es capaz de soportar cualquier cómo”.

»Son innumerables los casos registrados en la medicina tradicional —prosiguió Joshua— en los que la mente, a través de sus expectativas, ha curado infinidad de enfermedades. A pesar de ello, las grandes multinacionales farmacéuticas no han demostrado demasiado interés en la influencia de la mente para curar numerosas enfermedades porque esas investigaciones serían menos rentables que las encaminadas a vender caras medicinas, muchas de las cuales acaban siendo retiradas del mercado por su nula efectividad o por los efectos secundarios.

»En el año 2002, el doctor Bruce Moseley realizó un experimento sobre el efecto placebo en la cirugía, algo en lo que los propios cirujanos no creían, y que fue publicado en *The New England Journal of Medicine*.

»El experimento buscaba averiguar qué parte de la operación en los casos de osteoartritis de rodilla era la que realmente eliminaba el dolor a los pacientes. Se realizó una prueba controlada en 180 pacientes con graves problemas de osteoartritis, separados en tres grupos. Dos grupos serían intervenidos quirúrgicamente y con el tercer grupo se emplearía una operación placebo, esto es, simplemente se fingiría la operación.

»Una vez que el paciente estaba en la mesa de operaciones, el cirujano recibía un sobre en el que decía si realizaba la operación o no, lo mostraba al resto del equipo sin decir nada e iniciaba el procedimiento que indicaba el sobre.

»Se procedía a la anestesia parcial, se colocaba la tradicional tela para impedir al paciente ver de cintura hacia abajo y comenzaba la operación real o la operación placebo. El paciente podía ver la intervención por un monitor y comprobar todo lo que estaba sucediendo, pues incluso en la operación placebo el paciente veía cómo estaban operando su rodilla, sin ser consciente de que era un vídeo de otra intervención. En los casos de la operación placebo, se realizaban las incisiones, para dejar prueba de la operación, pero el cirujano simulaba todo el resto del procedimiento, imitando todos los movimientos y secuencias del vídeo.

»El propio doctor Bruce Moseley afirmó sentirse incómodo por estar realizando una falsa cirugía, siendo cirujano y contradiciendo sus propias creencias.

»Una vez realizadas las operaciones se hizo un seguimiento de los pacientes. Hasta dos años más tarde, ninguno de los pacientes fue informado del tipo de operación a la que había sido sometido. Los resultados fueron asombrosos, ya que en todos los grupos, los que fueron intervenidos y los que no, se registraron los mismos resultados.

»Algunos de los pacientes con los que se hizo una intervención placebo y que antes de la operación apenas podían caminar, luego tenían una vida normal sin dolores.

»El doctor Bruce Moseley pasó de ser un total escéptico a creer en el poder de la mente, ya que pudo comprobarlo por sí mismo, concluyendo que tanto o más

importante que la propia operación eran las creencias de los pacientes... Piensa en ello, David. Nos veremos mañana.

## La nueva era de la mente

A la mañana siguiente, cuando David bajó al refectorio a desayunar se alegró enormemente de ver a Joshua entre los monjes. Temía que la larga sesión del día anterior lo hubiera dejado agotado. Durante el desayuno, David lo vio bastante entero. Por eso no se sorprendió mucho cuando Joshua inició su charla en la sala de aprendizaje de forma inmediata y hasta con brío. Le sorprendió más ver que alguien había dejado en la mesita una jarra con agua y dos vasos.

—El sufrimiento de la humanidad se debe a nuestra falta de comprensión sobre cómo funciona nuestro cerebro y el desconocimiento de la relación entre el pensamiento y los sentimientos —dijo Joshua retomando la palabra.

»Se siguen gastando miles de millones en descubrir nuevos planetas y galaxias. Se han hecho incalculables esfuerzos económicos para crear armas destructivas, en vez de invertirlos en descubrirnos a nosotros mismos, en investigar nuestro cerebro y su desconocido potencial, nuestra galaxia interna. No se ha utilizado ni una ínfima parte de ese esfuerzo, ni hemos descubierto apenas nada de lo que la mente es capaz, aunque por fin parece que eso empieza a cambiar.

»Hasta ahora, David, hemos hablado de psicología, de superación, de algunos principios del éxito, de la manera correcta de pensar, de superar los miedos y las limitaciones, del propósito, de los sueños, de la motivación y la inspiración, del perdón, del poder de la mente y de muchos principios fundamentales en nuestra vida. Ahora te quiero hablar de los nuevos descubrimientos científicos de los cuales te vas a poder beneficiar.

»Finalmente, la ciencia y la espiritualidad se han unido para poder entender mejor cómo funcionamos, cómo trabaja nuestro cerebro, y encontrar el verdadero conocimiento para mejorar nuestras vidas, aunque el trabajo y el cambio comienzan por uno mismo.

»Como quien dice, acabamos de comenzar un nuevo siglo, y ya podemos observar que se han producido grandes y acelerados cambios en el mundo. Ha habido sorprendentes vuelcos financieros y políticos, una serie de países emergentes están relevando a los clásicos motores económicos, y está cuajando una nueva revolución tecnológica, social y cultural en casi todo el mundo. Se ha abierto una era de incertidumbre para algunos y de gran crecimiento y evolución para otros.

»Son momentos de grandes reflexiones, pero ante todo son momentos de cambio y adaptación a una nueva era y una nueva conciencia universal. Creo que por fin la sociedad comienza a despertar, a descubrir la nueva conciencia que debe transformar a la humanidad.

A David no se le escapó el entusiasmo que Joshua, haciendo un evidente esfuerzo físico, insuflaba a sus palabras.

—Las últimas décadas de progreso tecnológico y económico llevaron a las sociedades desarrolladas a una regresión espiritual, al placer más trivial e instantáneo a cambio del dolor y del vacío del mañana, y las dejaron sin modelos ni referentes realmente válidos.

»Sinceramente creo que necesitamos más y mejores modelos que seguir — reflexionó Joshua—. Personas íntegras, líderes que sean capaces de iluminar con su ejemplo, capaces de poner en acción los mejores valores del ser humano. Necesitamos ejemplos e historias de superación personal, historias capaces de inspirar y de generar esperanza.

»Necesitamos líderes, y ese liderazgo nace en uno mismo, ya que cada uno debe ser su propio líder y asumir esa responsabilidad. Ése debe ser tu objetivo, David. Es hora de despertar hacia una nueva conciencia, uniendo nuestras mentes y nuestra energía por el bien común de la sociedad. Es hora de rescatar los valores esenciales, para volver a conectar y recuperar nuestra propia humanidad. Es hora de tomar decisiones y de convertirse en parte de la solución, no del problema. Está en nuestras manos, depende de cada uno.

»Tú puedes convertirte en una influencia positiva en la vida de otras personas, en la sociedad. Para ello tienes que definir de forma clara y distinta tus valores, tus principios y darle un verdadero significado y propósito a tu vida.

»En el pasado reciente, todos nosotros hemos estado siguiendo la corriente sin plantearnos adónde nos llevaba, pero es hora de hacer un alto en el camino y preguntarnos adónde vamos si nos dejamos llevar por esa corriente. Ninguno de nosotros puede cambiar el mundo directamente, sin más, pero sí debemos cambiar nosotros mismos, y cuando nosotros cambiemos el mundo también cambiará. En consecuencia, hemos de tomar decisiones siempre por nosotros mismos. Si tú no tomas decisiones, alguien las tomará por ti, y si no tienes un plan, el mundo tendrá un plan para ti. Porque lo que te puedo asegurar es que si no tomas decisiones, siempre acabarás donde no quieres. Es hora de que cada uno de nosotros aceptemos la responsabilidad de nuestro propio cambio y que decidamos ser parte de ese cambio.

»Cada día que nos mostramos indiferentes es un día que damos la espalda al mundo, a nuestro futuro y a las generaciones venideras.

David se sorprendió por la intensidad de las palabras de Joshua, pero debido a ese ímpetu, parecía como si le costara respirar, como si la vehemencia de su discurso le pasara factura.

—Pero ha llegado el momento que durante tantos años he estado esperando — dijo Joshua—. Estamos entrando en una nueva era, la era de la espiritualidad y el conocimiento interior, que, unida a la ciencia de manera positiva y constructiva,

puede y debe cambiar el futuro, creando una nueva conciencia y una nueva educación.

»En abril del año 2000, un selecto grupo de los mejores psicólogos, filósofos y neurólogos se reunió en un encuentro auspiciado por el Mind & Life Institute junto con su Santidad el Dalai Lama y un nutrido grupo de eruditos budistas.

»Su Santidad el Dalai Lama señaló que el budismo y otras tradiciones contemplativas y de meditación habían desarrollado unas técnicas que parecían ayudar a cultivar algunas habilidades muy valiosas, como el equilibrio emocional, la atención en el presente, la amabilidad, la compasión, la confianza o el altruismo, entre otras. Asimismo, indicó que las personas que cultivaban su mente de esta manera también disminuían su sufrimiento mental y físico, y mejoraban su bienestar y su armonía interior. Su Santidad el Dalai Lama solicitó a los científicos asistentes a aquel encuentro que investigaran de acuerdo con sus paradigmas y procedimientos si esas técnicas eran beneficiosas y que, de ser así, y fuesen confirmadas científicamente, ideasen maneras para poder enseñarlas, de forma que más gente pudiese beneficiarse de las mismas.

David observó con alegría que el discurso de Joshua había vuelto a cobrar ímpetu. Estaba apasionado, y sus argumentos fluían con claridad y orden.

—La ciencia está dando pasos gigantescos gracias a esa unión de científicos y líderes espirituales, creando sinergias entre la comunidad científica y la espiritual para descubrir el enorme potencial que poseemos, haciendo posible al mismo tiempo que esos conocimientos lleguen al público en general.

»Se han intensificado los experimentos científicos sobre las consecuencias biológicas de las técnicas de contemplación y meditación. Muchos de ellos han sido posibles gracias a muchas organizaciones, además del Mind & Life Institute. Estos experimentos revelan entre otras cosas que, la técnica llamada *mindfulness*, que podríamos traducir como “atención plena” o “conciencia plena”, es decir, “prestar atención de manera intencionada al momento presente sin juzgar”, es un procedimiento extremadamente efectivo para cambiar las conexiones neuronales del cerebro e inducir cambios biológicos en la mente, en las áreas encargadas de las emociones, lo que facilita cambios a mejor en el comportamiento.

»La atención plena nos hace ser conscientes del mundo interior de la mente, nos permite mantenernos cada vez más en el presente, y eleva nuestro nivel de conciencia sobre nuestros propios pensamientos y sentimientos. Y todo ello reduce los niveles de estrés, lo cual, a su vez, incrementa nuestra capacidad para saber gestionar nuestras emociones y nuestro comportamiento.

Esa descripción recordó a David su segundo día en Katmandú, en el que logró mantenerse en el presente y se comportó como el observador, sintiendo y siendo consciente de sus emociones.

—Durante los últimos años, esta técnica está integrándose en la medicina y la psicología occidentales. Como ha demostrado Richard Davison, reconocido neurocientífico y psicólogo, la práctica del *mindfulness* es la manera más efectiva de aumentar la autoconciencia, reducir el estrés, sus síntomas físicos y psicológicos, de aumentar la paz interior y el bienestar general. Su práctica es capaz de modificar las aéreas del cerebro que son las responsables de nuestra respuesta fisiológica al estrés, la calidad de nuestra vida emocional y las relaciones personales.

»Este enfoque mental y espiritual es algo relativamente nuevo para la ciencia y el mundo occidental, aunque tiene una antigüedad de unos 2.500 años y es la base principal de las prácticas budistas.

»La prestigiosa revista científica *PNAS, Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, ha publicado en los últimos años numerosos estudios sobre estos avances, y las conclusiones de los mismos confirman que tanto la exposición a un acontecimiento traumático como el entorno y nuestra percepción del mismo pueden alterar nuestra biología, cambiar la impronta genética y modificar la estructura de nuestro cerebro, con consecuencias físicas y mentales.

»Según los descubrimientos de Richard Davison, el cerebro tiene la capacidad de transformar nuestra vida. A través de nuestra mente podemos cambiar las respuestas a nuestras experiencias, ya que nuestro cerebro es un órgano construido para modificarse en respuesta a las experiencias.

»Es decir, nuestra percepción controla nuestro comportamiento —dijo Joshua—. Esa percepción es la conciencia creada por nuestras creencias, las cuales son generadas en función de las conclusiones obtenidas previamente, de forma consciente o inconsciente, a través de la experiencia, de nuestro entorno, de nuestra educación, de nuestra cultura. Todos esos condicionamientos rigen nuestras decisiones y nuestro comportamiento. Insisto en esto, porque no es solamente mi opinión, es algo que la ciencia ha verificado.

»Esas creencias son el filtro de tu realidad, por lo que uno no ve el mundo tal como es, sino tal como esa persona lo percibe. Tú das el significado y el valor a los acontecimientos de tu vida basándote en esas creencias.

»Al mismo tiempo se ha descubierto y comprobado la comunicación bidireccional entre la mente y el cuerpo. El estudio de esta comunicación bidireccional abre, y confirma, la posibilidad de que nuestra mente cuente con los mecanismos necesarios para influir sobre el cuerpo y sobre nuestra salud, física y emocional.

»Según los expertos, en las próximas décadas el ejercicio mental, la visualización y la meditación se practicarán igual que hoy se practica el ejercicio físico. Entenderemos plenamente cómo la mente puede modificar la biología periférica en beneficio de nuestra salud. Esto nos llevará a un mayor control y responsabilidad de

nuestra propia salud.

»Habrán grandes cambios en la educación, se enseñará a maestros y a niños mejores maneras de controlar las emociones y la atención, a cultivar cualidades y valores como la amabilidad, la compasión y el perdón. Todos aprenderemos a regular las emociones y a reducir la tensión y el estrés para lograr una mente más sana. Éstas son las conclusiones de algunos de los mejores científicos de la actualidad, y ese cambio en la educación es una verdadera necesidad para toda la humanidad.

»Todos estos descubrimientos científicamente verificados nos permiten tomar conciencia de nuestros pensamientos, de nuestros sentimientos y de nuestro entorno, en definitiva, de nuestra realidad. Y nos confirman que es altamente beneficioso tomar conciencia del presente para que podamos identificar lo que estamos sintiendo y observar lo que está ocurriendo en nuestro interior. Así podremos convertirnos en nuestro propio observador y darnos cuenta de nuestros desafíos internos, de nuestros pensamientos, de nuestro estrés, lo cual nos permitirá modificar nuestras pautas establecidas de comportamiento y desengancharnos de las emociones negativas que se van acumulando en nuestro frenético estilo de vida actual.

»Desde esa posición de observador podemos trabajar en nuestro interior y tomar el control, podemos influir conscientemente de manera positiva en nuestras emociones a través de la mente... Aumentar nuestro nivel de conciencia manteniendo nuestra atención en el presente nos ayuda a centrarnos y recuperar el equilibrio interior, obteniendo con ello una mayor sensación de plenitud y bienestar entre el cuerpo, la mente y el espíritu, y siendo capaces de mostrar más empatía, bondad y compasión.

»Todo esto no son suposiciones, tampoco meras opiniones, ni una esperanza o un deseo: es una nueva realidad que tenemos que incorporar a nuestras vidas, es la opinión contrastada de los mejores expertos. Pero es la decisión de cada uno aplicar o no estos conocimientos. Poco a poco, todo esto de lo que estamos hablando será una realidad para más personas en el planeta; lo que unos pocos habían descubierto hace siglos ahora comienza a ser accesible para todo el mundo. Se abren infinitas posibilidades, porque esto es tan sólo la punta del iceberg de lo que aún está por descubrir.

—¿Y qué suponen esos descubrimientos para alguien como yo? —le planteó David a Joshua.

—Lo que supone es la confirmación de que, cambiando nuestra mente, modificando nuestra manera de pensar, seleccionando nuestro entorno y la información que recibimos, podemos cambiar nuestra vida. Esto, en última instancia, significa que no somos prisioneros de nuestros genes, que éstos no determinan nuestra vida, y que poseemos un ilimitado potencial.

»Eso quiere decir que ya no hay excusas, David, que las limitaciones solamente

están en nuestra mente, que sólo existe una persona capaz de limitar tu desarrollo personal: tú mismo. Esa transformación es posible y está en tus manos.

»Me alegra muchísimo que hoy en día la ciencia, la biología y la neurología hayan confirmado algo que hace años pude comprobar y experimentar en persona. El escepticismo de la ciencia se ha convertido en creencia.

—Ese descubrimiento de las conexiones entre el cuerpo y la mente, y la plasticidad de ésta mediante la meditación y el autoanálisis que tú ya conocías, Joshua, ¿es la razón de tus sorprendentes cualidades?

—En cierto modo así es, David. Es una parte de ello, aunque para mí no fue propiamente un descubrimiento, sino más bien una consecuencia; fue algo que progresivamente fue ocurriendo en mi vida de manera inconsciente, ya que fue resultado de la aplicación de técnicas, de visualización, de meditación, para controlar mejor mi mente y mis emociones.

»No es solamente el conocimiento lo que te puede llevar a esos niveles, sino la constante aplicación de ese conocimiento, la práctica, la voluntad y ante todo, creer en ello.

»Toda persona tiene la capacidad de aprender a cambiar conscientemente su estado emocional. Ésa es la verdadera sabiduría. Tenemos que dejar de ser las impotentes víctimas de nuestra mente y sus emociones, asumiendo nuestra propia responsabilidad sobre nuestros pensamientos, responsabilizándonos de las decisiones que tomamos sobre la manera de nutrir nuestra mente. Así seremos realmente capaces de mejorar el control de las emociones negativas y destructivas que nos perjudican y nos causan daños emocionales.

»Los cambios en nuestros comportamientos, en el entorno y de hábitos, provocan cambios neuronales que terminan por modificar la estructura de nuestro cerebro. Ese cambio es una realidad, científicamente demostrada, que ya nadie discute. Pero dicho cambio no surgirá por un simple deseo, sino poniéndonos manos a la obra y provocando esos cambios conscientemente.

»Como recordarás, dijimos que el subconsciente es el disco duro en donde nuestra mente guarda toda la información y las experiencias que vivimos, y que toda esa información almacenada es el generador de nuestras creencias y percepciones, por lo que, en definitiva, controla nuestras decisiones y nuestros comportamientos.

»Los acontecimientos que suceden a nuestro alrededor activan nuestras creencias y nuestros comportamientos de manera automática. La buena noticia es que el subconsciente es programable, es decir, seguirá absorbiendo toda la información a la que se le exponga consciente o inconscientemente, por lo que podemos modificar la programación anterior.

»¿Cómo crees que afecta al cerebro y a las emociones mantenerse dos horas frente a la televisión ante unos frívolos y degradantes programas televisivos, donde

pueden estar gritando durante horas, en un espectáculo vergonzoso y denigrante? ¿No piensas que le afecta de manera muy diferente ver reportajes que le aportan formación, conocimiento e inspiración, o leer dos horas de un libro constructivo, que nos hace reflexionar y nos aporta información para nuestro desarrollo personal? —preguntó Joshua—. Creo que sabes las respuestas perfectamente.

—Ahora comprendo la gran influencia de toda la información a la que me expongo —dijo David—. Tengo que ser consciente de ello para elegirla correctamente.

—Cierto, es ahí donde la voluntad y la disciplina entran en juego; si quieres comenzar a controlar en mayor medida tu interior, tienes que comenzar a vigilar tu exterior, tú debes seleccionar y elegir conscientemente aquello que te ayuda, y desterrar aquello que te perjudica.

»¿Por qué crees que se invierten astronómicas sumas de dinero en publicidad?

—Porque imagino que será efectiva, y tendrá un alto nivel de influencia —repuso David.

—Mucho más de lo que imaginas. No somos conscientes del enorme poder del condicionamiento exterior. Los medios de información y de comunicación, y la educación pueden destruir o construir personas. Si tratas a una persona como ya es, no mejorará, se quedará tal como está, y probablemente empeorará. Sin embargo, cuando tratas a una persona como lo que puede llegar a ser, si tratas a una persona creyendo en ella, si le atribuyes de antemano las virtudes que quieres que adquiera, casi inevitablemente las desarrollará. Por eso se debe tener mucho cuidado con la forma en que se trata a las personas, especialmente a los niños.

»Si le dices a un niño que es tonto, lo mal que se porta, que no sabe escuchar, que nunca aprende, con esas palabras le estás creando sus limitaciones. Absorberá esas afirmaciones y desgraciadamente se convertirán en su realidad. Ésas serán sus expectativas y su realidad.

»Por el contrario, si le reconoces de antemano las cualidades que quieres que adquiera o incremente, si le dices lo inteligente que es, la gran capacidad que tiene y el enorme potencial que atesora en su interior, si le valoras cada acción positiva, si lo tratas con amor y como a la persona que te gustaría que fuese, comenzará a comportarse de esa forma, inconscientemente comenzará a actuar como lo que tú afirmas que él es, graduablemente adquirirá las cualidades que previamente le has alabado. Por eso es tan importante que tú creas en él, en las personas, y las trates, no por lo que son, sino por lo que pueden llegar a ser.

»Somos lo que pensamos, somos lo que creemos, David, por lo que cuida lo que das y recibes, cuida tus palabras hacia los demás y hacia ti mismo. Las buenas palabras no son más caras que las malas.

»Sabemos que el cerebro humano, especialmente en los primeros años de nuestra

vida, es mucho más susceptible a cualquier influencia externa de lo que será más tarde. Por esa razón, la información, el trato y la educación son claves al principio de nuestra vida. De ahí que cuanto antes se entrene de forma apropiada la mente, mayor será el impacto positivo y la influencia futura sobre el comportamiento, aunque el cambio es posible a cualquier edad.

»Lo que se ha descubierto y confirmado tras numerosas pruebas con los más modernos medios tecnológicos y científicos para el estudio del cerebro es que éste, en efecto, puede cambiar. En realidad siempre está cambiando, nos guste o no, influido por el entorno, los estímulos y toda la información que nos rodea, por lo que siempre podemos continuar aprendiendo y mejorando. Siempre.

## **Entrenar la mente**

Joshua cerró sus ojos y respiró profundamente intentando recuperar la energía que David parecía absorber. Se tomó un pequeño respiro, pero a pesar del cansancio que reflejaba, decidió proseguir, animado también por la ansiosa mirada de David, que esperaba recibir más conocimientos.

—La práctica de la atención plena —dijo Joshua— se basa en la capacidad de mantener la atención en el momento presente, cultivando las habilidades para dominar las emociones, especialmente las emociones negativas, sobre todo cuando nos enfrentamos a problemas. Al aumentar nuestra propia consciencia sobre nuestros pensamientos, adquirimos la capacidad de minimizar esas emociones destructivas, de modo que nos afecten lo mínimo posible durante el menor tiempo.

»Cuando hablamos de entrenar la mente me imagino que puede sonarte chocante, como a casi todo el mundo, aunque curiosamente nadie tiene ese problema cuando hablamos del entrenamiento físico, de ir al gimnasio para tonificar y fortalecer los músculos. Entendemos que para mejorar en cualquier disciplina tenemos que sacrificarnos y ejercitarnos en ella; todo el mundo lo asume sin problemas. Si queremos ponernos o mantenernos en forma, tenemos que realizar un trabajo físico y aeróbico; no nos pondremos en forma viendo deportes por televisión.

»Todo el mundo asume que para obtener un título profesional tiene que estudiar muchos años, que ese conocimiento no va a llegar por casualidad. No obstante, por algún misterioso motivo las personas creen que no es necesario entrenar la mente. Creen que las cualidades de la salud emocional, el equilibrio y la estabilidad interior que todos deseamos, van a llegar como por arte de magia, o creen que nacemos con ellas y que, si no las tenemos, no podemos hacer nada al respecto. Otros creen que todas estas cualidades, virtudes o estados emocionales llegarán cuando las

condiciones externas sean ideales, cuando consigamos eso de lo que la sociedad nos ha convencido, cuando tengamos el trabajo perfecto, el coche ideal, la pareja perfecta y la casa soñada; entonces seremos felices y todas esas cualidades brotarán de nuestro interior de alguna manera; pero resulta que el cerebro es, en parte, como un músculo más, y su rendimiento depende también de su entrenamiento.

»Si queremos tener un cuerpo sano, debemos mantener una alimentación equilibrada y una vida más sana. No vamos a obtener ese bienestar si nos abandonamos y comemos cualquier cosa cuando nos apetece, porque si uno se alimenta de comida rápida y de dulces todos sabemos perfectamente cuál será el resultado. Todo el mundo sabe eso; unos lo aplican y otros no; la voluntad y la decisión es personal, pero todo el mundo lo comprende. Ya lo sabes, David, si quieres tener más energía, más vitalidad y un mejor bienestar, tienes que escoger los alimentos que te ayuden a obtener ese resultado.

»Al igual que si queremos tener una mente sana, para alcanzar una mejor calidad de vida emocional y encontrar una armonía interior, tenemos que aprender y practicar una serie de hábitos más positivos. Tenemos que entrenar la mente. Tenemos que elegir y darle de comer correctamente. Del mismo modo que encontramos el tiempo para comer y dormir, tenemos que disponer de un tiempo para el desarrollo personal y para seguir aprendiendo.

»Los sabios siguen aprendiendo constantemente, por eso son sabios, mientras que los ignorantes creen que ya saben todo lo necesario y no necesitan saber más. Muchos consideran que el aprendizaje es algo temporal, propio de la edad escolar o universitaria, en vez de considerarlo como un camino constante y de evolución sin fin.

»Un sabio sabe que si deja de aprender, deja de estar vivo. Es el más humilde de todos, porque es consciente de todo lo le queda por aprender y siempre tiene sus puertas abiertas para absorber nuevo conocimiento. Por eso Sócrates dijo: “Yo sólo sé que no sé nada”.

»Ésa es la diferencia entre la sabiduría y la ignorancia. Como dijo alguien una vez: “Un sabio nunca dice todo lo que piensa, pero siempre piensa todo lo que dice, mientras que un ignorante siempre dice todo lo que piensa y nunca piensa lo que dice”.

»Un sabio reconoce que el aprendizaje, el progreso y el desarrollo interno no se detienen jamás —afirmó Joshua—. Sabe que tiene que seguir cultivando la mente, ya que es muy consciente de que si no se utiliza, se debilita y se atrofia. Para mantener un músculo fuerte y en forma hay que ejercitarlo; la mente es exactamente igual y su ejercicio es el aprendizaje continuo. El concepto de “sabiduría” ha cambiado en nuestra sociedad; antiguamente se consideraba sabios a aquellos que sabían más sobre matemáticas, astrología, filosofía y algunas otras ciencias. Y ante todo eran

considerados sabios, no solamente por su conocimiento, sino porque únicamente unos pocos tenían esa información, el acceso a ella estaba limitado a una minoría.

»La verdadera sabiduría actual está en el conocimiento de uno mismo, en nuestra comprensión interior, no en la acumulación de datos. Un sabio en el mundo actual es aquel que entiende los procesos de la mente y los pensamientos, y por lo tanto tiene la capacidad de gobernarse a sí mismo y a sus emociones. Un sabio es aquel que se convierte en su propio dueño.

»Si queremos datos sobre cualquier tema, hoy en día la mayor parte de esa información la tenemos a un clic de distancia.

»Pero el cómo no es tan importante, puede que incluso ya lo sepamos; lo que necesitamos es el porqué, la inspiración para llevar a cabo las acciones necesarias para ir desde donde estamos hasta donde queremos ir, la inspiración para tomar la decisión y cambiar el rumbo de nuestro destino, la motivación para pasar a la acción a pesar de los miedos.

—Entonces, ¿cuál es el objetivo principal de ese entrenamiento mental? —quiso saber David.

—Como ya hemos hablado, nuestra calidad de vida depende en gran parte de nuestra salud emocional, y esa salud emocional reside en nuestra capacidad de controlar mejor la mente y nuestros pensamientos. La paz mental es uno de los mayores bienes que una persona puede poseer. Sin embargo, si no elevamos nuestra conciencia sobre la mente y nuestros pensamientos, en algunos casos la mente puede convertirse en nuestro peor enemigo.

»Por consiguiente, el objetivo primordial es aumentar la capacidad de centrar la atención en el momento presente, siendo más conscientes de nuestros propios pensamientos y sentimientos, lo cual nos permite reorientar la atención cuando ésta se desvía y regular nuestras emociones.

»Y eso lo logramos a través de la atención plena, tomando decisiones día a día, escogiendo la información, modificando hábitos destructivos y adquiriendo hábitos positivos que nos ayuden en nuestros objetivos, aprendiendo a cambiar nuestro estado mental cada vez de manera más rápida, siendo más conscientes de las emociones, centrándonos en lo que sí queremos, en nuestros sueños, con metas y objetivos claros, con el coraje y la determinación de enfrentarnos a los miedos y las dudas, manteniendo la voluntad y la disciplina, con el propósito de ser más fuertes que las circunstancias. Ésas son las herramientas para la transformación que tú deseas, David.

»En el día a día, con la rutina, el trabajo, las preocupaciones y todas las obligaciones, no podemos evitar que nuestra mente divague. Sin embargo, con estos conocimientos y su práctica cada vez serás más consciente de lo que está sucediendo en tu interior, para así tomar el control de tu vida.

»Cada emoción lleva consigo un mensaje implícito, por lo que los sentimientos negativos te avisan de que algo no está bien, de que te estás centrando en los problemas en vez de en las soluciones o las alternativas. De este modo podrás detectar con rapidez las emociones destructivas que alteran el equilibrio de tu mente y reducirlas. Cambia el enfoque de tus pensamientos y cambiarán tu energía y tus emociones.

»No podemos permanecer pasivos y dejar que las emociones negativas se adueñen de nosotros. Tenemos que conocernos mejor y poner los remedios para que esas emociones no se conviertan en estados de ánimo constantes y se instalen cómodamente en nuestra mente.

»La tecnología está desempeñando un papel muy importante en este aspecto y no demasiado positivo, ya que constantemente está desviando nuestra atención del presente, del aquí y ahora de verdad. La tecnología nos ofrece la oportunidad y la opción de acceder a información maravillosa y privilegiada que hace años era impensable. Hoy en día recibimos cuatro veces más información que en los años sesenta, estamos rodeados de información y de constantes estímulos externos.

»Todos estos avances nos han unido virtualmente y nos han desconectado físicamente; el contacto real con las personas es inferior al que era; la tecnología ha individualizado más a las personas y en algunos casos ha logrado unirlos en la distancia, generando la sensación de que el contacto aumenta. Sin embargo, la realidad puede ser distinta, ya que en demasiadas ocasiones los aísla de los que están a su lado. Algunos cuentan por cientos a sus amigos en las redes sociales, pero a veces no tienen a quién dar un abrazo.

»Se pensaba que los móviles, los correos electrónicos e internet en general nos facilitarían la vida y tendríamos más tiempo. Si bien sus ventajas son enormes, en algunos aspectos el efecto es el contrario y cada vez son más los que, como si se tratara de una nueva droga, no logran desconectar su mente de esa tela de araña, para reflexionar y sentir. No hace mucho asistí a una cena, en la que fue muy triste observar cómo algunas personas prestaban más atención a su teléfono móvil que a la persona que tenían a su lado. La tecnología nos persigue y absorbe de tal manera que comprime el tiempo sin dejarnos los suficientes momentos de calidad en nuestras vidas, y vemos cómo nuestro tiempo pasa sin poder realizar las cosas que realmente queremos hacer.

»Piensa en cómo sería tu vida ahora sin un ordenador y sin un teléfono móvil. Piénsalo. Parece que la gente está esperando con impaciencia y en todo momento un mensaje o una llamada. David, ¿tú crees que somos conscientes del grado de dependencia tecnológica de nuestras vidas? —inquirió Joshua.

»Necesitamos conectar, sentir, pero hemos de recuperar el verdadero contacto humano. Y al mismo tiempo tenemos que encontrar el tiempo para pensar, para

reflexionar, para escuchar nuestro interior, para frenar el frenético ritmo de vida actual, centrarnos en nuestras prioridades para buscar momentos de paz y una mayor armonía, con nosotros mismos y con los demás.

»El mundo siempre está intentando llamar tu atención para distraer tu mente en cosas por lo general sin relevancia. Estamos perdiendo la capacidad de estar en el presente, nuestras mentes siempre están ocupadas en algún otro lugar, queriendo llegar a otro lado o situación distinta de la que estamos.

»Cada vez se habla más del *multitasking*, la multitarea; las personas creen que pueden hacer numerosas cosas al mismo tiempo, leer un informe mientras hablan por teléfono o envían un correo electrónico, en definitiva, haciendo una cosa y pensando en infinidad de cosas más. Bien es cierto que a veces logramos hacer varias cosas a la vez, pero eso hace que cada vez seamos menos capaces de mantener la concentración en algo en concreto. Muchas personas, mientras están haciendo una tarea, se están interrumpiendo a sí mismas constantemente, su mente se dispersa para hacer una llamada, enviar un correo, añadir una tarea más a su lista o cualquier otra cosa; no pueden mantener la concentración en las prioridades. Y luego se asombran de que no han finalizado muchas de las tareas que pretendían o no las han hecho bien... ¿No te ocurre a veces que estás leyendo algo y al llegar al final de la página no tienes ni idea de lo que has leído?

—Demasiadas veces —contestó David riendo.

—Eso siempre ha ocurrido, pero ahora cada vez más porque la mente está expuesta a esos constantes estímulos externos y se ha reducido su capacidad de concentración.

»Sin quererlo, la mente va saltando de un lado a otro, pensando al mismo tiempo en distintas cosas; puedes estar leyendo mientras tu mente está pensando en todo lo que tienes que hacer, o se va de paseo a visitar las preocupaciones y así un sinfín de distracciones. Mientras, sigues leyendo con el piloto automático, sin saber qué estás leyendo, hasta que vuelves al presente y te das cuenta de que no tienes ni idea de lo que has leído. Éste es un buen ejemplo de que la mayor parte del tiempo estamos dirigidos por el subconsciente aunque creamos lo contrario.

»Se ha demostrado que aquellas personas que realizan una tarea específica, en vez de hacer varias al mismo tiempo, son más productivas que aquellos que creen que pueden realizar numerosas tareas a la vez —afirmó Joshua—. Todos los estímulos externos, correos, móviles, llamadas y todo tipo de información que recibimos, genera una sensación de estar totalmente ocupados, incluso de agobio y estrés, y confundimos esa sensación con ser productivos.

»Esas situaciones crean la sensación de que los problemas nos superan, de que la enorme lista de tareas no se acaba nunca. Esto suele llevar a una incapacidad para avanzar, quedamos agobiados y paralizados, y no pasamos a la acción para resolver

los problemas.

»Ésta es precisamente la prioridad principal en las grandes empresas hoy en día: reducir o eliminar las enormes distracciones y las constantes interrupciones creadas por la tecnología y el entorno.

»Si esto sucede, tienes que organizar tu trabajo por orden de prioridades, distinguiendo las cosas importantes de las urgentes y pasar a la acción de inmediato. Así, esa gran montaña se convertirá en un grano de arena. Decide y actúa, pasa a la acción con prioridades y verás cómo tu confianza crece y los problemas se empequeñecen.

»Si no tenemos un objetivo claro, no podemos centrarnos en él. Tienes que saber siempre cuál es tu objetivo para poder alcanzarlo. Es difícil acertar en la diana si no sabes dónde está.

»Cuando nos descentramos, nos pasamos la vida con la mente en otro lugar y nuestros pensamientos siguen saltando de un lado a otro sin parar, ya que la capacidad de mantener la concentración sobre algo en concreto está disminuyendo debido a la masiva información que recibimos hoy en día. El cerebro no funciona bien con la dispersión.

»Además, toda la tecnología que nos rodea y esos constantes estímulos externos nos provocan una subida de dopamina, que se dice que puede ser adictiva. Si uno se ha habituado a la dopamina, cuando no recibe esa dosis tiene una sensación de aburrimiento; por eso la tecnología puede ser adictiva.

»La dopamina no tiene que ver con el placer o la felicidad, sino con la anticipación del placer. Se genera cuando creemos o esperamos que vaya a suceder ese placer. Se dispara, por ejemplo, cuando alguien va a abrir un regalo, pero una vez abierto, la intriga y el entusiasmo desaparecen. Es esa expectativa, esa anticipación del placer, lo que provoca la subida de dopamina... Tiene que ver más con la persecución del placer que con la felicidad en sí misma.

»Vivimos en una época en la que a veces estamos tan absortos con todo lo que ocurre alrededor que nos olvidamos de nuestro interior. Vamos llenando nuestra vida de cosas exteriores, mientras, sin ser conscientes, se va agrandando la sensación de vacío interior, nos aislamos sin darnos cuenta, nos alejamos del contacto personal y en ocasiones hasta perdemos la noción de la realidad.

»A veces caminas por la calle de una ciudad observando a las personas y muchas de ellas parecen en estado de trance, están ensimismadas, llenas de prisa y tensión, y en muchas ocasiones ni siquiera son conscientes de la realidad a su alrededor.

Joshua alargó una mano lentamente hacia la jarra de agua, se sirvió en el vaso y bebió a sorbos. Respiró hondo. Recobró las fuerzas y entonces dijo:

—Recuerdo algo que me ocurrió en Barcelona hace muchos años... Fue durante una época difícil en mi vida. Aunque al mismo tiempo fue la época en la que estaba

volviendo al camino correcto; empezaba a rodearme de libros, iba poniendo mis sueños y mis prioridades en orden, comencé a invertir nuevamente en mi desarrollo, en reconectar con mi verdadero ser.

»Salía de unas oficinas después de dos días de reuniones muy tensas para firmar un contrato muy importante tras más de año y medio de negociaciones. Acababa de conseguir ese contrato..., pero no lancé las campanas al vuelo, ya que algunas lecciones anteriores me habían enseñado a ser prudente y no dar nada por hecho. Llamé a mi socio, un buen amigo, para informarlo.

»Mientras caminaba, estaba en un estado reflexivo, muy tranquilo... No estaba tan contento por lo que había logrado como porque ya era consciente del proceso en el que me encontraba inmerso, de las pruebas a las que me estaba enfrentando la vida. Por mi mente pasaban muchas imágenes y podía ver ante mí todos los problemas, los retos y las dificultades que me exigían crecer...

»Seguí caminando, recordando muy conscientemente todo lo que había sucedido en mi vida durante los últimos años, lo que acababa de conseguir..., o eso creía en ese momento. Sentía una extraña sensación de calma y distancia respecto de mí mismo mientras caminaba por la avenida Diagonal. En ese momento no sabía cómo describirlo, me sentía conectado con un todo, sin saberlo estaba siendo el observador, hasta que una imagen me detuvo.

»En ese instante, desde lejos, vi a un anciano paralizado en mitad de la calzada intentando cruzar la avenida. Llevaba una muleta en cada mano y de su hombro colgaba en bandolera una gran cartera.

»Era como si fuese invisible; ¿es que acaso era yo el único que lo veía en mitad de la calzada? Me pregunté cuánto tiempo llevaría allí intentando dar un paso más. Había llegado hasta la mitad de la calzada, que para él se había convertido en una especie de gigantesco muro, en un obstáculo insalvable. El punto por donde cruzaba tenía una mínima inclinación apenas perceptible, pero para aquel anciano ese dramático momento se convirtió en una escalada al Everest; se quedó atascado, inmóvil, temblando, impotente para dar un solo paso más. Sin lograrlo, intentaba dar ese ansiado paso, pero no era capaz de levantar el pie del suelo; su pie parecía chocar contra el suelo; el hombre intentaba arrastrarlo con toda su alma. Castigado por la impotencia y la desesperación que se apoderaron de él, ya no era capaz de avanzar.

»Aún peor era la imagen de esa gran cartera colgando de su cuello. Parecía un instrumento de tortura, pues con su peso le obligaba a agachar la cabeza, encorvando la espalda, y lo hundía y anclaba aún más al suelo.

»Imagino que no tuvo fuerzas para llegar hasta el paso de cebra por donde debería haber intentado cruzar la avenida, por lo que para ahorrar energías comenzó a atravesarla justo al lado de un cruce. Varios coches le pasaron rozando a gran velocidad. Nadie paraba. La única preocupación que tenían aquellos conductores era

esquivarlo, mientras protestaban con golpes de claxon y gestos airados para que se quitara de en medio.

»Comencé a correr hacia él, intenté ayudarlo a terminar de cruzar la avenida y salir del peligro, pero el hombre estaba totalmente bloqueado y temblaba. Logré parar el tráfico que, indiferente, pasaba rozándonos; vi acercarse un taxi por una calle lateral. Llamé al taxi y le hice señas con todas mis fuerzas. El taxista me hacía indicaciones para que nos acercáramos hasta él, mientras yo le hacía indicaciones para que se acercara hasta nosotros, hasta que finalmente, con mis gestos, comprendió que no podía acercarme con el anciano.

»No sé muy bien cómo lo hizo, pero el taxi acabó parando, cruzado en la calzada, delante de los dos. Abrí la puerta del coche. El anciano seguía totalmente paralizado, no reaccionaba. Finalmente cogí su cartera, lo que hizo que se recobrar un poco, y las muletas. Las puse en el coche mientras se sujetaba con un brazo en la puerta y con el otro sobre mi hombro. Con un gran esfuerzo logré introducirle en el interior del vehículo; al cogerle las piernas para meterlas dentro del coche una vez sentado, pude comprobar que éstas estaban como una piedra, duras y frías; apenas tenían movilidad, estaban como inertes.

»El taxista estaba molesto porque le había hecho hacer un par de maniobras indebidas. Preguntó adónde íbamos y yo le pregunté al anciano cuál era la dirección exacta a la que se dirigía. Me la dijo tras pensar un poco; le respondí que yo iba en la misma dirección. El hombre no entendía del todo lo que estaba sucediendo, pero esbozó una sonrisa de alivio.

»Al llegar a su destino le ayudé a salir del coche. Dije al taxista que me esperara mientras acompañaba al anciano hasta su casa. Una vez que me aseguré de que estaba en su casa sano y salvo regresé al taxi, pero no sin antes recibir una asombrosa mirada y una sonrisa acompañadas de unas maravillosas palabras de agradecimiento que jamás olvidaré. Fue un momento mágico, una nueva lección de la vida.

»Volví al taxi. Para entonces, el taxista ya había comprendido toda la situación. Se había dado cuenta de que acababa de conocer al anciano. Se sintió conmovido, pidió disculpas por su actitud y también aprendió algo de esa situación.

»Durante los siguientes días no logré quitarme de la cabeza lo sucedido y más aún porque ocurrió precisamente en ese momento. No lograba comprender cómo tanta gente y tantos coches pasaron al lado del anciano sin ser conscientes de su dramática situación. Todos ellos estaban aislados del mundo real, desconectados de los demás, yendo tan ensimismados en sus problemas, con sus prisas, tan preocupados por sí mismos, que no eran conscientes de su entorno. Sus mentes estaban en otro lugar, sin dejarles ver lo que ocurría a su alrededor...

»La vida tiene su particular manera de enseñarnos nuevas lecciones. Unas veces son dolorosas, otras son conmovedoras. En esta ocasión fue una gran lección de

humildad en el momento oportuno, que me sirvió para abrir los ojos y ponerlo todo en la perspectiva correcta.

—¿Por qué a veces parece que tenemos que sufrir o ver sufrimientos para conectar y ser más humanos? —preguntó David.

—Supongo que porque el sufrimiento nos hace más humanos, y necesitamos sentirnos y ser más humanos. Es muy triste que a veces tengamos que padecer desgracias o sufrir dramas para darnos cuenta de las cosas que verdaderamente son importantes, conectar con lo que somos, con nuestra verdadera esencia, y poner en perspectiva los valores y las prioridades en nuestra vida.

»En esos momentos, en los que dejamos de centrarnos en nosotros mismos y en nuestras miserias, en los que somos capaces de ponernos en la piel de los demás y conectar, nos hacemos más humanos, porque recuperamos la empatía y nos sentimos más unidos. Ésos también son momentos de espiritualidad.

»Cada día tenemos la oportunidad de influir en la vida de alguna persona de manera positiva, si bien para ello es primordial mantenerse en el presente, conectar con los demás y con la energía que rige el universo, salir de nosotros mismos y de nuestras preocupaciones para ser conscientes de lo que ocurre a nuestro alrededor y abandonar el piloto automático. De esa manera también podremos reconocer y aprovechar las oportunidades que se presentarán frente a nosotros.

## ¿Qué somos?

—Somos nuestras emociones y nuestras emociones somos nosotros —prosiguió Joshua—. Por eso recuerda siempre que lo que estás sintiendo en este momento es la revelación de lo que está sucediendo en tu mente, no en el exterior, por lo que en todo momento tus sentimientos son los indicadores de tu estado mental.

»Cada persona se crea a sí misma en función de los pensamientos que alberga y escoge..., y en demasiadas ocasiones dejamos que el universo exterior controle nuestro universo interior. Podemos y tenemos que revertir eso, tenemos que hacer que el mundo interior controle el mundo exterior.

»Las fuerzas externas no son lo que determina nuestro destino, sino las decisiones que tomamos y mantenemos en nuestro interior, a pesar de las circunstancias.

»Cada día, en cada instante de tu vida, estás construyendo tu futuro con tu manera de pensar. La mente es la herramienta más poderosa del universo, y el verdadero poder es creer en ella y en sus capacidades.

»Tienes que tener una visión clara y definida de la clase de persona en la que te quieres convertir... Si empiezas a comportarte ahora como la clase de persona que

quieres llegar a ser, en breve ésa será tu realidad, tu nuevo yo, tu nueva historia.

»Hemos moldeado nuestra vida, nuestro carácter y nuestros hábitos en función del entorno y nuestros pensamientos. Podríamos decir que, en cierto modo, la atención plena es algo que la mayoría de las personas han practicado inconscientemente justo al revés, de forma negativa. Al prestar tanta atención a nuestras preocupaciones y miedos crónicos y mantenerlos tan presentes en nuestra vida cotidiana se convierten en creencias destructivas que nos atenazan, que frenan nuestra vida. Tu mundo interior creará las circunstancias del mundo exterior y no al revés.

Joshua volvió a alargar la mano para servirse agua. David no sabía si debía ofrecerse a servírsela él. Joshua parecía decidido a hacer todos los esfuerzos necesarios y apurar hasta el final aquella sesión.

## **La transferencia emocional**

—Creo que todos atravesamos por algún momento en la vida, en el que todo parece derrumbarse a nuestro alrededor. A veces sentimos que hemos llegado a un punto donde las circunstancias nos superan, donde las poderosas fuerzas del entorno en el que vivimos parecen haber tomado el control de nuestra vida, de nuestros sentimientos, de lo que percibimos como nuestra realidad. Si has llegado a ese punto, donde las emociones y las dudas se convierten en tu enemigo y te debilitan, es hora de retomar el control de tu vida. Y tienes que saber con toda certeza que puedes recuperar esa fuerza interior, el poder personal para ponerte al mando de tu vida.

»Para eso necesitas las herramientas y el conocimiento para transformar tu mundo interior. Tienes que convertirte en el alquimista de tus emociones. En eso consiste la transferencia emocional, en la capacidad de reconocer nuestros estados negativos o emociones destructivas para reducir su impacto y duración, y transformarlos en fortaleza mental.

»Cuando elevas tu nivel de conciencia —continuó Joshua—, ese sistema de alerta de las emociones que has desarrollado se convierte casi en algo instantáneo, y con él puedes recuperar y dirigir la atención conscientemente, reorientándola, impidiendo que tu mente se centre en los problemas, en las preocupaciones del pasado o del futuro, cortando esa hemorragia de pensamientos y sentimientos negativos para mantenerte en el presente, que es donde vives y donde se encuentra tu poder de transformación.

»Los pensamientos negativos volverán a manifestarse, aunque cada vez actuarás con más rapidez para redirigir los pensamientos cuando éstos se desenfocan. Al igual que con el *zoom* de una cámara, cuando la imagen se hace borrosa tienes que volver a enfocar para poder ver correctamente.

»El problema no es el objeto o las circunstancias, sino la percepción de quien mira, que, insisto, depende del enfoque. Igual que un velero, continuamente tienes que estar corrigiendo y redirigiendo el rumbo; en este caso, la atención de tus pensamientos.

»Cuando te enfrentes a los problemas y a las circunstancias de la vida que nos desafían y ponen a prueba, lograrás minimizar el efecto de las emociones negativas, logrando cada vez un mayor control de tus emociones. A ese proceso es al que llamamos “transferencia emocional”, ya que, al elegir conscientemente aquello a lo que quieres dirigir y prestar tu atención, estás escogiendo tus pensamientos, y a su vez estás eligiendo tus emociones. Primero detectas tus emociones negativas, ése es tu mensaje de alerta, y luego reduces su influencia, para recuperar y centrar finalmente tus pensamientos en lo que realmente quieres, es decir, transfieres tu energía emocional para lograr un estado de ánimo más positivo.

»Es un proceso consciente en el que el objetivo principal y lo que realmente haces es retomar tu propio control mental y emocional para dirigirlo hacia lo que tú quieres... Eso es la transferencia emocional. De esta manera controlas tus pensamientos en vez de dejar que tus pensamientos te controlen a ti.

»Vamos a pensar por un momento de otra forma, vamos a comenzar por el final. La pregunta que debes hacerte es: “¿Cómo me quiero sentir?”. Reflexiona un momento sobre ello, cierra los ojos y hazte a ti mismo la pregunta; piensa en algunos momentos de tu vida en los que te has sentido como verdaderamente te gustaría sentirte, momentos de alegría, de plenitud, de felicidad, momentos de éxito, de paz interior... Piensa: “¿Cómo quiero sentirme?” Cierra los ojos, pregúntatelo y respóndete.

Tras un instante, la cara de David comenzó a iluminarse con una sonrisa. Al revivir algunos de los mejores recuerdos de su vida, comenzó a sentirse del mismo modo en ese momento. De esa sencilla manera, Joshua dirigió la atención de David hacia algo positivo, hacia lo que sí quería. Al cabo de un rato, con los ojos aún cerrados y la sonrisa en su cara, David seguía recordando algunos maravillosos períodos de su vida, atrayendo esos mismos sentimientos al presente, hasta que Joshua retomó la palabra.

—Bien, puedo verlo reflejado en tu cara. Cuando aportas buenos pensamientos a tu mente, inevitablemente los buenos sentimientos impregnan todo tu cuerpo. Por otro lado, sabes perfectamente qué pensamientos necesitas tener para sentirte deprimido, triste o preocupado. En el fondo, todo el mundo sabe cuál es el resultado anímico cuando nuestra mente se centra en los problemas; es más, la mayoría son expertos en eso.

»Ahora ya comprendes la importancia del enfoque de tus pensamientos... Aquello a lo que diriges y prestas más atención es lo que vas a sentir... La siguiente pregunta

es: “¿Qué tipo de pensamientos necesitas tener para sentirte de la manera que tú quieres?”. Reflexiona nuevamente...

David sonreía ante tan increíble obviedad, porque jamás se le había ocurrido plantearse pensar de esa manera, pero la respuesta era de pura lógica y sentido común.

—¿Cómo comenzaste tú a tener ese control? —preguntó David.

—Cuando fui consciente de todo este proceso creé mi propio sistema, ideé mi sistema de alerta, que actúa igual que el antivirus de un ordenador. En cuanto tenía pensamientos que generaban un sentimiento negativo, destructivo, ese sistema se activaba para redirigir mis pensamientos en la dirección correcta. Hace ya muchos, muchos años, un antiguo maestro hindú me enseñó esta técnica para cambiar el estado emocional, aunque hace décadas que se convirtió en algo natural, casi inconsciente, que me ha ayudado enormemente. Ya es algo natural, que se convirtió en un mecanismo automático. Ahora quiero que me prestes mucha atención y sigas mis recomendaciones, que tengas la mente abierta y receptiva a lo que te voy a decir, a pesar de que pueda parecerse ridículo.

—De acuerdo.

—Son dos pasos que debes llevar a cabo, uno fisiológico y otro mental. En primer lugar, en cuanto se active tu alerta y seas consciente de esos pensamientos que no deseas, de que te estás centrando en algo negativo, tienes que desarrollar un gesto para pararlos y desactivarlos. En mi caso era un simple chasquido con los dedos... Muy al principio, cuando tenía pensamientos muy negativos o destructivos que me perjudicaban, incluso llegaba a darme una torta a mí mismo, sin excederme, claro.

David comenzó a reírse al imaginarse a Joshua dándose un tortazo a sí mismo. Nadie pensaría viéndolo que sería capaz de hacer algo tan excéntrico.

—Hacer algo así es como apretar el botón que activa el mecanismo para que esos pensamientos no puedan seguir fluyendo perjudicialmente. Tienes que probar cosas, gestos... Puede ser ese chasquido, una palmada, lo que sea. El objetivo es recuperar y desviar tu atención de los pensamientos negativos y redirigir conscientemente tus pensamientos hacia algo más positivo.

»Tienes que decirles: “¡Basta! Aquí mando yo”. Tienes que cuestionar tus propios pensamientos negativos, tienes que rebatirlos, frenarlos. Debes recordarte de forma imperativa que esos pensamientos son inútiles, absolutamente inútiles.

»Cuando estamos decaídos, tristes, el cuerpo se encoge, la respiración es más corta y rápida, nuestros hombros están caídos y encogidos, vamos con la cabeza gacha y miramos más bien hacia el suelo. Ése es el lenguaje corporal que acompaña a esos estados. Para modificar un estado mental es también muy importante cambiar la actitud corporal, ya que con esa disposición del cuerpo no se pueden tener pensamientos y sentimientos positivos, de fortaleza, de la misma manera que no es

posible mantener una sonrisa constante y sentirse preocupado al mismo tiempo...

»Todos somos capaces de distinguir perfectamente a una persona deprimida o a una llena de determinación por su actitud, su porte y la energía que transmite, por lo que para cambiar un estado mental rápidamente tenemos que adquirir la posición corporal que nos lleve a ese estado.

»Primero debes recuperar la atención sobre tu respiración y respirar profundamente. Podemos probarlo ahora mismo. Ponte en pie, David.

David se puso en pie dispuesto a seguir las indicaciones de Joshua.

—Bien, ahora respira profundamente, desde el estómago; debes erguirte, echa los hombros hacia atrás y levanta más la cabeza. Ahora mira al frente con determinación. Así es como tienes que mirar a tu futuro, ésa es la actitud corporal que genera la confianza, la fortaleza y el valor para enfrentarte a los retos.

»Ahora, manteniendo esa postura, pon en tu mente lo que sí quieres, tu objetivo, tu porqué. Y ahora repítete con energía las afirmaciones que ya tienes memorizadas, visualiza cómo vas a cambiar positivamente tu vida, lo que vas a lograr, para comenzar a sentir que ya es una realidad.

David siguió las indicaciones de Joshua y al instante pudo comprobar cómo su nivel de energía se elevaba; al cambiar la actitud de su cuerpo y dirigir sus pensamientos hacia lo que deseaba, instantáneamente experimentó una sensación de control sobre sí mismo, una nueva fuerza. Comprobó cómo en un minuto pudo cambiar su estado mental y elevar su nivel de energía, que esta actitud era una gran herramienta para modificar un estado mental y emocional en cualquier momento.

—Esa habilidad mental comenzará a ser cada vez más rápida e instantánea —dijo Joshua—. Esa actitud y esas acciones reforzarán tu voluntad y tu sensación de dominio sobre ti mismo, creando un mayor bienestar, una coherencia interna y aumentando tu seguridad y confianza en ti mismo.

»Recuerda: comienza siempre por el final, piensa en el resultado que deseas. Haz la pregunta correcta y encontrarás la respuesta correcta. “¿Cómo me quiero sentir? ¿Qué pensamientos he de tener para sentirme así?” Tú sabes la respuesta. Son éstos los pensamientos que tienes que reafirmar una y otra vez.

»Nosotros somos los responsables de “editar” la información que introducimos en nuestra mente. Podemos reprogramar la biocomputadora que es nuestro cerebro. Una vez que comprendemos cómo podemos aumentar el control de nuestras emociones a través de nuestros pensamientos, dejamos de ser una hoja que vuela a merced del viento de las circunstancias para ponernos al mando de nuestro destino y descubrir todo nuestro potencial.

## El presente no es el futuro

Joshua observó que en ese instante David desviaba la mirada.

—David, me he fijado en que cada vez que hablo de tus posibilidades y de tu potencial, de lo que puedes llegar a ser, en tus ojos aparecen señales de duda. Todavía cuestionas tu capacidad para superarte y alcanzar nuevos logros, aunque yo también veo tu alma, siento tu determinación y sé que vas a conseguir lo que te propongas.

—Supongo que algunas veces aún me asaltan las dudas —dijo David—. Me sigo preguntando por qué a veces, de un día para otro, paso de tener la confianza en mí mismo a que los miedos se apoderen de mí... haciéndome sufrir.

—Ésa es la lucha interna de todo ser humano: la lucha entre los miedos y la confianza, entre la certeza y las dudas. Pero no puedes permanecer cautivo de las falsas limitaciones preconcebidas, esas viejas e inútiles creencias del pasado que atrapan a las personas.

»El miedo se genera por la falta de fe en el futuro o en nuestras posibilidades. Cuando dejas de creer en el futuro y lo que puedes lograr, los viejos miedos te asaltan y te hacen dudar de todo. La confianza, la fe, es la visión opuesta. La diferencia entre la confianza y el miedo está en la mente. Cuando creemos que podemos lograr algo, nos embarga una sensación de seguridad y de fe en la visión de lo que está por llegar.

»Tu pasado no determina tu futuro, pero tu confianza en el futuro condiciona tu presente.

»La confianza en el futuro es esperanza, es creer, es ver y sentir aquello que aún no es real, es la confianza que te libera y crea la energía para pasar a la acción. Cuando crees en el futuro, tienes fuerza en el presente, los miedos desaparecen y la seguridad y la confianza se convierten en tu fiel compañero de viaje.

»Si frente a ti ves una profunda grieta en el suelo, pero de tan sólo 30 centímetros de ancho, sabes que puedes pasarla fácilmente; entonces crees en ti y en tus posibilidades, tienes la certeza de que puedes superarla. Esa certeza hace que tomes la decisión y pases a la acción.

»Sin embargo, si esa grieta tuviese algo más de un metro de ancho y vieses su profundidad, probablemente las dudas y los miedos surgirían, la certeza desaparecería y perderías tu convicción. Esas dudas y esos miedos son los que nos impiden pasar a la acción.

»Igualmente, ante una situación real, son los miedos y las dudas los que nos retienen, y es la fe en nuestras posibilidades la que nos ayuda y nos guía para pasar a la acción. Cuando recuperas la fe en el futuro, cuando visualizas y crees en tus sueños, recuperas la motivación y la ilusión en el presente. Esa convicción te ayuda a seguir caminando para superar los obstáculos que aparezcan por el camino.

—Entonces, ¿cómo puedo mantener fe en el futuro? —preguntó David.

—Aquí nuevamente caemos en la eterna cuestión: ¿necesitas ver para creer o necesitas creer para ver? ¿Crearás cuando lleguen los resultados o llegarán los resultados cuando creas?

»La confianza en el futuro llega cuando creemos en nosotros y en nuestras posibilidades. Recuperamos la esperanza y la confianza cuando nos enfrentamos a los miedos y tomamos la decisión de ser mejor de lo que somos. Cuando decidimos dar lo mejor de nosotros mismos, entonces comenzamos a crecer y a superarnos, y la luz vuelve a iluminar nuestro camino. En ese momento recuperamos la capacidad de gobernar nuestra vida.

—La verdad es que me siento como una nueva persona —dijo David—. Siento que el viejo David comienza a ser parte del pasado y que no va a dictar mi futuro. Siento un nuevo renacer, un nuevo espíritu dentro de mí, con una nueva visión. Siento que puedo hacer y aportar mucho más. Por eso he tomado una decisión y estoy dispuesto a realizar los sacrificios que sean necesarios, a levantarme las veces que haga falta, a recorrer el kilómetro extra. Sé lo que quiero y lo que quiero dejar atrás. Soy consciente de que en mi interior aún quedan algunos lastres del pasado. Sin embargo, ahora comprendo de dónde nacen y sé cómo superarlos. A pesar de que mi subconsciente me traicione en algunas ocasiones y pueda suscitarme dudas, tengo ya definidos mis porqués, tengo el compromiso de hacer lo que sea necesario a pesar de los miedos a los que el destino me enfrente. Tengo muchos porqués, muchos motivos, para cambiar mi vida. Ahora quiero seguir tu camino para poder devolverte lo que me has dado. Necesito honrar la vida de Michael y darle un verdadero significado y propósito a mi vida.

—Me alegro de oír eso, David, creo sinceramente que ahora podré descansar en paz. En primer lugar porque por fin los dos mundos claves, la ciencia y la espiritualidad, se han unido y han creado un gran equipo con unas sinergias maravillosas; un gran número de los mejores científicos y pensadores de todos los ámbitos, con una gran calidad humana, han tomado el rumbo correcto que iluminará el camino de millones de personas y de las futuras generaciones. Innumerables organizaciones, fundaciones y universidades se están uniendo a este gran cambio que supone el comienzo de una nueva era de esperanza en el desarrollo humano, el retorno a una mayor espiritualidad y una mayor conexión con nosotros mismos.

»También podré descansar tranquilo porque tú, David, serás parte de esta nueva era. Yo sé el potencial que atesoras. Puede que tú mismo dudes de ello y aún no lo creas, pero tienes que creerme; yo sé la clase de persona que eres y en la cual te vas a convertir, conozco tu alma... Tengo la certeza del profundo cambio que se está operando en tu vida y también sé que vas a poder inspirar a muchas personas con tu historia y tu ejemplo.

## Tu patrimonio emocional

Joshua miró a David con orgullo, le observaba sonriente y con admiración, porque sabía de dónde venía, el infierno por el que había pasado, y todo lo que había sufrido. Aunque ni el propio David era consciente aún, Joshua podía percibir claramente que la transformación ya era una realidad. Y con esa sonrisa de confianza prosiguió con sus palabras:

—Recuerda siempre que no son tan importantes los hechos que nos ocurren a lo largo de nuestra vida —dijo Joshua—. Lo verdaderamente importante en la vida es cómo reaccionamos ante los problemas que el destino nos depare. La vida es un proceso continuo de cambio, adaptación y crecimiento. Cuando estamos mentalmente preparados para aceptar y enfrentarnos a esos retos, los miedos se diluyen ante nuestra determinación y fortaleza mental. Ése es el mayor patrimonio de un ser humano: una fortaleza mental y de espíritu que nada ni nadie le pueda arrebatar.

»Tu verdadero patrimonio y el máximo activo al cual una persona debe aspirar es la fortaleza mental, la capacidad de manejar nuestras emociones a pesar de las circunstancias. Vas a pasar por momentos duros, situaciones difíciles como ya las has padecido, pero todo eso es parte de la vida. Los momentos de dolor, y a su vez de crecimiento, son inevitables. Sin embargo, el sufrimiento nos llega debido a nuestra falta de autoconocimiento y autocontrol. Por eso debemos aprender a ser más conscientes y a controlar mejor nuestras emociones, en vez de que nuestras emociones nos controlen a nosotros. Ésa es la verdadera fortaleza mental.

»Puede que esperases que tu vida estuviese en una fase distinta, puede que tus expectativas no se hayan visto colmadas y que tus sueños estén a la espera de convertirse en realidad, que las circunstancias te hayan pasado por encima como una apisonadora, pero en mi largo camino, he aprendido algo que siempre me ha llamado la atención, y es que la vida siempre te lleva a límites insospechados, te pone a prueba. Pero ten presente que cuando una puerta se cierra, otra se abre. Cuando buscas los significados de todo lo sucedido —excepto si sigues culpando al resto del mundo por todos tus males—, siempre sacas consecuencias positivas y grandes lecciones que te ayudarán a aprender para seguir creciendo. Y si bien es cierto que no puedes elegir las circunstancias, como decía Randy Pausch: “No puedes escoger las cartas que te tocan en la vida, pero sí cómo jugarlas”.

»En tu camino, puede que algunos no te comprendan, que no entiendan por qué quieres ser distinto, por qué quieres cambiar, que se pregunten si te has vuelto loco. Son los mismos que se quejan de la sociedad actual y piden un cambio, un cambio que ellos no están dispuestos a impulsar. No son conscientes de que la sociedad somos nosotros, y de que la única manera de cambiar la sociedad es a través de nuestro cambio personal.

»No hay que aislarse del mundo para lograr ese cambio, sino que cada uno debe hallar su propio camino y mantener su rumbo, tener presentes y conservar vivos los sueños aunque el camino se torne duro y escabroso, seguir caminando y creciendo aunque los que te rodean dejen de creer, de mantener viva la ilusión y la esperanza que ilumina el futuro a pesar de las ocasionales tormentas.

»Muchos esperan algo a cambio de nada y llaman a eso “esperanza”. Ahora ya sabes que no basta con un deseo, ya que éstos son frágiles... Necesitas retarte a ti mismo para descubrir tu grandeza. Tu éxito no será un premio sino una consecuencia de tu decisión, de tu perseverancia y de la constancia de tu propósito, con la única garantía de que las dificultades, los miedos y las dudas se cruzarán en tu camino porque son parte de la vida y se mantendrán al acecho. Ése es el gran reto de la vida, el desafío al que todo ser humano se enfrenta tarde o temprano. Por eso quiero que recuerdes esta historia que te voy a dar a leer.

Joshua volvió a levantarse, muy lentamente y con un gran esfuerzo esta vez. Se acercó a la estantería baja de la sala y cogió un nuevo libro. Lo abrió por una página que tenía marcada y se lo entregó a David.

## **La perseverancia**

*En un frío día de invierno, un joven cachorro se alejó demasiado de la granja en la que vivía al perseguir las pocas hojas que el invierno aún no se había llevado. Revoloteando y bailando a impulsos del viento, las hojas hipnotizaron al joven cachorro, que continuó alejándose cada vez más y más sin darse cuenta.*

*La nieve lo cubría todo; el viento comenzó a soplar cada vez más fuerte mientras una nueva tormenta se acercaba. El cachorro comenzó a sentir el frío y decidió volver a casa, pero al mirar alrededor sólo vio que un gran manto de nieve lo rodeaba.*

*Comenzó a correr desesperadamente, aunque en la dirección equivocada. El miedo se apoderó de él. Hasta que encontró un camino que siguió con ahínco. La nieve comenzó a caer y la noche acechaba. Finalmente vio unas luces que lo llenaron de esperanza. Llegó a una gasolinera, que en ese momento cerraba. Al acercarse con toda la inocencia y la ilusión a la persona que en ese instante se marchaba, ésta le dio una gran patada.*

*Era su primera patada; nunca antes le habían dado una, nunca antes lo habían rechazado así. El dolor era intenso, pero más aún el miedo, la incompreensión y la soledad que en ese momento sentía.*

*Perdido y aturdido comenzó a pensar en su amada granja, pensó en su familia y*

*en el calor del hogar, comenzó a soñar. Ese sueño y esa visión le hicieron volver a recuperar la esperanza. Aunque dolorido, empezó a recorrer otro camino. La noche ya era cerrada, la nieve caía incesantemente y el frío aumentaba. Exhausto, cuando estaba a punto de darse por vencido, volvió a ver unas luces a lo lejos. Su corazón rebotó nuevamente de esperanza.*

*Sucio, helado, empapado, llegó a una granja, se acercó a ella. Y con toda la ilusión del mundo comenzó a arañar la puerta con la esperanza de recibir el cariño y calor que tanto anhelaba. Un hombre enorme se acercó a la puerta ante sus insistentes ladridos y arañazos. Al verlo, el desconocido le propinó otra patada que lo desplazó por los aires.*

*El pobre cachorro no entendía nada; cojeando y encogido por el intenso dolor, buscó refugio bajo unos arbustos. La desesperación y no entender por qué lo trataban de esa forma, le dolían más que aquellas patadas. Su mundo se vino abajo por completo. Tiritando por el intenso frío y el dolor, sintió que ya nada merecía la pena, pensó que ésa sería su última noche.*

*Inesperadamente, el día amaneció despejado, y el cachorro había sobrevivido a la fría y larga noche a la intemperie. Con todo el dolor, sus miedos y sus dudas, se armó de coraje para acercarse nuevamente a la casa. En vez de ladrar y arañar la puerta, miró por la ventana y vio a unos niños jugando junto al cálido fuego de la chimenea.*

*El cachorro pensó entonces que si pudiese entrar con los niños, seguro que lo aceptarían y podría jugar con ellos, y encontraría calor y comida. Reunió valor una vez más, llegó hasta la puerta y levantó la pata para comenzar a arañar la madera y convertir su sueño en realidad. Pero en ese momento las dudas asaltaron su mente. Se acordó de las dos patadas del día anterior y del enorme dolor que había sufrido, los miedos se le infiltraron por las grietas causadas por la duda, y las expectativas negativas se apoderaron de él. El recuerdo de esas patadas y de esos rechazos fue más grande que su sueño; las traidoras voces del miedo lo paralizaron, convenciénolo de que no merecía la pena seguir luchando por su sueño.*

*Se dio la vuelta, cabizbajo, con la mirada en el suelo, y volvió a su refugio bajo los arbustos. No dejó de pensar en aquellas patadas, en los problemas. Se olvidó de su sueño hasta que finalmente, aletargado por el frío, el cachorro se quedó dormido y nunca más volvió a despertar.*

David se quedó en silencio. Cerró el libro y lo apretó contra su pecho. Su mirada ausente revelaba el sinfín de recuerdos que esa historia había traído al presente. Pero un claro mensaje se había grabado en su interior: hay que persistir a pesar de la adversidad.

—La vida ya te ha dado algún gran golpe, David —habló Joshua cuando, analizando el rostro de David, lo creyó oportuno—, y puede que te dé algún otro,

aunque ahora tendrás el conocimiento y la fortaleza necesarios para mantenerte erguido sobre tus propios pies. No importa lo duro que sea el camino, no importa si a veces parece que no ocurre absolutamente nada. Aunque la desesperación te aborde, tienes que seguir insistiendo, porque nunca sabes cuándo llegará el éxito. Tienes que tener el coraje de enfrentarte a los miedos y a las dificultades.

»Vas a enfrentarte a momentos difíciles, en los que pensarás que todo parece imposible; momentos en los que te enfrentarás a auténticos muros y te sentirás agotado, en los que los resultados que esperabas no llegarán. Es entonces cuando esa pequeña voz sigilosamente te susurra al oído que no pasa nada, que lo dejes, que ya lo has intentado, que eso es muy difícil, que no merece la pena seguir intentándolo. Esa voz está esperando agazapada para convencerte de que no merece la pena el esfuerzo, te persuadirá para que abandones. Esa voz son las traicioneras dudas que quieren robarte los sueños.

»Son esos momentos en los que se decide el curso de tu historia personal. El éxito está plagado de caídas y fracasos, que son la antesala del éxito. Esas ocasiones en que estás a punto de desfallecer y todo parece perdido, esas circunstancias en que las dudas y la debilidad te atacan sin piedad, marcan una vida. Son los momentos en los que tienes que alzar tu mirada, levantar tu cabeza y contestar a esas dudas con la determinación y la convicción de que tú eres más grande que los problemas, las circunstancias adversas y todos los miedos, que los vencerás aunque aún no sepas cuándo ni cómo, porque tu determinación y tu porqué encontrarán el camino. El coraje es la determinación de enfrentarse a todos los retos a pesar del miedo.

»Toda persona pasa por momentos duros, auténticos retos para la voluntad y la determinación. Yo también pasé por esos momentos y choqué contra enormes muros; desde entonces, durante los años más difíciles, este poema siempre permaneció a mi lado.

»Vamos a terminar por hoy, David —dijo Joshua exhalando un largo suspiro—. Ha sido un día muy, muy largo. Pero antes quiero darte una cosa.

Joshua se levantó de su silla con gran esfuerzo, reflejando una gran debilidad. Se acercó lentamente hasta una pequeña cómoda y abrió un cajón. En él se encontraba un manoseado libro que para Joshua era muy especial. De entre sus páginas sacó un viejo y arrugado papel que entregó a David para que lo leyera. La mano le temblaba.

### ***Mi tesoro***

*A pesar de las desgarradoras circunstancias y de los golpes recibidos,  
A pesar del dolor infligido hasta las profundidades del alma, Aplastado por los  
acontecimientos y los avatares de la vida, Desde lo más hondo de mi corazón me  
niego a abandonar*

*y permanecer en el suelo.*

*Puede que me llamen iluso, puede que me llamen loco y no esté cuerdo, Con la  
incertidumbre, los miedos y las sombras de la duda por compañeros.*

*Sin importar cuántas veces me caiga o me tiren,*

*Miraré al frente, me levantaré y seguiré caminando en busca de mi sueño. Podrán  
despojarme de todo, menos de mi libertad interior y de mi espíritu. Puedo perder mis  
bienes, pero jamás me podrán arrebatarme mi patrimonio,  
Que son mi honor, mi dignidad y mis sueños, mi verdadero tesoro.*

## El final – El inicio

David se despertó con una extraña sensación. La noche anterior, Joshua había terminado enormemente fatigado y su preocupante aspecto reflejaba el rápido deterioro que su cuerpo sufría. Esa mañana, David tenía un extraño presentimiento. Bajó a la sala en donde desayunaban. Aquella mañana, Joshua tampoco estaba. En la cara de los monjes pudo confirmar sus peores sospechas. Rápidamente se dirigió a la habitación de Joshua. La puerta estaba abierta. Al entrar vio a Tensing y Pasang junto a la cama, además del lama y dos monjes más que no conocía. El corazón de David se disparó; sin embargo, todos mostraban una actitud afable. En cuanto David vio a Joshua sintió que la despedida era inminente, aunque los monjes mantenían esa expresión cordial porque no lamentaban su pronta marcha, sino que celebraban su larga y maravillosa vida y todo lo que para ellos había supuesto, una vida de inspiración y plenamente vivida.

Al cabo de unos minutos, todos ellos se despidieron de Joshua, dejándolo a solas con David.

Un muy debilitado Joshua miró a David con compasión y la aceptación de quien sabe que ha llegado su hora y ha decidido cuál es su destino. Con un suave gesto le indicó que se sentara a su lado. Su fragilidad era palpable. David fue preparándose mentalmente, sintiendo que el fatal día final se acercaba, aunque jamás imaginó la magnitud y la brutal intensidad de las emociones y contradicciones que lo embargaban en ese momento.

—Llegó la hora, David. Me refiero a la tuya —dijo Joshua con una mirada cómplice—. Ha llegado tu momento, es la hora de la verdad, el momento de pasar a la acción y comenzar a aplicar lo que has aprendido, de ser firme y mantener tu decisión. Llegó la hora de convertirte en águila y volar libre.

»Ahora tienes un propósito, tu propia misión: reescribir tu historia personal, liberarte de tus límites y descubrir todo tu potencial. Tu misión y tu responsabilidad son tu propio cambio personal, descubrirte y conquistarte. Si haces de tu vida un ejemplo de inspiración, podrás ayudar a miles de personas por todo el mundo.

»Llegó la hora de enfrentarte a los miedos, de dejar de ver cómo las cosas suceden desde el asiento del espectador, para bajar al campo y jugar el partido de tu vida, para hacer que las cosas sucedan. Es hora de disfrutar ese camino en vez de padecerlo, de seguir avanzando y seguir creciendo, de descubrir todo lo que llevas dentro. Llegó el momento de cumplir tu decisión y de dar el primer paso, seguido de otro y otro, mirando al frente, disfrutando del ahora, de las cosas simples y sencillas, porque tu vida y tus respuestas están en el camino, no en tu destino.

»Tienes que despertar y darte cuenta de que ésta es tu vida, con sus altos y sus bajos, sus decepciones y sus alegrías, con sus problemas y sus ilusiones, aunque a veces parece que estemos esperando a poder vivir, aguardando al día en que se den ciertas condiciones, a la espera de que se cumplan esas expectativas, cometiendo el error de pensar que sólo entonces viviremos. Pero la vida es eso que pasa mientras hacemos planes sobre el futuro y esperamos a esas condiciones que no tenemos la certeza de que lleguen, la vida es eso que pasa mientras seguimos esperando. Asegúrate de que no pasas tu vida esperando a vivir.

»Tu vida es ahora, es ésta, con tus decisiones, tus aciertos y tus equivocaciones. Tu vida está esperando a que decidas vivirla mientras aguardas a que algo ocurra para comenzar a vivirla. Ahora tienes la oportunidad de decidir y de transformarte. La vida pasa rápido, más de lo que puedas imaginar, y para cuando quieras darte cuenta puede que ya haya pasado.

»No puedes pretender que tu vida cambie si sigues viviendo igual, repitiendo las mismas acciones una y otra vez, sometido por los viejos hábitos. Tienes que eliminar esas viejas cadenas y adquirir esos nuevos hábitos —afirmó Joshua—. Tienes que pagar un precio; tendrás que renunciar a muchas cosas para conseguir otras, pero si haces lo que otros no están dispuestos a hacer, conseguirás lo que otros nunca tendrán.

»Toma la decisión de dejar de sobrevivir y comenzar a vivir plenamente, de enfrentarte a tus miedos y convertir tu vida en una gran aventura. Tienes que diseñar tu vida en vez de dejarte llevar por la rutina. Si quieres que la vida te dé más, ésta te exige ser más, mejorar cada día, invertir en ti mismo, en seguir aprendiendo y seguir superándote. Es entonces cuando la vida te sorprenderá.

»Ha llegado el momento de que seas el líder de tu vida, de que te conviertas en tu propio héroe. Está en tu mano. Recuerda que no estás aquí para ser mejor que nadie, pero sí para llegar a ser el mejor tú que puedas ser. Tampoco debes preocuparte de satisfacer las expectativas de nadie más que las tuyas... Cuando decides conscientemente exigerte más a ti mismo, comienzas a vivir con un mayor sentido.

»Cuando tus ánimos decaigan, si tu voluntad y tu determinación se debilitan, será porque habrás perdido de vista tus sueños; por eso ten siempre presentes tus sueños, regresa a ellos, a tu porqué. Has de tener claro y definido el objetivo que pretendes, aquello a lo que aspiras.

»Continuamente estamos expuestos a oportunidades disfrazadas de problemas; por eso es importante que mantengas tus puertas abiertas a las posibilidades, así las oportunidades llegarán a ti.

»Te caerás, nadie puede mantenerse siempre en la cresta de la ola; los golpes de la vida te visitarán de vez en cuando para ponerte a prueba; te darán alguna patada que te dolerá, pero tienes que volver a levantarte y seguir luchando. Todos nos caemos

algunas veces, son los ciclos de la vida, al igual que las hojas caen en otoño; mas debes recordar que todo renace para el que tiene fe y esperanza, todo brota de nuevo, al igual que en la primavera. Debes saber que la experiencia es lo que consigues cuando no logras lo que quieres, por eso el fracaso siempre nos da la oportunidad de comenzar de nuevo con más experiencia. Tienes que estar dispuesto a fracasar una y otra vez para poder triunfar.

»Tienes que ser parte del despertar que necesita la humanidad. Y el cambio está en uno mismo, no en los demás. Puedes convertirte en un ejemplo de superación y de inspiración; sé que puedes mostrar el camino a otros muchos.

—Sí, aunque aún tendré que terminar de superar mis problemas internos y demostrarme a mí mismo de lo que soy capaz, antes de poder ayudar a otros —dijo David con ojos llorosos.

—Ya los has superado, David, si bien aún no eres totalmente consciente de ello. Tú ya no eres el que llegó aquí derrumbado, moralmente destruido... Llegó tu cuerpo, pero el espíritu te había abandonado, tus ojos estaban muertos... Ahora, cuando te miro, reflejan ilusión, fuerza. En ellos veo esperanzas renovadas, veo la aspiración de convertirte en algo grande y trascender. Me recuerdas a mí cuando era joven. Lo veo en tus ojos, sé lo que hay dentro de ti, sé lo que tu corazón alberga y conozco la bondad de tu alma; por eso creo ciegamente en ti, David. Sé que tienes todo lo que necesitas dentro de ti para ayudarte a ti mismo y ayudar a otros. Creo en ti más de lo que tú crees en ti mismo... Podrás comprobar que todo llegará, todo llegará...

Joshua inspiró hondo. Tomó una larga bocanada de aire. Bebió un poco de agua y siguió hablando:

—Ahora tienes la oportunidad de comunicar este mensaje, ya que no hay nada mejor en el mundo, y que genere mayor placer, que poder ayudar a otra persona, ayudarle cuando se ha caído, cuando ha perdido la fe en sí mismo. Cuando eres capaz de levantar a esa persona, cuando logras ayudarle a recuperar la esperanza y la ilusión para que encuentre su porqué, su propia inspiración, te aseguro que no encontrarás nada más gratificante.

»Hay una ley universal no escrita y es que nadie puede ayudar a otro sin al mismo tiempo ayudarse a sí mismo —continuó Joshua—, ya que cuando consigues ayudar a otra persona sin esperar nada a cambio, simplemente por nobleza, por la bondad y la compasión que reside dentro de cada ser humano, la empatía, el amor y la plenitud florecerán en ti. No existe en el mundo mejor sentimiento que ése. Es el resultado de la contribución.

»Si lo que has aprendido te ha ayudado a comprender mejor algunos aspectos de la vida y de ti mismo, si de alguna manera te ha inspirado para tomar decisiones y crees que ese conocimiento también puede ayudar a otras personas, entonces tienes la obligación moral de compartir ese conocimiento. Ésa será tu contribución.

»Ayuda a otros, aprende y pon en práctica lo que has aprendido y lo que seguirás aprendiendo, ya que, al ayudar a otros, enseñas y aprendes. Curiosamente tendemos a enseñar aquello que queremos aprender, de esta manera ese conocimiento es cada vez más profundo.

—Espero ser un buen alumno para algún día poder ser un buen maestro —dijo un emocionado David.

—Estoy seguro de que así será —le confirmó Joshua—. Bien, ya has aprendido que en la vida sólo recibes aquello que das, recoges aquello que siembras. ¿Acaso puedes pretender plantar perejil y recoger lechugas?

Con esa imagen, Joshua consiguió arrancar una sonrisa a David.

—Te ríes porque esperar eso es realmente absurdo. Pero hay personas que no dan todo lo mejor que tienen, que no se esfuerzan al máximo, que no utilizan todo su potencial, que no plantan las semillas de lo que realmente quieren recoger y, sin embargo, esperan recoger frutos de grandeza, esperan todo lo mejor, y hasta se asombran de no recibir los frutos que esperaban..., a pesar de saber que no han dado todo lo que tenían dentro.

»La vida es un gran *bumerang* que siempre nos devuelve lo que hemos lanzado, como el eco responde a nuestra propia canción, la vida puede ser como un espejo que te devuelve el reflejo de tu interior. Puedes recoger todo aquello que desees, siempre y cuando siembres lo mismo.

»Te pregunto nuevamente: ¿crees que hasta ahora has hecho todo lo que has podido hacer, o crees que podías haber hecho más? ¿Crees que ya eres todo lo que puedes ser?

—Ahora, cuando miro atrás, tengo la sensación de que he dejado de hacer muchas cosas que podía haber hecho —contestó David—. Ahora soy consciente de que pude hacer algunas cosas mucho mejor, que abandoné otras antes de tiempo por no tener presentes mis sueños y mi porqué. Y ahora sé que no soy todo lo que puedo llegar a ser, aunque ahora comprendo el potencial y la capacidad de evolución que todos tenemos.

—No estás aquí para probar nada a nadie. Solamente hay una persona ante la cual tienes que rendir cuentas, la persona que cada día te mirará y te preguntará quién eres, de qué estás hecho. Ésa es la persona que cada mañana y cada noche antes de acostarte te mirará a la cara y te preguntará: ¿estás haciendo todo lo que puedes? ¿Eres todo lo que puedes ser? Esa persona es la que verás cuando te mires al espejo cada día; gánate el derecho de estar orgulloso de ti mismo.

»La vida sabe cuándo estás dando lo mejor de ti —dijo Joshua con un hilo de voz—. No tienes que convencer a nadie de todos tus esfuerzos; puedes engañar a todo el mundo, menos a ti mismo. La vida lleva bien las cuentas y sabe cuándo das todo lo que tienes dentro. Cuando estás sembrando lo mejor de ti puedes comenzar a sentir

los brotes de la ilusión y de la esperanza, puedes comenzar a percibir la paz y la certeza de que estás en el camino del progreso que lleva a un nivel de conciencia superior. El camino en el que los sueños comienzan hacerse realidad... Es entonces cuando la vida te sorprenderá con gratitud. Por ello, uno de tus propósitos diarios será dar.

—Pero ¿cómo podré dar si no tengo nada que dar? —preguntó David.

—Tienes mucho más de lo que imaginas, tienes todo lo más importante que puedes dar, y aquello que quieras recibir es lo primero que tienes de dar. Puedes dar de muchas maneras, puedes dar palabras de agradecimiento, puedes ofrecer palabras cálidas de amabilidad, puedes contribuir con tu tiempo, puedes dar pequeños actos de bondad y esperanza, gestos... Son muchas las personas que no reciben ningún tipo de atención, y la mayoría están sedientas de comprensión y de su merecido reconocimiento.

»Aquello que quieres recibir es lo que tienes que dar. El secreto de la vida está en dar, no en recibir... Por ponerlo en práctica, Santa Teresa de Calcuta se convirtió en uno de los grandes personajes de la Historia, porque se dedicó a dar sin límites.

»Podrás comprobar que las caras de las personas se iluminan cuando haces de esta práctica un hábito diario. Puede que creas que sea tan sólo un pequeño grano de arena, pero para aquellas personas con las que entres en contacto, tú marcarás la diferencia. Está en tus manos la oportunidad de influir de manera positiva en la vida de cada persona con la que entras en contacto.

»Ante todo, esos gestos tienen que nacer desde la sinceridad, de la nobleza y del amor. Y así la propia bondad generará en ti semillas de grandeza y de armonía.

—¿Qué crees que ocurrirá en mi interior? ¿Cómo crees que me sentiré? —preguntó David.

—Te darás cuenta de que es más importante ser bondadoso que ser inteligente..., entenderás que lo que en el pasado tuvo valor en el futuro pueda ser innecesario, reconocerás el verdadero orden de importancia..., la prioridad de tus valores, comprenderás que es más fácil ser inteligente que ser comprensivo y paciente, reconocerás las cosas que realmente merecen la pena en la vida, te sentirás en paz y dejarás de ser víctima de las circunstancias... para ser creador de tus propias circunstancias..., sentirás una mayor armonía en tu interior.

»Eso no quiere decir que no vayas a tener problemas, que los habrá, y que no vayas a tener pensamientos negativos ni malos días, que los tendrás. Tu conocimiento y tu nivel de conciencia seguirán aumentando y, cuando percibas esas señales negativas, las defensas creadas por tu conocimiento entrarán en alerta, y cada vez con más naturalidad sabrás frenar esos virus mentales rápidamente y gestionarás mejor tus emociones.

»Te convertirás en el dueño de tu mente y por tanto de tu destino. Serás capaz de

estar, más que nunca, en el presente, y disfrutarás con tu propia presencia, incluso con tu soledad. Sentirás la total aceptación de tu ser, serás tú mismo, real, sin falsas apariencias ni necesidad de aparentar lo que otros creen que deberías ser.

»Recibirás los problemas sin alterarte, aceptando los retos y reconociéndolos como una nueva oportunidad de crecer. Sabrás que te puedes caer, es parte de la vida, pero lo importante no es cuántas veces te caes, sino cuántas veces te levantas.

»Te convertirás en un estudiante eterno, siempre preparado para aprender la siguiente lección. Por eso aparecerán nuevos maestros... y bajo la constante presencia de la humildad. Por ello me gustaría decirte de memoria unas sabias palabras de Mahatma Gandhi.

Y Joshua, con visible esfuerzo, recordó este pasaje:

*Si me das fortuna, no me quites la razón. Si me das el éxito, no me quites la humildad. Si me das humildad no me quites la dignidad.*

*No me dejes caer en el orgullo si triunfo, ni en la desesperación si fracaso, más bien recuérdame que el fracaso es la experiencia que precede al triunfo.*

*Enséñame que perdonar es un signo de grandeza y que la venganza es una señal de bajeza. Enséñame a querer a la gente como a mí mismo.*

*Si yo ofendiera a la gente, dame valor para disculparme y si la gente me ofende, dame valor para perdonar.*

*Señor, si yo me olvido de ti, por favor, nunca te olvides de mí.*

Con una enorme dificultad, Joshua seguía hablando; su voz era cada vez más débil y su cuerpo parecía alejarse más y más. Envuelto en un mar de lágrimas, de impotencia y desesperación, David sabía que jamás volvería a encontrar una persona como Joshua. Toda su vida pasaba a gran velocidad por su mente, toda su infancia, las distintas etapas, los maravillosos momentos vividos con Michael, la tragedia, la imagen del fatídico momento en el que tuvo que cortar la cuerda se hizo cristalina en su mente. Las lágrimas le brotaban sin cesar, abrumadoras emociones emergían del fondo de su corazón, cargando su pecho, dificultándole respirar. Era consciente de que estas últimas semanas serían las más importantes de su vida.

—¡Aún tengo un mundo por aprender, no puedes irte, no puedes dejarme solo, noooooo, no, no! —exclamaba David, impotente, en la más absoluta desesperación.

David lloraba totalmente desgarrado. Veía cómo Joshua se alejaba, sentía como si le arrancasen lo más valioso de su vida.

—¿Quién me podrá enseñar, cómo seguiré avanzando?

—No te preocupes, David, tengo algo para ti en ese cajón que quiero que cojas...

David se acercó al pequeño mueble y abrió el cajón. En él Joshua guardaba dos libros y un sobre. Reconoció el sobre: era el que él había traído desde Katmandú, si bien ahora tenía escrito su nombre.

—El libro marrón te servirá de guía para el resto de tu vida, en él encontrarás muchas cosas de las que hemos hablado, y otras que aprendí en este largo camino. En él encontrarás información muy valiosa, verás descritos los principios del éxito que tienes que aplicar, los pilares para vivir una vida rica y plena. También hallarás algunas de las respuestas que buscabas, si bien la respuesta principal la tendrás que encontrar tú mismo, ya que la respuesta está en el camino, en tu propio camino, y ten la certeza de que la encontrarás.

»Tendrás que leerlo muchas veces, lo tendrás que leer una y otra vez cada cierto tiempo, ya que cada vez descubrirás nuevas respuestas dentro de él. Aunque el libro no cambie, tú sí lo harás, y las respuestas y las distintas interpretaciones seguirán surgiendo. Ideas y principios a los que no les encontrabas demasiado sentido te harán reír cuando los comprendas, y te preguntarás por qué no los habías comprendido antes. Así será el proceso por el cual irás adquiriendo un nuevo nivel de conciencia, progresando y aumentando tu conocimiento, y ese despertar te hará comprender nuevos conceptos y hallarás nuevas respuestas a las preguntas que surgirán en el camino.

»El otro libro es mucho más especial e importante, y quiero que leas ahora la primera página.

Intrigado, David abrió el libro con suma delicadeza y comenzó a leer. En las primeras páginas contaba la historia de una persona que, tras padecer una tragedia y sufrir una gran depresión en la que lo perdió todo, casi hasta la vida, tomó una decisión que transformó su existencia, convirtiéndose en una persona de gran éxito que logró influir en la vida de miles de personas, sirviendo de inspiración, ya que supo ayudar y transformar la vida de muchos. Después llegó al primer capítulo titulado: «La decisión está en tus manos». A partir de ahí, el libro estaba en blanco. Fue pasando páginas, pero estaba absolutamente vacío.

—David, tu vida ahora es un libro en blanco —dijo Joshua con su frágil voz—. No importa tu situación actual, no importa dónde estás, sino adónde vas, no importa lo que has hecho hasta ahora, sino lo que vas a hacer de ahora en adelante; no importa quién eres, sino quién quieres ser, en quién te quieres convertir para lograr aquello a lo que aspiras. El pasado ya pasó y no volverá, e independientemente de todo lo que haya podido ocurrir en tu vida, por innumerables que hayan sido las desgracias, por duro que haya sido el camino, todo eso es el pasado, es historia, son las lecciones de la vida, pero no te aferres al pasado, nada ni nadie te retiene. Extrae de él las experiencias y los aprendizajes, pero ten la más absoluta certeza de que tu pasado no determina tu futuro. Hoy es un nuevo día, hoy comienzas de nuevo y a partir de ahora emprendes tu nueva vida.

»Con tus decisiones y tus acciones escribirás la historia de tu vida, que llenará esas páginas. Sí, tú eres el autor y el responsable de ese libro, la pluma que escribirá

cada página está en tu mano, tú tienes el poder de la decisión. No te pongas límites, no te dejes convencer por las excusas, no dejes que los demás condicionen tu vida. Todo se puede crear dos veces. Escribe tu historia como quieres que sea y conviértela en tu realidad.

»En el fondo de tu corazón sabes que ha llegado el momento, el momento de la decisión que marca un antes y un después. Ha llegado la hora de dejar de lado los fatalismos y mirar al futuro con nueva esperanza, a pesar de los desafíos a los cuales tendrás que enfrentarte, desafíos que pondrán a prueba tu espíritu.

»Ha llegado el momento de reafirmar tu determinación y retarte a ti mismo para demostrarte de lo que eres capaz; el momento de crear la mejor versión de ti mismo, de convertir esa visión en realidad; el momento de crear tu mejor historia y convertirte en lo que verdaderamente puedes llegar a ser.

»El mejor discurso de tu vida será el ejemplo de tus acciones. Yo sé que aún a veces te preguntas qué clase de persona eres, o qué clase de persona puedes llegar a ser... —Joshua hizo una pausa para recuperar el aliento—. Bien, te puedo decir que eres la clase de persona que el mundo necesita, por lo que quiero darte las gracias de antemano por tu decisión de ser una influencia positiva para el mundo.

»Ten paciencia, porque los resultados no llegan cuando tú esperas o cuando tú quieres, llegan cuando tienen que llegar.

Joshua hablaba ya con los ojos cerrados. Un hilillo de voz emergía con dificultad desde su garganta, era como un suave susurro, su cuerpo estaba a punto de abandonarlo.

Con la mirada medio nublada por las lágrimas y el corazón hecho pedazos, David comenzó a ser aún más consciente de la enorme suerte de haber contado con la compañía, el conocimiento y las enseñanzas de Joshua, del gran privilegio de que lo trajera hasta este mágico lugar para ayudarlo a transformar su vida.

Joshua movió los dedos. David comprendió que quería su mano y se la sujetó entre las suyas.

—No sufras por mí, he sido el huésped de este cuerpo durante mucho tiempo, pero ha llegado la hora de abandonarlo.

Cuando parecía que la luz interna de Joshua se apagaba y la energía abandonaba su cuerpo, sacó fuerzas de flaqueza y tomó un último aliento. En ese instante, Joshua miró a David con la magnética luz de sus ojos y la sonrisa más cálida imaginable, que reflejaba el amor y la paz total de saber que había cumplido su propósito. Tras tomar un último suspiro, Joshua dijo:

—Es hora de que abras el sobre.

David se dio cuenta de que ésas podrían ser las últimas palabras de su gran maestro y no pudo contenerse. Apenas lograba respirar entre los sollozos, y un indescriptible dolor de impotencia invadió todo su cuerpo.

David puso la mirada en el misterioso sobre que trajo de Katmandú. En ese mismo instante, mientras lo abría, la luz de Joshua se apagó y se fue para siempre, cerrando así el último capítulo de su maravillosa historia.

Sin ser consciente de que ya estaba solo para comenzar su nueva vida, David extrajo la carta y comenzó a leerla.

*Querido David:*

*Todo tiene un porqué y puede que lo que a continuación te voy a pedir, te sorprenda o contraríe e incluso no lo quieras hacer. Sin embargo, en la vida, como bien sabes por experiencia propia, en ocasiones nos vemos enfrentados a situaciones en las que tenemos que hacer cosas que no queremos hacer, y en este caso, a pesar de que pueda ser duro o no lo comprendas, necesito que confíes en mí una última vez.*

*Durante todo este tiempo has podido descubrir al causante de la mayoría de los males, el motivo que nos impide progresar en la vida: ¡los miedos! Has podido averiguar cuáles son, de dónde y por qué surgen, y cómo superarlos. Ahora ha llegado el momento de despedirte de ellos, para que nunca más te hagan dudar, ni te puedan impedir alcanzar aquello a lo que aspiras.*

*Quiero pedirte que, tras mi incineración, lances mis cenizas en el mismo lugar del accidente y que allí celebres una breve ceremonia, siguiendo las indicaciones que aquí te entrego.*

El corazón de David se aceleró al recordar aquel lugar y lo ocurrido allí. Sin embargo, Joshua lo tenía todo planificado y sabía perfectamente lo que estaba haciendo: quería estar seguro de que David superaba completamente sus miedos, su pasado y el dramático momento que desmoronó su vida, y sabía mejor que nadie que para superar los miedos es fundamental enfrentarse a ellos y a aquellas situaciones que nos han frenado en la vida.

Cuando terminó de leer la carta miró nuevamente a Joshua, aunque su espíritu estaba ya en algún otro lugar. Permaneció a su lado durante un largo tiempo, agradeciéndole todo lo que había hecho por él y reflexionando sobre cómo había logrado cambiar sus creencias, transformar su interior y su vida para siempre.

Ni por un instante dudó en llevar a cabo al pie de la letra las últimas instrucciones de Joshua.

# LA DESPEDIDA

Tras la emotiva ceremonia de despedida y su incineración, David realizó todos los preparativos necesarios para cumplir el último deseo de Joshua.

Era la mejor época del año para escalar, por lo que fue sencillo unirse a una de las expediciones que intentaban alcanzar la cumbre. Sin demora se puso en marcha, aunque esta vez la cumbre no era su propósito, sino volver al mismo lugar y enfrentarse a la dramática situación que dio un vuelco a su vida.

Unos pocos días después, con toda su equipación y las instrucciones de Joshua, estaba dispuesto a enfrentarse al pasado y a sus recuerdos. Finalmente llegó hasta el fatídico lugar que permanecía intacto en su retina, si bien esta vez todas las sensaciones eran muy distintas: las condiciones eran inmejorables y reinaba un brillante y precioso cielo azul. Las vistas que antes no había podido ver, ahora se apreciaban de una forma extraordinaria.

David siguió las indicaciones de Joshua al pie de la letra, se llevó consigo las hojas de sus sesiones iniciales, en donde había anotado los miedos que le llegaron a bloquear totalmente y las falsas creencias y los miedos que alguna vez sintió. Finalmente llegó hasta la zona en donde había creído tener la vida de Michael en sus manos. Los recuerdos y las emociones eran muy intensos. A escasos metros de él se extendía en picado el interminable precipicio.

Sacó todas sus notas y siguiendo las instrucciones de Joshua, leyó cada uno de los miedos que había escrito, los miedos que martirizaron su vida y le impidieron crecer, los miedos que durante tanto tiempo lo paralizaron y le impidieron hacer aquello que en muchas ocasiones quiso hacer y nunca se atrevió. El miedo al fracaso, al ridículo, a las dudas sobre sus propias capacidades; el miedo a la soledad, a la baja autoestima, a no sentirse merecedor, el miedo a no ser suficiente, a no atreverse a intentarlo por temor a fallar, a no sentirse capaz, la culpabilidad...

Cada vez que leía una de las hojas, la aplastaba en sus manos haciendo una bola, la introducía en la mochila y por cada una de ellas introducía también una piedra.

Cuando terminó de leer todos los miedos, los miró con desprecio, como al gran enemigo que lo retuvo en su vida. Ese sentimiento pronto se transformó en incredulidad. No podía creer que unas falsas creencias creadas en su mente, unos absurdos miedos psicológicos, pudieran haberle impedido vivir completamente su vida.

Siguiendo las indicaciones de Joshua ató la mochila con una larga cuerda, que a su vez estaba atada a su cuerpo, y la lanzó hacia el precipicio con todas sus fuerzas, hasta que el golpe seco de la cuerda tensa lo desestabilizó, reproduciendo con ello las emociones de aquel fatídico día. Viejas imágenes pasaron por su mente, si bien esta vez él tenía el control.

El peso de los miedos y las falsas creencias tiraban de él. Pero esta vez estaba allí para despedirse de ellos para siempre. Esta vez no hubo gritos. Se hizo el silencio, sacó su cuchillo y lo colocó contra la cuerda. Jamás, ni en el más delirante de sus sueños, imaginó volver a encontrarse en aquel lugar. Alzó su mirada al cielo y dio las gracias a Joshua, ya que en ese momento comprendió los muchos motivos por los cuales estaba allí. El peso con todos los miedos seguía manteniendo la cuerda en tensión, aunque David ya era consciente de que esa tensión, esos miedos, jamás volverían a apoderarse de él.

Con toda la seguridad y la determinación que se pueden reunir, cortó la cuerda del pasado y los miedos, y mientras éstos caían hacia el abismo, sintió que se quitaba un enorme peso de encima, la gran carga del pasado se transformó en paz y en seguridad, haciendo emerger firmemente sus nuevas creencias.

Al igual que Keya y el águila, se liberó de la enorme mochila con la que cargó gran parte de su vida. En ese momento se sintió poderoso y con un gran propósito. Se sintió más grande que todos los miedos y capaz de enfrentarse a cualquier situación. Tras un instante de reflexiones fugaces, sacó la pequeña urna con las cenizas de Joshua; no pudo evitar las lágrimas pensando en todo lo que había hecho por él. De algún modo, David sentía que Joshua había dado su vida por salvar la suya y que ahora, más que nunca, tenía las herramientas y el conocimiento, tenía la obligación moral de desarrollar todo su potencial, por Michael, por Joshua y por sí mismo.

Lanzó las cenizas de Joshua al viento de su querido Himalaya, tal como fue su expreso deseo, y éstas parecieron dibujar una figura en el aire. En ese instante, David sintió como si parte de Joshua impregnase su cuerpo, y una enorme paz se apoderó de él.

Tras unos momentos de mágico y revitalizador silencio, quedaba leer la última parte de la carta de Joshua:

*Ya puedes volar libre, David, libre e imparable, con la determinación y la fortaleza mental de saber que has superado lo que seguramente ha sido la situación más difícil de tu vida.*

*Ahora inicias una nueva vida, un nuevo capítulo, eres más fuerte que nunca, tienes la comprensión y eres más poderoso que todos los miedos. Nada ni nadie puede detenerte, salvo tú mismo. A partir de ahora es el momento de retarte y de comprobar de qué estás hecho, de desarrollar todo tu potencial, de sorprenderte a ti mismo y descubrir de lo que eres capaz.*

*Ten la certeza de que una parte de mí siempre permanecerá contigo, y de que todo lo que necesitas está ya dentro de ti.*

*Si levantas la mirada, probablemente verás la larga estela que algún avión deja a su paso por el cielo azul. Esa estela no tiene ningún poder, desaparecerá en breve, esa estela no condiciona ni dirige al avión, es tan sólo el pasado, no determina el*

*destino, ya que en cualquier momento puede tomar la decisión de cambiar su rumbo y así cambiar su destino.*

*Ahora es tu turno.*

*Ahora sabes que tu pasado no determina tu futuro.*

# Agradecimientos

Hay historias que pueden cambiar una vida, y este libro no existiría si no hubiese sido por algunas de esas historias, por un sinfín de circunstancias y dificultades. Hechos sorprendentes que llevan una vida por insospechados caminos, a veces alegres y otras no tanto, vivencias que en un principio parecían ir a acabar en un trágico final, hechos que en su día eran percibidos como situaciones dramáticas que sumergían una vida en las profundidades de las dudas y la desesperación, ocasiones en las que era difícil creer y mantener la esperanza. Pero todas esas historias y situaciones, después de muchos años, parecían estar ligadas unas a otras por un perfecto orden y con un propósito, con un fin predeterminado, con un porqué.

Desde aquí quiero dar las gracias a todas aquellas personas que han colaborado en esta historia de historias, a las personas y circunstancias que me han forzado a crecer. Gracias a todos los maestros que he encontrado en el camino, a todas aquellas personas que tanto me han aportado y que han sido una influencia positiva en mí y en la sociedad.

Mi más sincero agradecimiento a Pablo Motos, gracias por tu ayuda, Pablo, por tus consejos, por tu amistad y ante todo por convertirte en la clase de persona que eres y por ser una influencia positiva en el mundo.

Gracias a Anthony Robbins por iluminar mi camino, por hacer que encajaran las piezas del puzle y por ayudarme a convertir una simple ilusión en una realidad.

Gracias a mi querido amigo Jon por estar siempre ahí. A mi familia, con la que siempre puedo contar, y su amor silencioso. Gracias a todos mis amigos, que desde la distancia mantienen su presencia.

También quiero agradecer a mi querida Chus por estar ahí, sobre todo cuando más falta hacía, por tu gran e inestimable ayuda, por tu cariño y, ante todo, por creer en mí.

A Ramón Palomar, gracias por todas tus generosas aportaciones e inestimables ayuda y paciencia.

También quiero mostrar mi agradecimiento desde aquí a Juan Luis Jiménez. Gracias, Juan Luis, por tus buenos consejos.

Y, especialmente, gracias de todo corazón a mis hijos, que sin saberlo me dan mucho más de lo que jamás podrán imaginar.

Gracias a todos.

# Bibliografía

Un libro es como una vela, puede parecer poca cosa, pero en ocasiones es suficiente para ver en la oscuridad. Un libro puede contener las claves a las preguntas a las que no encontrábamos respuestas. Hay libros que, además de ser un buen compañero, están llenos de experiencias, buenas ideas, conocimiento y grandes sorpresas. En ocasiones, un libro es capaz de inspirarnos de tal modo que tomemos decisiones que influyan de manera importante en nuestra vida. Un libro puede condensar la experiencia no sólo de una vida, sino de muchas.

Éstos son algunos de los libros que han influido de ese modo en mi vida. Libros que me han ayudado a romper barreras, a comprender, a creer, a levantarme, a superarme, a ser mejor. Algo de ellos permanece en mí y, de algún modo, son una parte de lo que ahora soy.

*Controle su destino: despertando al gigante que lleva dentro*, de Anthony Robbins. Publicado en Barcelona, Mondadori, 2001.

*Poder sin límites*, de Anthony Robbins. Publicado en Barcelona, DeBolsillo, 2006.

*Tus zonas erróneas*, de Wayne Dyer. Publicado en Barcelona, Mondadori, 2001.

*Tus zonas mágicas*, de Wayne Dyer. Publicado en Barcelona, Mondadori, 2001.

*El vendedor más grande del mundo*, de Og Mandino. Publicado en Barcelona, Mondadori, 2000.

*El alquimista*, de Paulo Coelho. Publicado en Barcelona, Planeta, 2001.

*La conquista de la voluntad*, de Enrique Rojas. Publicado en Madrid, Temas de hoy, 1998.

*Personalidad y niveles superiores de conciencia*, de Antonio Blay. Publicado en Barcelona, Indigo, 1991.

*Piense y hágase rico*, de Napoleon Hill. Publicado en Barcelona, Mondadori, 2001.

*Buda*, de Deepak Chopra. Publicado en Madrid, Suma de Letras, 2007.

*Las siete leyes espirituales del éxito*, de Deepak Chopra. Publicado en México, Norma, 1995.

*Las tres preguntas*, de Jorge Bucay. Publicado en Barcelona, RBA, 2008.

*Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*, de Stephen R. Covey. Publicado en Barcelona, Paidós, 1990.

*La biología de la creencia*, de Bruce Lipton. Publicado en Madrid, Palmyra, 2007.

*Reinventarse*, de Mario Alonso Puig. Publicado en Barcelona, Plataforma, 2010.

*La brújula interior*, de Alex Rovira. Publicado en Barcelona, Empresa activa,

2003.

*Con rumbo propio*, de Andrés Martín Asuero. Publicado en Barcelona, Plataforma, 2010.

*Como un hombre piensa, así es su vida*, de James Allen. Publicado en Barcelona, Obelisco, 2009.

*Por favor, sé feliz*, de Andrew Matthews. Publicado en Madrid, Iberonet, 1994.

*El hombre en busca de sentido*, de Viktor Frankl. Publicado en Barcelona, Herder, 2004.

*Por qué somos como somos*, de Eduard Punset. Publicado en Barcelona, Aguilar, 2009.

*La magia de pensar a lo grande*, de David J. Schwartz. Publicado en Barcelona, ViaMagna, 2007.

*Cerebro y mindfulness*, de Daniel J. Siegel. Publicado en Barcelona, Paidós, 2010.

*El caballero de la armadura oxidada*, de Robert Fisher. Publicado en Barcelona, Obelisco, 1995.

*La oración de la rana*, de Anthony de Mello. Publicado en Maliaño, Sal Terrae, 1998.