

# EL ALMA DEL MUNDO



Frédéric  
LENOIR

N.º 1 EN FRANCIA CON MÁS DE 200.000  
EJEMPLARES VENDIDOS

---

UN RELATO INSPIRADOR SOBRE LAS CLAVES  
FUNDAMENTALES DE LA SABIDURÍA UNIVERSAL

*Ariel*

## Índice

Portada

Cita

Primera parte

1. Partir
2. El Monasterio
3. Tenzin
4. Un manantial, un elefante y una montaña
5. Emociones amorosas
6. Sueños
7. Lo esencial es invisible a los ojos
8. La cometa y el alma del mundo

Segunda parte

- Primer día: El puerto y el manantial  
Segundo día: La noble unión  
Tercer día: Ve hacia ti mismo  
Cuarto día: Abre tu corazón  
Quinto día: El jardín del alma  
Sexto día: Aquí y ahora  
Séptimo día: La felicidad y la infelicidad están en ti

Tercera parte

1. La gruta
2. La cólera
3. La desolación
4. La carta
5. La esperanza

Agradecimientos

Créditos

La experiencia más bella y profunda  
que pueda tener el hombre es la del misterio.

ALBERT EINSTEIN



## Primera parte

Al pie de la montaña blanca



## PARTIR

ESTOS EXTRAÑOS ACONTECIMIENTOS sucedieron en espacio de unas horas.

El viejo rabino Salomón, sentado en la cocina de su casa, oyó una voz que le ordenaba: «¡Ve a Tulanka!». Llamó a su mujer, Raquel, pero ella no había oído nada. Creyó, pues, que había sido un sueño. Al rato, la voz resonó de nuevo: «¡Ve a Tulanka! ¡Apresúrate!». Se dijo entonces que quizá Dios había hablado con él. ¿Por qué con él? Rabí Schlomo —así lo llamaban— era un hombre con gran sentido del humor y una mente especialmente abierta, ya que pertenecía a la corriente liberal del judaísmo. Hacía cuarenta años que había abandonado Nueva York, con su esposa y sus cuatro hijos, para irse a vivir a Jerusalén. Allí estudiaba y enseñaba con entusiasmo la tradición mística del judaísmo, la Cábala, a un grupo de estudiantes judíos y no judíos. Pidió a su nieto Benjamín que buscara en Internet dónde estaba Tulanka. «Es un monasterio budista situado en el Tíbet», respondió el muchacho. El cabalista se quedó estupefacto. «¿Por qué querrá el Eterno mandarme, a mis ochenta y dos años, al Tíbet?»

Ansyá no lograba conciliar el sueño. Salió de su yurta y contempló el cielo cuajado de estrellas. A esta joven pastora nómada le gustaba el espacio infinito del cielo y la inmensidad de las estepas de Mongolia donde había vivido casi toda su vida. Aspiró con fuerza el aire puro y volvió a entrar a la tienda de campaña donde vivía con su tía, una mujer chamán que hablaba con los espíritus. La anciana había descubierto que su nieta también tenía ese don y la había iniciado en él. La gente acudía casi diariamente a consultar a las dos mujeres. Como Ansyá era muy guapa y soltera, algunos hombres se inventaban dolores imaginarios solo por verla. Ella entonces salía de su yurta, llevaba a pastar el ganado, y ellos, desilusionados, eran atendidos por su vieja tía medio ciega. Cuando estaban realmente enfermos, Ansyá tocaba el tambor y convocaba a los espíritus para liberar los cuerpos y las almas. Bailaba hasta entrar en trance.

Ese día, había tenido una visión extraña que la había agotado. Mientras estaba curando a una joven madre, se le apareció un espíritu luminoso, indicándole con una señal que debía partir. No entendió el significado del mensaje y se lo contó a su tía que enmudeció al oírla. Y cuando Ansyá entró en la yurta, en mitad de la noche estrellada, la anciana, sentada en su cama, le dijo: «He visto en sueños el lugar adonde debes dirigirte. Es un monasterio tibetano en la frontera entre la China y la India. Ponte en camino de madrugada».



A miles de kilómetros de allí, el padre Pedro también tuvo un sueño. Oriundo de Salvador de Bahía, este monje católico llevaba más de veinticinco años en Oregón, Estados Unidos. Había abandonado el monasterio trapense y vivía en una humilde ermita en el bosque donde, entregado a la oración, pensaba acabar sus días. Y, de pronto, una niña en su sueño le ordenaba partir sin demora hacia un monasterio tibetano situado en la otra punta del mundo. Su corazón brasileño creía en la verdad de los sueños y en la naturaleza un tanto mágica de la existencia. Intrigado, partió para la China.

Ma Ananda, una mística hindú, dirigía una pequeña comunidad ashram en el norte de la India. Esta mujer oronda, de edad indefinida, había sido reconocida desde su niñez como una gran santa, una «liberada en esta vida». No había estudiado nunca, pero se había dedicado a enseñar a los demás.

Partió de madrugada, sin tan siquiera darse la vuelta para mirar a sus discípulos, entristecidos al verla marchar por un tiempo y a un lugar que no reveló a nadie.

El maestro Kong contó a su mujer lo que le había ocurrido. El anciano sabio chino vivía modestamente con su familia no lejos de Shangai. Dirigía un pequeño templo taoísta, donde pasaba la mayor parte del día sentado en el suelo sobre un cojín, enseñando los fundamentos de la sabiduría china a un grupito de discípulos, entre ellos a algunos occidentales. Sin saber muy bien por qué, se había manifestado tardíamente en él una súbita afición por la tecnología. Tenía un ordenador portátil y un teléfono móvil por satélite, y sus discípulos le habían regalado por su 75 cumpleaños un GPS de última generación, que utilizaba una o dos veces por semana para ir a un pueblo cercano, aunque se sabía el trayecto de memoria. Esa mañana, mientras lo encendía, observó con asombro que en la pantalla aparecían una latitud y una longitud. Extrañado, comprobó las coordenadas y descubrió un punto en el Tíbet. Convencido de que nadie había podido utilizar su GPS sin su permiso, consultó el *Yi-King*. El libro de los oráculos le respondió: «Conviene partir». Sin dudar, se despidió con un beso de su esposa, hijos y nietos, y emprendió el camino hacia el Tíbet.

Para Cheij Yusuf, fundador de una pequeña cofradía musulmana sufí de Nigeria, el viaje fue más duro. Este gigantón se había quedado petrificado al ver brillar con un extraño fulgor las letras *T, U, L, A, N, K* y *A* en la primera página del libro que estaba leyendo. En ese momento, el viento pasó las páginas de su Corán deteniéndolas en la sura de la peregrinación. Cheij Yusuf se despidió de su familia, apenado, pues hacía poco tiempo que su esposa había dado a luz a Leila, la quinta de sus hijos. Pero la fuerza que lo empujaba a partir era enorme. No sabía qué caminos tomar, sin embargo el destino lo guió por medio de señales y encuentros fortuitos.

La que más dudó fue Gabrielle, la filósofa neerlandesa. Profesora de filosofía griega en la Universidad de Amsterdam, era una ferviente discípula de los sabios estoicos y de Spinoza, el más insigne holandés. Para esta mujer de unos cuarenta años, la sabiduría era laica, una sutil mezcla de razón e intuición, y debía servir principalmente para ayudar a vivir. Hacía algunos años que pertenecía a una logia masónica femenina, donde se dedicaba con pasión al estudio de la simbología. Esa noche no conseguía conciliar el sueño. Se levantó de madrugada, encendió el televisor y dio con un programa dedicado al budismo tibetano. Cuando apareció el monasterio de Tulanka, un escalofrío la recorrió de la cabeza a los pies. Sin saber por qué, una idea fija se adueñó de su mente: abandonar todo y dirigirse hacia aquel monasterio. Intentó olvidar esa obsesión y se tomó un somnífero. Pero, al día siguiente, se cruzó en la calle con una señora que gritaba a su perro: «¡Tulanka! ¡Al pie!». Las últimas dudas que le quedaban se disiparon. Llamó por teléfono a su ex marido para que se ocupara durante unas semanas de Natina, la hija de ambos, pero le era imposible ya que debía asistir a un congreso en el extranjero. La hija, que había oído la conversación, suplicó a su madre que la llevara con ella al Tíbet. Empezaban las vacaciones escolares de verano y no tendría ninguna obligación durante más de seis semanas. Natina, a punto de cumplir catorce años, era una adolescente voluntariosa y con inquietudes, que soñaba con viajes a tierras lejanas. Al principio, Gabrielle se negó a que la acompañara e intentó buscar otras soluciones. Sorprendentemente, una tras otra fallaban. La filósofa dedujo con serenidad que el destino lo había decidido así. Natina se echó a los brazos de su madre: «Entonces, ¿ya está decidido? ¿Nos vamos al Tíbet?».

## EL MONASTERIO

EL MONASTERIO DE TULANKA estaba encaramado en un espolón rocoso a unos cuatro mil metros de altitud y adosado a una montaña totalmente cubierta de nieve. Era imposible llegar en automóvil. A quince kilómetros había un pueblecito, con un único hotel frente a la estación de autobuses. Allí coincidieron Rabí Shlomo, la mujer chamán Ansya, el padre Pedro, Ma Ananda, el maestro Kong, Cheij Yusuf, Gabrielle y su hija Natina, apenas una semana después de que sucedieran aquellos extraños acontecimientos.

Eran los únicos extranjeros alojados en el hotel, así que enseguida se conocieron. El que supieran inglés facilitó la comunicación. Les intrigó comprobar que todos habían sido convocados de un modo misterioso.

¿Qué estaban haciendo allí? Nadie tenía la respuesta. La manera tan insólita con que habían sido «contactados», y que además representaran las principales tradiciones filosóficas y espirituales de la humanidad, parecía indicar que el destino los había reunido por un motivo concreto. ¿Cuál?

En ese momento, llegó un viejo lama tibetano de Tulanka, acompañado por dos monjes más jóvenes, cada uno con un caballo llevado de la brida. Lama Doryé escuchó con ademán solemne el relato de los extranjeros y, a continuación, les propuso cargar sus equipajes sobre los caballos y conducirlos al monasterio.

«Estamos encantados de acompañarlo, querido amigo, pero díganos al menos la razón por la que estamos reunidos aquí», le pidió Rabí Schlomo ante la mirada aprobadora general.

El viejo lama esbozó una sonrisa.

«Yo también soñé hace tres días que debía venir a este pueblo a recoger a siete sabios extranjeros —cuatro hombres, tres mujeres y una jovencita rubia— para conducirlos al monasterio. ¿Por qué motivo? ¡Lo ignoro igual que ustedes!»

## TENZIN

DADA LA AVANZADA EDAD y el cansancio de algunos de los sabios, el trayecto a Tulanka duró tres días y dos noches. En los tramos más difíciles del escarpado sendero, los caminantes se ayudaban entre ellos. Al caer la tarde de la tercera jornada, divisaron por fin el monasterio. La belleza del paisaje borró el cansancio y el mal de altura que empezaban a vencerlos. Una veintena de monjes tibetanos vivían allí bajo la autoridad de un joven lama de doce años: Tenzin Pema Rinpoché.

Según la tradición tibetana, Tenzin fue reconocido desde muy pequeño como la reencarnación del gran maestro espiritual, el anterior jefe del monasterio, Lama Tokden Rinpoché. Lama Doryé, su discípulo más cercano, había sido designado como tutor del niño. Antes de morir, Lama Tokden pidió que se formara a su sucesor en una doble cultura: tibetana y occidental. Y dejó indicaciones simbólicas en el lugar de su próximo renacimiento. A los tres años de su muerte, Lama Doryé, siguiendo esas instrucciones, encontró a quien debía reencarnar a su maestro. En pleno invierno, habían brotado flores delante de la ventana de la humilde casa donde el futuro lama acababa de nacer, lo que intrigó a sus padres, unos sencillos campesinos. Dos años tenía el niño cuando Lama Doryé se presentó por primera vez ante su familia. Se disfrazó con la ropa de un modesto sirviente y uno de los monjes interpretó el papel de lama. El niño, sin embargo, no hizo caso alguno a los monjes, se acercó al viejo lama disfrazado de sirviente y exclamó, sonriendo: «¡Lama Tulanka, Lama Tulanka!». Luego, le quitó el rosario que el lama llevaba alrededor del cuello, que había pertenecido al antiguo jefe del monasterio, y gritó con todas sus fuerzas: «¡Mío, mío!». Lama Doryé lloró de alegría y se llevó al niño al monasterio con su familia. Conservó el nombre de Tenzin, pero le añadieron el de Pema y el título de Rinpoché, que significa «muy valioso». Tras pasar unas semanas en el monasterio, la familia regresó a su casa, dejando al niño al cuidado de los monjes. Mandaron llamar a un lama que había vivido en Canadá para que le enseñara inglés y los fundamentos de la cultura occidental. Según las instrucciones de su predecesor, el niño no fue ordenado monje, sino que recibió los votos de seglar. Al alcanzar la mayoría de edad, podría elegir entre una vida laica o una monástica. Mientras llegaba ese momento, compartía su vida con los monjes e iba vestido con una larga túnica roja y amarilla.

Desde el primer día, se reunieron al atardecer en la terraza del monasterio en presencia del adolescente. Tenzin tomó la palabra con una seguridad que asombró a sus invitados.

—Observo —dijo— que por unas misteriosas vías, el karma ha reunido aquí a ocho sabios representantes de las principales corrientes espirituales del mundo: una mujer chamán, una filósofa europea, una mística hindú, un maestro taoísta chino, un rabino cabalista judío, un monje cristiano, un maestro sufí musulmán, sin olvidar, por supuesto, a un monje budista, en la persona de Lama Doryé. —El joven lama guardó un tiempo de silencio y dirigió la mirada hacia Natina, quien lo observaba con unos ojos de un azul intenso—. Me alegro de que una joven de cabellos de oro y ojos del color del cielo os acompañe. A pesar de su juventud, ella también debe de estar dotada de una profunda sabiduría.

El dulce rostro de Natina se sonrojó. Tenzin esbozó una sonrisa y retomó el hilo de su discurso.

—Todos habéis venido libremente, siguiendo las inspiraciones que vuestros corazones recibieron, sin saber el motivo de este viaje que ha trastocado vuestras vidas. Haremos lo necesario para que vuestra estancia sea lo más grata posible en este monasterio, a pesar de su pobreza y aislamiento.

Tras un instante de silencio, el padre Pedro tomó la palabra.

—Os estamos reconocidos por la calidez de vuestra acogida, Lama Tenzin. No nos incomodará en absoluto la sencillez del lugar, sino todo lo contrario. Pero el único ruego que nos quema los labios es el de saber por qué estamos aquí y para cuánto tiempo.

Un murmullo de aprobación recorrió el grupo de sabios.

—Yo no sé mucho más de lo que os ha dicho Lama Doryé. No he tenido ningún sueño ni he oído voz alguna.

—No hay por qué preocuparse —añadió Ansyá, con voz delicada—. La fuerza que nos ha traído hasta aquí nos dirá qué debemos hacer.

—Por supuesto —asintió Ma Ananda—. Dejémonos guiar y ya veremos.

—Si esto va a durar un tiempo, me gustaría tener noticias de mi familia —intervino Cheij Yusuf—. ¿Hay alguna forma de comunicar con el exterior?

—¡Por desgracia, no! —respondió Lama Doryé—. No tenemos ni teléfono ni Internet. El monasterio está muy aislado, aunque nunca hemos sentimos esa necesidad. Espero que hayáis avisado a vuestros familiares de que vuestra ausencia podría durar...

—Claro —dijo Gabrielle—. Pero para los que tenemos una familia, la ausencia no debería ser muy larga.

—¡No os preocupéis! —los tranquilizó el maestro Kong, con una sonrisa divertida—. Yo nunca viajo sin mi teléfono móvil por satélite y mi ordenador portátil...

Gabrielle miró con asombro al anciano que parecía llegado de otros tiempos. Seguidamente, estalló en una risa comunicativa.

—Puesto que se han solucionado los problemas de comunicación con el exterior, os propongo que vayamos a saborear nuestra famosa harina de cebada tostada, la *tsampa* —continuó Tenzin en un tono jovial.

Todos asintieron con alegría.

Nadie podía aún imaginar lo que iba a ocurrir.

## UN MANANTIAL, UN ELEFANTE Y UNA MONTAÑA

LOS PRIMEROS DÍAS TRANSCURRIERON en un ambiente de buen humor. Los ocho sabios disfrutaban dialogando y conociéndose. Cada uno dominaba perfectamente su propia tradición, pero ninguno se había preocupado por estudiar las demás corrientes espirituales del mundo. Se sorprendieron, pues, al comprobar que, más allá de las grandes divergencias teóricas, existían numerosos puntos en común en su manera de vivir la espiritualidad.

—Compartimos una experiencia espiritual muy similar, aunque el idioma de nuestras tradiciones difiere para expresarla —observó Ma Ananda, mientras comían juntos en la terraza del monasterio.

—Sí —respondió el padre Pedro, con aire divertido—. Tengo la impresión de que todos los que nos dedicamos a la espiritualidad bebemos del mismo manantial: el de la vida y el amor. Cada día intentamos, con nuestras meditaciones y rezos o abriendo nuestro corazón y nuestra mente, probar el agua de la sabiduría eterna. Y la mayoría de las veces, la enorme alegría que sentimos nos envuelve en el silencio de la contemplación.

Rabí Schlomo, esbozando una sonrisa traviesa, añadió:

—Ello nos aleja considerablemente de la mayoría de los guardianes del dogma de todas las religiones. Se mantienen a una distancia prudente de ese manantial y discuten interminablemente para saber si el agua, ¡que jamás han bebido!, está caliente o fría, salada o dulce, si es mineral o calcárea y si tiene o no tiene gas.

Una sonora carcajada general recorrió la mesa.

—¿Conocéis la parábola del elefante? —preguntó Cheij Yusuf a los demás comensales.

Ma Ananda y Lama Doryé asintieron con una sonrisa cómplice.

—¡Nosotros, no! —exclamó el maestro Kong.

—Os la voy a contar. Un día, un rey convoca a unos ciegos de nacimiento y les dice: «¿Sabéis qué es un elefante?». Ellos le responden: «¡No, majestad, no sabemos lo que es!». El rey les dice entonces: «¿Queréis saber qué forma tienen?». Los ciegos responden de nuevo a coro: «Sí, queremos saberlo». El rey ordena a sus sirvientes que traigan a su presencia un elefante y pide a los ciegos que lo toquen. Algunos de ellos le rozan la trompa. El rey les dice: «¡Esto es un elefante!». Otros tocan una oreja, un

colmillo, la cabeza, un costado, el muslo, la cola. A todos les dice el rey: «¡Esto es un elefante!». Luego, pregunta a los ciegos: «¿De qué naturaleza es el elefante?». El que rozó la trompa dice: «El elefante es como una gruesa liana». El que tocó la oreja dice: «El elefante es como una hoja de un platanero». El que tocó un colmillo dice: «El elefante es como la mano del almirez». El que tocó la cabeza dice: «El elefante es como un caldero». El que tocó un costado dice: «El elefante es como una pared». El que tocó el muslo dice: «El elefante es como un árbol». El que tocó la cola dice: «El elefante es como una sogá». Todos se reprochan mutuamente estar equivocados y la discusión se encona. El rey no puede evitar la risa y pronuncia estas palabras: «El cuerpo del elefante es único, las distintas percepciones de cada una de sus partes son las que os han inducido a error». Lo mismo sucede con los partidarios de las distintas doctrinas religiosas —concluyó el sufí—. Cada cual habla de Dios, de lo divino o de lo Absoluto según la percepción limitada que tiene de ello. Y ninguna religión puede pretender que posee la totalidad de la Verdad, ya que ésta se ha fragmentado al manifestarse en el mundo.

—Eso es precisamente lo que afirmamos en la tradición cabalística con la teoría del *tsimtsum* —corroboró Rabí Schlomo—. Antes del nacimiento del mundo, Dios ocupaba todo el espacio. Y cuando creó el universo, el Eterno retiró gradualmente su luz conforme a la capacidad de recepción de sus criaturas. El *tsimtsum* es, en cierto modo, la disimulación de la Luz divina. Por ello, cada mundo, cada tradición, cada individuo accede a ella de una manera parcial, según sus aptitudes y sus medios. Y así, la Luz divina se manifiesta progresivamente a todos los seres, en todos los mundos. Nadie puede afirmar: «Yo poseo la totalidad de la revelación». Por el contrario, cada uno de nosotros necesita a los demás para avanzar en la comprensión del descubrimiento de la Luz divina.

—Sí —intervino Ma Ananda—, cada religión tiene una manera original y singular de concebir la Verdad universal. —Y alzó los ojos hacia las cimas que los rodeaban—. Es como estas montañas. Cada una de ellas es una cumbre que podemos escalar. Pero ¿de qué sirve compararlas? Cada cima es bella y cada camino, rico en enseñanzas. Son senderos llenos de obstáculos que debemos salvar pero que nos ofrecen unos paisajes magníficos. Lo importante no es escalar esa montaña, aquella o la de más allá, sino recorrer el camino. Y hacerlo con interés, con perseverancia, con el corazón abierto y la mente alerta. No es el nombre de la cima alcanzada lo que nos transforma, sino la presencia y el amor que hemos invertido en la marcha. El mundo es bello por la variedad de sus paisajes. La vida espiritual es bella por la abundancia de sus caminos.



## EMOCIONES AMOROSAS

FUERON PASANDO LOS DÍAS. Tras los primeros momentos de diálogo e intercambio, los sabios sintieron la necesidad de aislarse para rezar o meditar. Interrumpida solo por el tañido de las campanas anunciadoras de los oficios o por las risas de los jóvenes novicios, una atmósfera de silencio y recogimiento reinaba en el monasterio.

Tenzin y Natina habían aprendido a conocerse. Con dieciocho meses menos, él tenía la misma estatura que ella, y la negrura de su pelo y de sus ojos contrastaba marcadamente con la luz que irradiaba del físico de Natina. Ella estaba subyugada por la profundidad y los conocimientos espirituales del joven lama, y él, fascinado por la cultura ecléctica de la occidental, avezada en la navegación por Internet. Desde el tercer día, Natina pidió al lama que le enseñase los alrededores del monasterio. Desde entonces, adquirieron la costumbre de caminar durante varias horas después del desayuno. Descendían por el despeñadero y se paseaban por la meseta, en medio de los campos de cebada.

Un día, Natina tomó de la mano al joven tibetano y echaron a correr juntos en una carrera alocada acompañada de sonoras carcajadas. Tenzin se sintió profundamente turbado. Por primera vez, desde su más tierna infancia, tocaba la mano de una mujer. Cuando ella apoyó la cabeza en el pecho del joven lama para recuperar el aliento, murmuró:

—¡Qué fuerte late tu corazón!

—¡Hemos corrido tanto! —respondió Tenzin, azorado.

Natina acercó la mano del joven a su pecho.

—Mira, siente el mío, no late tan rápido.

Aunque inocente, el gesto de Natina sumió a Tenzin en una enorme confusión. Retiró la mano y regresaron precipitadamente al monasterio. Se mantuvo silencioso durante todo el trayecto.

Por primera vez en su vida, le costó concentrarse durante el oficio y casi no cenó. Por la noche fue a llamar a la puerta de la celda de Lama Doryé y le comentó su desconcierto. El anciano guardó silencio y, al rato, sonrió abiertamente.

—¡Quizá te has enamorado, hijo! —Tenzin agachó la cabeza—. Eso no es malo —continuó el maestro—, pero eres aún muy joven y quizá sea incompatible con tu destino. Sería prudente que vieras un poco menos a tu amiga a solas. Tendrías una buena ocasión

para poner en práctica un ejercicio de meditación sobre el modo de cambiar las emociones. Aprenderás a no estar inquieto y trastornado por ese amor, y a apoyarte en un sentimiento noble. En lugar de perturbar tu cuerpo, engrandecerás tu corazón.

Natina también contó el incidente a su madre. Gabrielle le comentó que debía mostrarse más reservada con Tenzin, ya que él no tenía la costumbre de salir con chicas.

Los dos adolescentes renunciaron a sus paseos fuera del monasterio, pero siguieron conversando casi a diario sobre numerosos aspectos de sus universos cotidianos. No dejaban de sorprenderse y apasionarse por sus diferencias. El corazón de Tenzin se fortaleció, y la confusión de las primeras emociones dio paso a un profundo afecto por Natina. Ese sentimiento era recíproco y ambos prometieron escribirse con frecuencia cuando Natina regresara a su país. Mas ¿cuándo llegaría ese día?

Algunos de los sabios participaban en los oficios cotidianos de los monjes, otros preferían practicar en soledad sus propios ritos. Todos se reunían durante la cena, a la que seguía un tiempo de meditación silenciosa en común. «No rezamos juntos, pero estamos juntos en el rezo», había puntualizado el padre Pedro desde la primera noche. A medida que pasaban los días, ese momento de oración era cada vez más intenso, más largo, aunque también más agobiante. La espera comenzaba a pesar sobre la mayoría de los sabios. Habían abandonado repentinamente a su familia, amigos, discípulos, proyectos, investigaciones... para seguir aquella extraña inspiración interior. Ya llevaban diecisiete días en el monasterio.

Solo un acontecimiento exterior perturbó la tranquilidad del lugar: la huida de los animales silvestres. Una mañana, los monjes oyeron un estruendo sordo: todos los muflones huían por la meseta dejando tras de sí un reguero de polvo. Sin motivo aparente.

Exceptuando ese incidente, no había sucedido nada en particular, y la paciencia de los sabios estaba siendo puesta seriamente a prueba. Cada mañana, se observaban en silencio en la primera comida del día, esperando ver en la mirada de los demás la señal de un sueño o de una intuición nocturna que les aclarara el motivo que los había reunido allí. Pero no sucedía nada. La más preocupada era Gabrielle, a quien le costaba aceptar la idea de que su hija se retrasase en la vuelta al instituto. Fue, pues, ella quien se decidió a precipitar los acontecimientos.

Una noche, tras la meditación común, Gabrielle anunció a los sabios su intención de marcharse de Tulanka. Pasado el primer momento de asombro, cada uno tomó la palabra: aprobaban unánimemente la decisión de la filósofa. Aquella espera no podía eternizarse más. Decidieron de común acuerdo partir a la mañana siguiente.

Fue durante esa última noche cuando todo cambió bruscamente.



## SUEÑOS

RABÍ SCHLOMO LLEGÓ EL ÚLTIMO al desayuno. Tenía aspecto cansado e intranquilo. Gabrielle le preguntó qué le preocupaba.

—He tenido una pesadilla horrible —masculló el viejo rabino—. Vi la ciudad de Jerusalén devastada por un terremoto. Al final no quedaba nada en pie: un inmenso campo de ruinas. ¡No he pegado ojo en toda la noche!

Los demás sabios se quedaron atónitos. En sus ojos se leía la perplejidad. Cheij Yusuf tomó la palabra primero:

—Yo he tenido exactamente el mismo sueño. Pero era la ciudad de La Meca la que había quedado totalmente destruida.

—Y yo vi la ciudad sagrada de Benarés engullida por las aguas —dijo Ma Ananda.

—También en mi sueño un diluvio sumergió mi templo taoísta —corroboró el maestro Kong—. En pocos minutos no quedó nada.

—Yo vi las extensas estepas de Mongolia arrasadas por las llamas —dijo la mujer chamán Ansya.

—En mi sueño, la basílica de San Pedro ardía y se derrumbaba —añadió el padre Pedro, con la voz entrecortada por la emoción.

—Y en el mío, la Universidad de Ámsterdam... —intervino Gabrielle.

—¡Y en el mío, este monasterio! —concluyó Lama Doryé.

Tras un momento de silencio, el padre Pedro retomó la palabra:

—Todos hemos asistido en sueños a la destrucción de los lugares santos de nuestras religiones. ¡Es asombroso que hayamos tenido ese sueño la misma noche!

—Y precisamente la víspera de nuestra partida —observó Ansya—. Como si el destino nos enviara un nuevo mensaje para que nos quedemos aquí...

—Ese mensaje no puede ser más claro —continuó el sufi—: una catástrofe azotará la Tierra, y gran parte de la humanidad puede desaparecer.

—No comparto plenamente esa interpretación —objetó el padre Pedro, tras reflexionar un instante—. Los lugares que hemos visto devastados representan las religiones del mundo: ellas son las que están en peligro, no la humanidad. Quizá presenciemos el fin de un mundo basado en las grandes tradiciones religiosas y el resurgir de una nueva era arrancada de sus raíces metafísicas.

—Es algo que ya estamos observando —opinó Gabrielle—. El mundo moderno, al menos en Europa, es amnésico: reniega de su pasado religioso. Y lo que ocurre en Europa va a trasladarse en algún momento al mundo entero.

—¡Pero no de un día para otro! —rectificó Rabí Schlomo—. No estemos tan seguros de ello: observad cómo la gente hoy retorna a la religión. Creo, más bien, como Cheij Yusuf, que viviremos una catástrofe planetaria repentina y que el Eterno nos ha reunido aquí para que dejemos un mensaje común a la humanidad futura.

El padre Pedro parecía dudar.

—¿Qué quiere usted decir?

—¿Por qué el destino, poco importa el nombre que le demos, se habría tomado la molestia de convocarnos en un mismo lugar e indicarnos que una catástrofe iba a suceder? A menos que sea para que nos pongamos de acuerdo sobre una enseñanza que transmitir. Un mensaje escrito que dejaríamos a los que nos sobrevivan...

—Comparto ese punto de vista —añadió Ma Ananda—. Y qué más da que se produzca o no una catástrofe. Que nuestros santuarios desaparezcan realmente o que los sueños simbolicen que nuestras religiones están en crisis. Da igual. Los sueños que hemos tenido significan que el mundo está a punto de pasar una página de su historia, que debemos efectivamente salvar nuestras diferencias e intentar formular juntos los fundamentos universales de la sabiduría.

De nuevo reinó el silencio. Todos parecían sumidos en una profunda meditación. Lama Doryé tomó la palabra:

—Bien, imaginemos que se trate de eso. Se nos plantean dos preguntas importantes. La primera de ellas: ¿qué decir? Y la segunda: ¿en qué soporte?

—Es más fácil responder a la segunda pregunta que a la primera —comentó Rabí Schlomo con ironía—. Deben ustedes de tener aquí papel y lápices. ¡Basta con que escribamos!

—Yo no estoy tan segura de ello. Si asistimos a una verdadera catástrofe y este monasterio se ve afectado, ¿qué quedará de unas cuantas hojas de papel garabateadas? —discrepó Ansya.

—Tiene razón —señaló el maestro Kong—. Tendríamos que grabar el mensaje en madera, o, mejor aún, en una piedra, para que resista a un incendio o a un terremoto.

—¡No seré yo, discípulo de Moisés que recibió la Ley divina grabada en unas tablas de piedra, quien os contradiga! —replicó el rabino—. Pero me imagino que no habrá un grabador de piedra en este monasterio...

Lama Doryé negó con la cabeza.

—De todos modos, tampoco veo cómo podríamos resumir en unas cuantas frases los fundamentos de la sabiduría —matizó Gabrielle—. Los preceptos morales se enuncian en pocas palabras, pero las leyes de la vida espiritual exigen un mínimo de

explicaciones.

—Y además, nuestra palabra solo nos compromete a nosotros —comentó el padre Pedro—. ¿Quiénes somos nosotros para grabar en la piedra nuestra humilde comprensión de la sabiduría?

Todos asintieron ruidosamente. En ese momento, la mujer chamán tuvo una intuición. Ansyá se dirigió a los dos adolescentes que habían permanecido callados desde el principio de la conversación.

—¿Y vosotros dos? ¿Habéis soñado algo?

Las miradas se giraron hacia ambos.

—¡Sí! —respondieron casi al unísono.

—Yo soñé que era un riachuelo —dijo Natina—. De pronto, me regaron ocho grandes ríos, convirtiéndome en uno muy caudaloso que se precipitó sobre una tierra árida, yerma, como si hubieran secado un mar...

—Y el agua de ese río súbitamente llenaba ese espacio desértico... y todo tipo de plantas y flores brotaban —continuó Tenzin. Tomó la mano de la joven y se inclinó hacia ella—. He tenido el mismo sueño que tú, Natina.

De nuevo reinó el silencio. El maestro Kong, que había cerrado los ojos durante un largo instante, habló:

—El sueño de estos jóvenes me parece claro. Nosotros representamos los ocho ríos que deberán regar sus mentes. Y la enseñanza oral que les demos fecundará en un futuro la mente de todos a quienes ellos la transmitan.

—Comparto esa opinión —subrayó Ansyá—. La transmisión oral me parece mejor adaptada a una enseñanza espiritual que una transmisión escrita que inmoviliza las cosas. Lo que digamos a estos jóvenes quedará grabado en sus corazones y lo dirán a su manera, tal como ellos lo hayan comprendido y, sobre todo, vivido.

Los demás sabios asintieron con un movimiento de cabeza.

—Hemos resuelto casi la segunda dificultad que mencionó Lama Doryé, pero no la primera —recordó Ma Ananda—. ¿Cuál será el contenido de la enseñanza que transmitamos a estos dos jóvenes?

## LO ESENCIAL ES INVISIBLE A LOS OJOS

—SIN DUDA, ES MÁS FÁCIL resaltar lo que nos separa que lo que nos une —afirmó Rabí Schlomo con cierta ironía.

—La cuestión esencial sobre la que no conseguiremos jamás coincidir es la definición de lo Absoluto —confirmó Gabrielle—. Yo, por ejemplo, comparto la visión panteísta de los sabios estoicos o de Spinoza: Dios se confunde con la naturaleza. No es un ser supremo, creador del mundo, que habla a los hombres por la voz de los profetas, como creen los judíos, los cristianos y los musulmanes, sino una fuerza impersonal que está en cada ser y aporta su armonía al mundo.

—¡No hablemos, pues, de Dios! —exclamó Cheij Yusuf, soltando una sonora carcajada—. Hay otros principios que nos unen. Todos creemos, por ejemplo, que existe un mundo visible, accesible a nuestros sentidos, y un mundo invisible que percibimos a través de nuestro corazón, nuestra mente o nuestra intuición.

—Es cierto —volvió a intervenir Gabrielle—. El espíritu invisible y la materia visible se entremezclan de manera misteriosa. Los estudios científicos más recientes y todas las sabidurías del mundo desde hace milenios lo confirman. En realidad, no sabemos qué depende de la materia y qué depende de la energía espiritual.

—Sabemos que existen flujos invisibles que atraviesan el mundo y el cuerpo humano —matizó el maestro Kong—. La medicina energética china se basa en este postulado. Ese mundo invisible, hecho de fuerzas o de energías, no es sobrenatural: es natural. Creemos sencillamente, a diferencia de los materialistas, que existen varios niveles de realidad en la naturaleza. Un nivel que los sentidos pueden ver, observar, medir; y otro más sutil, invisible a los ojos del cuerpo, pero igual de real y sobre el cual podemos intervenir. Es, por cierto, querida Ansya, lo que usted hace cotidianamente en su práctica, ¿verdad?

—Así es. El trance chamánico es un estado modificado de la conciencia en el que accedemos a otro nivel de la realidad. Cuando entro en trance, mi mente se altera. Percibo la forma y los colores del alma de las personas que me rodean, y de los entes perturbadores invisibles. Mi trabajo consiste en cuidar el alma para sanar el cuerpo.

—La cuestión del alma es el punto fundamental que nos une —afirmó el rabino enérgicamente—. Sea cual sea el nombre que le demos, todos experimentamos una parte íntima e invisible que no es reductible al cuerpo físico.

Los demás sabios movieron la cabeza en señal de asentimiento. El sabio sufi tomó la palabra:

—Yo añadiría que creemos también en la inmortalidad de una parte del alma: el espíritu. Y eso es, también, si no me equivoco, lo que creían los filósofos griegos de la Antigüedad.

—En efecto —afirmó Gabrielle—. De Pitágoras a Plotino, pasando por Sócrates, Platón, Aristóteles o los estoicos, la mayoría de los filósofos de la Antigüedad creen en la existencia de una parte inmortal del alma. Para los griegos hay un alma vegetativa que mantiene la unidad de cualquier organismo vivo; un alma psíquica para los hombres y los animales; y, por último, un alma espiritual, propia del hombre, el *noos*, que podríamos calificar de «espíritu». Esa alma espiritual es inmortal. De origen divino, irá al encuentro con lo divino tras la muerte. Sobre este punto, todos creemos fundamentalmente lo mismo.

Lama Doryé alzó la mano derecha en señal de objeción.

—En efecto, pero para nosotros, los budistas, el espíritu no tiene ni principio ni fin; mientras que para nuestros amigos judíos, cristianos y musulmanes, es creado por Dios en el cuerpo en el momento de la concepción o de la gestación del feto en el útero. Y si bien nosotros creemos que la conciencia transmigra de un cuerpo a otro hasta lograr el Despertar, nuestros amigos creen que solo se reencarna una sola vez y que, tras la muerte, continúa viviendo en un más allá de este mundo, bien en el paraíso, bien en el infierno, según las acciones positivas y negativas realizadas en esa existencia.

—Habría que matizar, sin embargo, nuestra posición —puntualizó el padre Pedro—. Lo que nosotros llamamos infierno es la privación del Bien supremo que es Dios... y lo que llamamos paraíso es el disfrute eterno de Dios. Ahora bien, la mayoría de las almas de los difuntos experimentan probablemente un estado intermedio tras la muerte, un estado de purificación, que implica a la vez la alegría de saber que el Bien supremo existe y que es amor... y la pena de estar lejos de él, como aceptación de ciertos sufrimientos purificadores necesarios para ir a su encuentro.

—Sea lo que sea —intervino Ma Ananda con una enorme sonrisa—, todos estamos convencidos de que esta vida es capital y que nuestros pensamientos y actos determinan no solo nuestra felicidad en la Tierra sino también en la vida futura de nuestro espíritu tras la muerte de nuestro cuerpo físico, ¿no es cierto?

Todos los sabios asintieron.

—Entonces, propongo que la enseñanza que transmitamos a estos jóvenes no se centre en las creencias sino en la actitud justa que debemos adoptar para conseguir una vida plena, en el sentido más profundo del término.

—Lo apruebo —corroboró el sufi—. Dejemos de lado los aspectos teológicos y ritualistas que distinguen nuestras tradiciones y conservemos solo los preceptos que ayudan a vivir y a avanzar por el camino espiritual.



—Partamos de nuestra experiencia —asintió una vez más el padre Pedro—. Ya hemos observado que más allá de los dogmas y los ritos que nos separan, ella nos une en la búsqueda de la sabiduría.

—Apruebo también ese criterio —dijo a su vez Ansya—. Estamos comprometidos en la misma búsqueda de la verdad y la luz. Sabremos deducir de ello las grandes líneas y explicarlas en términos sencillos a estos jóvenes, de corazón puro y con una ardiente sed de aprender.

—Coincidimos en este ideal con los filósofos de la Antigüedad —añadió Gabrielle—. ¿Cómo llevar una vida buena? La búsqueda de la sabiduría reúne a todos los hombres que anhelan un noble ideal de vida, sean creyentes o no. Es la propia definición de la filosofía: «amor a la sabiduría». Y esta búsqueda se basa ante todo en la razón y en la experiencia. Por eso es universal.

—Así es —convino el lama—. Puesto que estamos todos conformes, propongo que nos aislemos durante unos días para orar y meditar. A continuación, nos reuniremos para poner en común lo que consideramos ser los principios fundamentales de la sabiduría. Entonces podremos transmitir el fruto de nuestra reflexión a Tenzin y a Natina. ¿Qué les parece?

Los otros siete sabios aprobaron la propuesta del lama y se levantaron para ir a meditar a sus celdas.

## LA COMETA Y EL ALMA DEL MUNDO

LOS DOS ADOLESCENTES SE quedaron solos en la terraza. Aunque no siempre comprendieran su sentido, absorbieron las palabras de los sabios. Estaban preocupados por la enorme responsabilidad que pesaba sobre sus hombros. ¿Entenderían y recordarían las enseñanzas que iban a recibir? Natina leyó en la mirada de Tenzin la misma ansiedad que la agobiaba. Entonces le tomó la mano y le dijo con una sonrisa:

—Por suerte, somos dos. Lo que yo no entienda, seguramente lo entiendas tú. Y lo que tú olvides, quizá yo lo recuerde.

Tenzin también sonrió.

—Tienes razón, más vale que relajemos nuestra mente. Muy pronto se verá sometida a una dura prueba. Ven, te voy a enseñar la preciosa cometa que Lama Doryé me ha regalado por mi cumpleaños.

Mientras Tenzin y Natina jugaban con la cometa en la terraza o practicaban los ejercicios de yoga para preparar su cuerpo y su mente, los ocho sabios se encerraron durante tres días en sus celdas. Luego, tal como Lama Doryé había sugerido, se reunieron en la sala común y siguieron dialogando durante cuatro días más. Habían pedido que les llevaran comida por la mañana y por la tarde, y el resto de la jornada hablaban de los temas que querían tratar con los adolescentes. Ya entrada la noche, cada cual volvía a su celda a descansar. En cuanto despuntaba el alba, reanudaban sus conversaciones.

En la mañana del quinto día, mientras los sabios entraban en la sala común, las campanas del monasterio sonaron sin que nadie las tañera. Un anciano lama, que tenía dones adivinatorios, interpretó la señal como de mal augurio. La asoció con la misteriosa huida de los muflones. «Dos veces nos ha avisado el destino de que una fuerza sombría está actuando en el mundo y pronto nos alcanzará», dijo, sin añadir nada más, y reanudó el recitado de sus oraciones.

Los ocho sabios decidieron empezar lo antes posible la transmisión de conocimientos y se concedieron un día de descanso durante el cual la mayoría de ellos pasearon por los alrededores del monasterio.

Al día siguiente, tras el oficio y el desayuno, Lama Doryé convocó a los dos adolescentes y a los demás sabios a reunirse en la terraza. Se situaron en círculo, sentados en unas sillas bajas o en el suelo. Tenzin y Natina se sentaron en el suelo con

las piernas cruzadas, uno junto a otro, intimidados por el carácter solemne de la ceremonia. Los sabios habían experimentado un gran cambio durante los ocho días transcurridos. Con el semblante grave y las facciones tensas o demacradas, todos parecían muy concentrados. Natina se había sorprendido últimamente al ver cada noche a su madre en un estado de interiorización extremo, desconocido hasta entonces.

Tras un momento de recogimiento, durante el cual la mayoría de los sabios cerraron los ojos, Lama Doryé tomó la palabra en un tono pausado y solemne.

—Hijos míos, nos hemos puesto de acuerdo sobre siete puntos principales que resumen lo esencial de la sabiduría humana. Dedicaremos cada día a la enseñanza de uno de los siete puntos. Hablaremos por turno, y, si es necesario, varias veces. Lo haremos lentamente, dejando un tiempo de silencio entre cada intervención para que podáis grabar en vuestra memoria las palabras pronunciadas. Algunos daremos una explicación detallada. Otros la ilustraremos con una historia o un cuento extraídos de nuestras tradiciones o, simplemente, con unas cuantas palabras, según la inspiración de cada cual.

—Puede que citeamos a algún maestro de la sabiduría de la Antigüedad —siguió explicando Gabrielle—. Pero, con el fin de destacar el carácter universal de esta enseñanza, no mencionaremos sus nombres ni las diversas fuentes que nos inspiran. Para evitar cualquier referencia explícita a lo que algunos de nosotros llamamos «Dios», otros, «el Dharma», «lo Divino», el «Tao» o «lo Absoluto», hemos adoptado una única expresión: «el alma del mundo». Esta fórmula de los filósofos griegos de la Antigüedad, más allá de cualquier dogma religioso, significa la presencia en el universo de una fuerza misteriosa y buena que mantiene el orden del mundo; así es como la entenderemos. En los creyentes evoca la presencia de Dios o de una inteligencia organizadora del mundo, su providencia. En los demás, la energía espiritual que mantiene en armonía la naturaleza, como el alma respecto del cuerpo.

»Solo hablaremos de lo que sabemos por experiencia. Aunque algunas formulaciones estén inevitablemente marcadas por las tradiciones de cada cual, hemos consensuado un núcleo central en el que se basará la enseñanza que os transmitamos. Escuchad lo que tenemos que deciros, escuchadlo tanto con el oído de la inteligencia como con el del corazón.

Natina y Tenzin, emocionados, cerraron los ojos, dirigiendo sus miradas hacia el interior de sí mismos, hacia los santuarios del corazón y de la mente.



## Segunda parte

## Las siete claves de la sabiduría



## Primer día

### EL PUERTO Y EL MANANTIAL

#### *Del sentido de la vida*

UNO DE LOS SABIOS TOMÓ la palabra: «Hijos de los hombres, escuchad la primera noble enseñanza sobre el sentido de la vida humana.

»La mayoría de las desgracias de la humanidad ocurren porque muchos hombres, principalmente los que ejercen el poder y poseen riquezas, nunca se han preguntado por el sentido de su existencia. Se dejan llevar por la inclinación de sus pulsiones y sus necesidades materiales. Descienden, inconscientes, por el río de la existencia, como leños arrastrados por las aguas, sin dominar jamás el curso de sus vidas. Incluso los cadáveres arrojados al río se deslizan más rápido que ellos, que están vivos. Pero ¿acaso se puede considerar vivo a un ser que solo siente las necesidades inmediatas de su cuerpo y reprime las de su alma?

»¿Por qué estamos en la Tierra? ¿Se nos ha asignado una misión? ¿Los acontecimientos que nos suceden son fruto del azar o poseen un sentido? ¿Tenemos un destino que cumplir? ¿Somos el juguete de nuestros instintos y de nuestra educación o podemos disfrutar de una auténtica libertad? Y si así fuera, ¿cómo hacer buen uso de ella? ¿Sobre qué rocas cimentar nuestra vida? ¿Cómo conseguir una felicidad auténtica y duradera? ¿Cómo alimentar nuestra alma y nuestro cuerpo, y facilitar el entendimiento entre ambos? ¿Desaparece nuestro espíritu al desaparecer el cuerpo físico? ¿Sigue existiendo en otra dimensión o está llamado a renacer en otro cuerpo?

»Éstas son las preguntas que todo ser humano debería plantearse cuando comprende que no es solo un animal sometido a las leyes universales del placer y del dolor, la atracción y la repulsión. Cuando descubre que posee un espíritu o un alma espiritual —da igual las palabras que se utilicen— que le permiten dominar su cuerpo, sus emociones, sus pulsiones. La grandeza del ser humano reside en que es la única criatura viviente que puede preguntarse sobre el significado de su existencia y darle un sentido, una finalidad.

»¡Pobre del hombre que no haya descubierto el santuario del espíritu! ¡Pobre del que no tenga más preocupación que la de sobrevivir! Pobre del que no se hace nunca esta pregunta: ¿cómo vivir de una manera propiamente humana? ¿Cómo llevar una vida



buena? ¿Qué es lo realmente importante y qué no lo es? ¿Cómo ser plenamente yo mismo y seguir siendo útil a los demás? ¿Qué hacer para lograr una vida plena y en el instante de mi muerte irme en paz y mirar hacia atrás con el corazón sereno?

»Pobre del hombre que no sabe que posee dos grandes tesoros en su interior: la claridad de la mente, para ser libre; y la bondad del corazón, para ser feliz. Pobre del hombre que lleva una existencia similar a la de las bestias, encadenado a sus instintos y pendiente de satisfacer las necesidades materiales de la vida.

»Pobre del hombre que no sabe que es un hombre».

Uno de los sabios tomó la palabra: «La vida es un viaje. Como las aves, algún día abandonaremos el nido de nuestra infancia para volar con nuestras propias alas. Descubriremos el amor, y la mayoría de las veces fundaremos una familia. Aprenderemos un oficio para realizarnos en nuestro trabajo y satisfacer nuestras necesidades materiales y las de nuestros hijos. Todo eso está bien, pero no es suficiente. A lo largo del viaje de la vida, toparemos con muchos obstáculos. Podemos padecer una enfermedad, ver marcharse a un amor o morir a nuestros seres queridos. Nunca estamos seguros de resolver las dificultades materiales de la existencia. También descubriremos lo difícil que es amar, las pocas posibilidades de encontrar un trabajo que nos llene profundamente, la frecuencia con que nos asaltan las contradicciones internas, los miedos, la rabia, las frustraciones, los celos, el desánimo. A lo largo de la vida, deberemos aprender a vivir. No a sobrevivir, sino a vivir. A vivir plenamente, con los ojos bien abiertos, conscientes y atentos. A vivir siendo capaces de elegir a unas buenas personas con quienes compartir nuestra vida cotidiana, evitando cometer los mismos errores que en el pasado, concediéndonos los medios para ser verdaderamente nosotros mismos, y felices, lo más felices que podamos. Todo ello se aprende con el tiempo y la experiencia. Pero lo más valioso es tener una mente clara que nos guíe por el camino de la vida. Así evitaremos extraviarnos, cometer errores, tomar las decisiones equivocadas, llevarnos disgustos».

Uno de los sabios tomó la palabra: «Escuchad la historia de una mujer que va caminando con su bebé en brazos. Al pasar por delante de una cueva, oye una voz misteriosa que le dice: “Entra y llévate todo lo que quieras. Sin embargo, has de recordar lo siguiente: cuando salgas, la puerta se cerrará para siempre. Aprovecha la oportunidad, pero no olvides lo más importante”. La mujer penetra en la cueva y descubre un fabuloso tesoro. Fascinada por el oro, los diamantes y las alhajas, deja a su hijo en el suelo y se apodera de todo lo que sus manos pueden abarcar. Sueña con lo que podrá hacer con esas riquezas. La voz misteriosa le recuerda: “Ya se ha acabado el tiempo, no olvides lo más importante”. Al oír esas palabras, la mujer cargada de oro y de piedras preciosas sale corriendo fuera de la cueva y la puerta se cierra tras ella. Para siempre. Admira su tesoro y solo entonces se da cuenta de que se ha olvidado a su hijo en el interior».

Uno de los sabios tomó la palabra: «¡Cuántos seres humanos pasan la mayor parte de su vida preocupados por cosas materiales o frívolas, y se olvidan de dedicar tiempo a vivir las experiencias esenciales: el amor, la amistad, la actividad creadora, la contemplación, la belleza del mundo! No son tontos ni malos, sino ignorantes. Ignoran lo mejor que la vida puede darles... y que no cuesta nada. Lo superfluo es oneroso, pero lo esencial nos lo regalan. Solo hay que saberlo. ¡Y cuántos prefieren seguir a la masa de los que obedecen las órdenes de sus cuerpos y las modas de la época! Aprended, hijos de los hombres, a caminar por vuestro camino, el que es bueno para vosotros, el que os ha sido destinado y os hará lo más felices posible».

Uno de los sabios tomó la palabra: «Nuestro cuerpo tiene hambre y sed. El alma del mundo ha puesto en esta tierra lo necesario para alimentar y saciar la sed de todos los seres humanos, desde el origen del mundo hasta el final de los tiempos. Si supiéramos compartir y socorrer a nuestros hermanos, nadie padecería jamás ni hambre ni sed.

»El alma del mundo también ha puesto en nuestra alma el hambre y la sed que dan su sentido verdadero a nuestra vida. El hambre del alma es la de una vocación profunda que llevamos dentro. Mientras no arribemos a ese puerto, vagaremos, perdidos, como un marino sin brújula. Quizá necesitemos tiempo para hallar nuestro lugar en este mundo, para descubrir lo que podemos hacer en él y brindarle lo mejor de nosotros. Mientras no descubramos nuestra vocación, seremos unos eternos hambrientos. Ese objetivo, ese lugar, no está fuera de nuestro alcance. Puede ser un trabajo, el nacimiento y la educación de un hijo, una actividad artística, deportiva o política, una vocación religiosa. Da igual lo que sea, lo importante es descubrir para qué estamos hechos. ¿Qué es lo que nos alegra, lo que nos entusiasma, lo que nos permite ejercer plenamente nuestras capacidades y nuestros dones?».

Uno de los sabios tomó la palabra: «Conviértete en lo que eres. Haz lo que solo tú puedes hacer. Sigue la voz de tu corazón».

Uno de los sabios tomó la palabra: «No solo tenemos que arribar a un puerto y descubrir una vocación; también debemos encontrar un manantial, el único que sacie la sed inagotable de nuestra alma. Pocos hombres lo saben, y prefieren descender por el río, como todo el mundo, en lugar de remontar hacia el manantial.

»Es un manantial que ha recibido distintos nombres en el pasado: la “unión con lo divino”, la “libertad incondicional”, la “autorrealización”, el “Despertar”, la “dicha definitiva”. Da igual cómo lo llamen. Lo que cuenta es caminar hacia él para saciar nuestra sed más profunda, la de una total armonía interior y una estrecha unión con el mundo».

Uno de los sabios tomó la palabra: «No necesitáis saber, hijos de los hombres, dónde está ese puerto ni ese manantial para iniciar vuestra búsqueda y dirigiros hacia ellos. Basta con que deseéis de todo corazón alcanzar esos nobles objetivos. Ese puerto y ese manantial están ocultos como un tesoro. Pero no dejan de enviarnos señales para que los encontremos. Ponen en nuestro trayecto a unas personas para indicarnos el camino. Graban en nuestros corazones una melodía cautivadora o un leve sonido de flauta que nos alegra cuando oímos algunas de sus notas.

»No necesitaréis mapas ni brújula. El hambre y el deseo sincero de descubrir ese puerto guiarán vuestra barca. La sed y la determinación de remontar aguas arriba hasta el manantial conducirán vuestros pasos. Si estáis atentos a los deseos profundos de vuestra alma e intentáis realizarlos, el alma del mundo os guiará. Como decía un maestro de la sabiduría de la Antigüedad: “El que tenga sed que venga. El que quiera tome gratis el agua de la vida. Y nunca más sentirá sed”».

Uno de los sabios tomó la palabra: «La difi cultad reside en que a menudo confundimos esa hambre y esa sed de nuestra alma con las de nuestros deseos sensibles. La sed de los sentidos procura muchos placeres, pero también es una temible trampa, pues tiende a extraviarnos por un mar sin puerto o una montaña sin manantial. Si no somos conscientes de ello, vagaremos toda nuestra vida de deseo en deseo, de satisfacción de los sentidos en satisfacción de los sentidos, sin quedar jamás saciados. Por ello, un maestro de la sabiduría de la Antigüedad dijo que había que “apagar la sed” para alcanzar una auténtica felicidad. No se refería a la sed de la mente en busca de la sabiduría, sino a esa sed, sin fin, de los sentidos y del apego al dolor que nos mantiene adheridos a la ley del deseo y de las frustraciones».

Uno de los sabios tomó la palabra: «El mundo actual está atrapado en el frenesí del “cada vez más”, de la eficacia productiva y la acumulación de riquezas, mientras que el hombre necesita muy poco para ser feliz. Lo esencial de su felicidad no reside en sus posesiones sino en la paz del alma. Escuchad la historia de un sencillo pescador que descansa a la sombra de una palmera. Saborea la felicidad de ser. Un hombre rico pasa por allí y lo alienta a que trabaje más.

»—¿Para qué? —responde el pescador.

»—Para ganar dinero.

»—¿Para qué?

»—Para vivir en una bonita casa.

»—¿Y para qué?

»—Para tener una gran familia.

»—¿Y después?

»—Ampliar tu negocio con tus hijos.

»—¿Y después?

»—Después, estarás tranquilo y feliz para poder descansar.

»—Es precisamente lo que ya hago...».

Uno de los sabios tomó la palabra: «El contentamiento procura la felicidad, incluso si se es pobre. La insatisfacción depara infelicidad, incluso si se es rico. No hay peor mal que la codicia. Como decía un maestro de la sabiduría de la Antigüedad: “La felicidad es seguir deseando lo que ya se tiene”».

Uno de los sabios tomó la palabra: «Mientras la busquéis fuera de vosotros, en el disfrute de los objetos o de las personas, vuestra felicidad será frágil e inestable. Y ello se debe a tres motivos.

»El primer motivo es que es difícil conseguir todo lo que deseamos. Podemos soñar con tener siempre un cuerpo sano, comprar una bonita casa, lograr una vida amorosa plena y una vida familiar armoniosa, dedicarnos a una actividad profesional apasionante, cosechar un éxito creciente en nuestras actividades... pero qué difícil es conquistar todo eso. Invertimos nuestra energía en obtener lo que deseamos, pero con frecuencia no lo logramos. Entonces nos sentimos frustrados, decepcionados, tristes o enfadados con la vida.

»El segundo motivo es que las cosas exteriores a las que aspiramos están sometidas a una ley fundamental universal: la de la impermanencia. Todo en el mundo está sujeto a cambio. Nada es estable, permanente o definitivo. Las cosas cambian, las personas cambian, todo es devenir. Cultivamos nuestro cuerpo y gozamos de buena salud, pero podemos enfermar o tener un accidente. Vivimos con una persona cuya presencia nos es indispensable, pero puede abandonarnos o morir. Contamos con un trabajo o una actividad que nos apasiona, pero es posible que cesen por causas externas que no dominamos. Poseemos un magnífico automóvil o un cuadro de un famoso pintor: nos los pueden robar. Hemos construido un imperio: ningún imperio perdura. Hemos acumulado un inmenso tesoro: mañana moriremos y no nos lo llevaremos a la tumba.

»El tercer motivo es que, orientando nuestro deseo hacia las cosas exteriores y los objetos materiales, no hallaremos nunca descanso. Por naturaleza, el hombre quiere siempre algo más. Observad a un niño: parece satisfecho con su juguete, y, de pronto, ve otro en manos de otro niño. Se desinteresa por el suyo y desea espontáneamente el del otro. El deseo del hombre es mimético: siempre desea lo que posee el otro. ¿Sabéis cuál es la diferencia entre el niño y el adulto? El tamaño de su juguete.

»A la hora de poseer, el deseo es ilimitado. Para ser feliz, el hombre debe renunciar a la lógica del poseer y aceptar la del ser. Su felicidad ya no consistirá en poseer objetos exteriores, sino una calidad de ser. El sentido de la vida es precisamente aprender a “estar bien”, más allá de lo que poseemos, de los objetos o las personas que nos procuran placer, de los acontecimientos que surgen. Es descubrir que la felicidad y la infelicidad están en nuestro interior, y no en las cosas o en los hechos externos».

Uno de los sabios tomó la palabra: «La riqueza no es un mal en sí, todo lo contrario. Lo que cuenta es la actitud interior de cada cual hacia el dinero. Un hombre rico puede ser generoso y sentirse auténticamente desligado de los bienes que posee; y un hombre pobre, sentirse ligado a los pocos bienes que posee y permanentemente alentado por la codicia».

Uno de los sabios tomó la palabra: «Pero, por desgracia, los ricos a menudo solo ven el mundo a través del color del dinero y del poder que les procura. No por ello son más felices. Un hombre muy rico y un hombre muy pobre tenían cada uno un hijo. El rico subió con su hijo a lo alto de una colina, le mostró con un gesto el paisaje que los rodeaba y le dijo: “Mira. Un día, todo esto será tuyo”.

»El hijo sintió en ese instante un enorme placer, pero mientras descendía la colina, su felicidad se vio alterada por el temor de que su padre cambiara de opinión o no viviera lo suficiente para obtener esos bienes.

»El hombre pobre subió con su hijo a lo alto de la misma colina, le mostró el paisaje y le dijo sencillamente: “Mira”.

»El hijo se quedó contemplando la belleza del mundo, con el corazón pletórico de felicidad».

Uno de los sabios tomó la palabra: «La legítima ambición que debe guiar tu vida es desarrollar lo mejor de ti mismo. Es transformarte para lograr un estado interior de paz, alegría y serenidad que nada ni nadie —ni siquiera la muerte— podrá arrebatarte. Es ser la mejor persona posible y ayudar a los demás contribuyendo con tu granito de arena a la construcción del mundo. Como decían los sabios de la Antigüedad: “Imagina que cada día es una vida y apresúrate a vivirla bien, en lugar de vivir mucho tiempo sin preocuparte por vivir según el Bien”».



Cuando el sol se ocultó tras la montaña blanca, los ocho sabios guardaron silencio. Interrumpida por algunas pausas en las que cada uno había podido comer algo o rezar, la enseñanza había durado desde la mañana hasta la tarde. Todavía tenían muchas cosas que decir, pero sentían que los adolescentes estaban cansados y no podían ya seguir atentos. Debían descansar la mente. Acostumbrado a escuchar largas lecciones desde su más tierna infancia, Tenzin se fue a su celda y recitó, incansablemente, para grabarlas en su memoria, las palabras que se habían pronunciado. Natina sintió la necesidad de hacer ejercicio. Salió del monasterio y caminó largamente durante dos horas. Las frases de los sabios resonaban en su mente. ¿Cómo recordar todo aquello? Ma Ananda se unió a ella. La mujer hindú le acarició la cara con afecto y la tranquilizó: «No intentes recordar cada palabra. Es imposible. Memoriza solo las ideas principales y el sentido general de las

enseñanzas. Y, sobre todo, relaja tu mente. Verás cómo, sin darte cuenta, dentro de varias semanas o meses, las palabras que creías perdidas volverán a surgir en tu memoria».

Todos durmieron profundamente, salvo uno de los ochos sabios que no lograba descansar. Algo se agitaba en su mente, pero no sabía el qué.

Al día siguiente, en cuanto el sol atravesó el horizonte, todos se levantaron, tomaron un desayuno ligero y se dirigieron a la terraza del monasterio. Se volvieron a sentar en círculo y guardaron unos instantes de silencio, con los ojos cerrados.

## Segundo día

### LA NOBLE UNIÓN

#### *Del cuerpo y del alma*

UNO DE LOS SABIOS TOMÓ la palabra: «Hijos de los hombres, escuchad la segunda noble enseñanza sobre la unión del cuerpo con el alma.

»El alma del mundo nos ha dado un valioso carruaje tirado por dos caballos y conducido por un cochero. Los dos caballos son el cuerpo físico y el cuerpo emocional y psíquico. El cochero es el alma espiritual o el espíritu. A lo largo de la vida, debemos aprender a dominar este extraño tiro de caballos. Pues para asegurar el viaje debe de existir una perfecta simbiosis entre los tres elementos que lo componen. Si el cochero es débil o inexperto y no domina sus caballos, el carruaje irá en cualquier dirección, y acabará en un precipicio o errará sin fin. Si los caballos no se entienden bien, el carruaje será difícil de manejar y la carrera, caótica. Si están cansados o mal alimentados, el carruaje avanzará con dificultad. Aprender a vivir comienza por aprender a conocer y a cuidar nuestro cuerpo, nuestro psiquismo y nuestro espíritu, a favorecer el buen entendimiento entre las tres dimensiones de nuestro ser».

Uno de los sabios tomó la palabra: «Aprende a conocerte, a amar y a cuidar al primer caballo, el de tu cuerpo físico. Descubre, por tu experiencia, sus capacidades y sus límites. Desarrolla y mantén sus posibilidades haciendo ejercicio. Armoniza lo dúctil —yoga, gimnasia suave— con lo tónico: carrera, actividad muscular. Pero no intentes sobrepasar sus límites y cuídalo. Tu cuerpo necesita descanso. Duerme cada noche el número de horas necesario. Cada persona es diferente: mientras a algunos les bastan seis horas, otros necesitan nueve. Y el tiempo de descanso cambia a lo largo de la vida. Tu cuerpo requiere alimentos. Éstos no solo aportan placer; también suministran la energía necesaria. La alimentación debe ser variada, equilibrada y adaptada a tus necesidades. Tu cuerpo también debe respirar. Aprende a dominar tu respiración con ejercicios lentos y conscientes de inspiración y expiración.

»Es bueno querer a tu propio cuerpo, darle placer, estar atento a él. No hagas caso a quienes desprecian el cuerpo. Hay dos tipos de ellos. Están los que tienen miedo de su cuerpo y lo desdeñan en nombre de las virtudes del alma. A pesar de su discurso piadoso, no son espirituales, pues no valoran lo que el alma del mundo les ha dado. Al ignorar y maltratar ese valioso don de la vida, están despreciando la vida. Y el alma de

estas personas, a la que veneran, sufrirá para desarrollarse en un cuerpo disminuido o desatendido. Luego están los que maltratan su cuerpo esclavizándolo sin piedad, exigiéndole cada vez más sin darle descanso, alimentándolo mal o en exceso, y no habitando en él con la conciencia y el amor que requiere. Están los que viven solo en su mente, desvinculados de su cuerpo. Corren y trabajan sin cesar, sin dar a su cuerpo el cuidado y el descanso necesarios. Todos aquellos que, por un motivo u otro, maltratan así su cuerpo físico, lo pagan tarde o temprano, agotados o enfermos, privándose de una enorme dicha: la de sentir la energía vital circular con fluidez por sus piernas, pelvis, vientre, torso, brazos, nuca, cráneo».

Uno de los sabios tomó la palabra: «Aprende a conocerte, a amar y a cuidar al segundo caballo, el de tu cuerpo psíquico. Es invisible a los ojos del cuerpo físico, pero notamos su existencia a través de nuestra sensibilidad, emociones, estados de ánimo. Hace de intermediario entre el cuerpo físico y el espíritu; por ello, podemos calificarlo tanto de “alma” como de “cuerpo” psíquico. Esta dimensión psicológica está constantemente presente en nuestra vida: nos vemos enfrentados sin cesar a unas emociones que influyen en nuestro ánimo, nuestra felicidad, nuestra relación con los demás, nuestra percepción de la vida. Es esencial aprender a conocer nuestra psicología y nuestras emociones. ¿Por qué funcionamos así? ¿Qué me produce alegría o miedo, rabia o tristeza, envidia o desesperación? ¿Por qué tropiezo siempre con la misma piedra, caigo en las mismas emociones perturbadoras, los mismos mecanismos de repetición? Por el contrario, ¿qué me pone de buen humor, me alegra, me estimula? Para conocerse a sí mismo es necesario realizar un esfuerzo de introspección. Puede realizarse solo, pero a menudo será útil, frente a unos trastornos emocionales serios, recurrir a una ayuda externa. Del mismo modo que existen médicos del cuerpo físico, existen médicos de nuestro cuerpo psíquico. No hay que temer pedir ayuda a terceros cuando no nos sentimos bien, cuando nuestras emociones nos impiden que el alma esté en paz. Muchas heridas provienen de la infancia y nos marcan para siempre, provocando en la edad adulta unos comportamientos o unos sentimientos que obstaculizan un desarrollo pleno. En lugar de vivir encadenados, debemos tomar conciencia del problema inicial e intentar solucionarlo en el momento presente, con la lucidez y los recursos de los que disponemos hoy, sobre todo, los espirituales».

Uno de los sabios tomó la palabra: «Os hemos hablado de los dos caballos y del carruaje, hablemos ahora del cochero. El que dirige el cuerpo físico y el cuerpo psíquico es el espíritu o el alma espiritual. También debéis aprender, hijos de los hombres, a conocer, amar y cuidar vuestro espíritu. Es el bien más valioso que la vida os ha regalado. Pues vuestra alma espiritual es una parcela ínfima del alma del mundo. Gracias a ella, vibráis ante esa “longitud del alma” que enlaza todas las cosas y a todos los seres en el universo. Gracias a ella, apreciáis la belleza y la armonía del mundo. Gracias a ella, lloráis ante un bello paisaje o una obra de arte. Gracias a ella, sentís la grandeza de la



vida y también el desamparo de las almas vacías. Gracias a ella, dais vuestra vida por un desconocido o sentís compasión por un extranjero. Gracias a ella aspiráis a una libertad perfecta. Ella os lleva en busca de un puerto en el que expresar vuestra vocación o de un manantial en el que saciar la sed más profunda de vuestro ser».

Uno de los sabios tomó la palabra: «Nuestro espíritu se encarna en dos lugares y se manifiesta a través de dos voces: la inteligencia y el corazón. La inteligencia nos lleva hacia el conocimiento, la verdad y la libertad. El corazón, hacia el amor. Los dos unidos nos conducen hacia la belleza y la justicia».

Uno de los sabios tomó la palabra: «Escuchad esta historia verídica. “Un grupo de aborígenes australianos caminaba un día por un paraje árido en compañía de un etnólogo. Éste iba anotando cuidadosamente todos sus actos y gestos, y observó que el grupo, compuesto de hombres y mujeres, de vez en cuando se detenía un momento más o menos largo. No se detenían ni para comer, ni para observar algo, ni para sentarse o descansar. Sencillamente, se detenían. El etnólogo, después de que se hubieron parado dos o tres veces, les preguntó el motivo. ‘Es muy sencillo —le respondieron—, esperamos a nuestras almas.’ El etnólogo les pidió que se lo explicaran. Entendió, pues, que las almas se detenían en el camino para mirar, sentir, oír algo que el cuerpo no acababa de captar. Por esa razón, mientras los cuerpos seguían caminando, las almas se paraban a veces durante una hora. Había que esperarlas.”

»Nuestras almas tienen unas necesidades invisibles a los ojos del cuerpo. Se nutren de la belleza del mundo, del canto de un pájaro, de unas notas de música, de un rayo de sol reflejado en la nieve. Se nutren de conocimiento, de estudios, de saber. Se nutren de relaciones de cariño, de intercambios desinteresados, de comunión con cualquier ser viviente, de generosidad. Se nutren de compartir cosas, de justicia, de fraternidad. Por ello, el ser humano debe reconocer, alimentar y facilitar que crezcan sus dos órganos espirituales: el corazón y la inteligencia».

Uno de los sabios tomó la palabra: «Si solo alimentas tu cuerpo, vivirás como un animal. Si solo alimentas tu espíritu, vivirás como un ángel... algo que puede crearte crueles sinsabores, según las palabras de un maestro de la sabiduría de la Antigüedad: “Quien quiere parecer un ángel se comporta como una bestia”. Muchos hombres religiosos reprimen las necesidades de sus cuerpos y de su sexualidad, sermonizan a los demás y acaban cayendo, dominados por unas pulsiones más bajas que las de los animales».

Uno de los sabios tomó la palabra: «Aprended, pues, hijos de los hombres, a conocer, amar y cuidar a vuestros dos caballos y a vuestro cochero. Así, vuestro carruaje avanzará bien por el camino de la vida. Pero para que os conduzcan con comodidad y lo más lejos posible, debéis enseñar a los caballos y al cochero a trabajar juntos. El cochero

es quien dirige los dos caballos, armoniza el esfuerzo de ambos, sabe adónde hay que ir, indica la dirección y la velocidad justas. Del mismo modo, el espíritu debe dominar el cuerpo físico y el cuerpo psíquico. Dominar no significa tiranizar. El espíritu debe controlar el cuerpo y el psiquismo, respetándolos y aprendiendo de ellos. Los caballos no tienen conocimiento del camino que deben recorrer y solo reaccionan a sus sensaciones inmediatas, pero el espíritu sí imprime a la vida una dirección y un sentido. A la escucha de la inteligencia y del corazón, determina cuál es el mejor camino en función del objetivo fijado. Jerarquiza los valores y establece las prioridades para elegir bien en cada encrucijada de la vida».

Uno de los sabios tomó la palabra: «Existe un ejercicio maravilloso que favorece a la vez el conocimiento y la armonía entre los dos caballos y el cochero: la meditación. Ésta une el cuerpo, el psiquismo y el espíritu. El ejercicio arraiga en el cuerpo físico: el meditador se sienta con la espalda bien recta y presta atención a su respiración, liberándola desde lo más hondo. Luego detiene su conciencia en cada parte de su cuerpo. Observa las numerosas sensaciones físicas, ideas y emociones que surgen. No las sigue, no dialoga con ellas, sino que se contenta con observarlas y dejarlas fluir. Descubrirá progresivamente, además de ese raudal de emociones y de pensamientos, la profundidad de su mente. Descubre que hay en él un espacio que se zafa de la invasión de las emociones, un silencio más allá del ruido de su pensamiento, una alegría y una paz siempre presentes. El ejercicio cotidiano de la meditación (aunque, al principio, solo sean diez minutos ) vigoriza nuestro espíritu, reunifica nuestro cuerpo y nuestra alma. La primera vez es muy difícil: nos duele todo el cuerpo, estamos totalmente asediados por los pensamientos. Luego, a medida que pasan los días, el cuerpo se relaja, la respiración se vuelve más honda, y la mente, más sosegada y silenciosa. Como un músculo, fortalecemos ese espacio interior, volviéndolo invulnerable a cualquier ataque: el de los pensamientos o las emociones que provienen del psiquismo, pero también el de las palabras hirientes, los acosos psicológicos, las energías negativas que nos llegan de fuera».

Uno de los sabios tomó la palabra: «Muchos hombres han vivido conforme a sus instintos o sus emociones, a las tradiciones y costumbres de su sociedad, sin haber decidido por sí mismos, sin que su inteligencia se haya emocionado ante la belleza del saber o su corazón se haya estremecido por la alegría del don. Experimentaron pequeños placeres, pero no grandes alegrías. Vivieron unos amores tranquilos, pero jamás esos que desgarran el corazón y lo engrandecen hasta las dimensiones del mundo. Saciaron su hambre sin conocer el éxtasis del alma ante lo Bello y lo Verdadero. Aprendieron un oficio y se ganaron la vida, pero quizá jamás descubrieron esa actividad que les hubiera entusiasmado. Y cuando les llegue la hora de la muerte, se preguntarán: “¿Para qué vivir?

¡La existencia no tenía ningún sentido! ¿Dónde está la felicidad a la que a veces aspiré? ¿El amor que deseé? ¿La verdad de la que me hablaron? ¿La vida con la que soñé de niño?”. Entonces, les contestarán: “Tenías en ti un espíritu capaz de dar sentido a tu vida, conducirte a la felicidad y al amor auténticos, a la verdad, y a vivir tus sueños, pero no le hiciste caso”».



Bien entrada la noche, un silencio profundo reinaba en el monasterio. Uno de los sabios, sin embargo, no lograba conciliar el sueño y salió a tomar el aire a la terraza. Llevaba dos noches sin dormir. Intentaba comprender la angustia soterrada que atenazaba su alma y se dio cuenta de que su origen provenía de la experiencia que estaba viviendo. En un principio, se había adherido plenamente a la iniciativa de transmisión de una enseñanza universal, pero, ahora, mientras ésta tenía lugar, una vocecilla interior le decía: «Lo que estás haciendo es peligroso. ¿Crees realmente que todos los caminos espirituales del mundo son iguales? ¿Tan poco valor concedes a la fe recibida de tus padres que te enseñaron la religión revelada por Dios? Enseñas los principios de una supuesta sabiduría universal, pero parece olvidar la importancia de las prácticas y de los ritos transmitidos fielmente de generación en generación que son tan útiles para la salvación».

El sabio, profundamente angustiado por aquella voz, no conseguía acallarla. Se puso a rezar para sosegar su alma.

En ese mismo momento, una lucecita se fi ltró bajo la puerta del cuarto de Gabrielle. A la fi lósofa también le costaba dormirse, pero por un motivo muy distinto: tenía el corazón inmerso en un hondo sentimiento de felicidad. Sollozaba en su cama. Natina se despertó y preguntó a su madre: «¿Qué tienes, mamá?».

—No te preocupes, cariño. No son lágrimas de tristeza sino de alegría. —Abrazó a su hija—. Los hombres llevan enfrentados durante tantos siglos en nombre de sus creencias religiosas... que lo que está sucediendo aquí me emociona. Casi me cuesta creerlo.

—Y, sin embargo, mamá, no es la primera vez que unos sabios se reúnen para hablar o rezar juntos.

—Tienes razón, pero cada uno regresa a su lugar de origen con la mente encerrada en sus propias certidumbres. Te saludas en público, que siempre es mejor, por supuesto, que matarse unos a otros, pero en el fondo siguen pensando que tienen razón y que los demás se equivocan. Pero lo que está sucediendo aquí es de otro orden. Aunque las formas de decir las cosas están impregnadas de nuestras respectivas culturas, todos nos adherimos plenamente al contenido de esta enseñanza que os transmitimos porque nos da la vida. Hemos descubierto que, a pesar de todo lo que nos separa, nuestras experiencias espirituales responden a las mismas leyes de la vida interior. ¡Es maravilloso! Significa

que el ser humano es igual en todos sitios, siente las mismas aspiraciones, los mismos miedos e impulsos del corazón, y el mismo egoísmo. Lo que une a los hombres es infinitamente más importante que lo que los separa, que no es sino el fruto de diferentes culturas.

—Yo también me he dado cuenta de eso, mamá, gracias a Internet. Tengo amigos por todas partes del mundo. Qué más da el sexo, la religión o el idioma. Hablamos de cosas que nos interesan a todos: el amor, la amistad, nuestros estudios, nuestras aficiones. Y todos soñamos con un mundo y un futuro mejor, aunque no estemos muy convencidos de ello.

—Tu generación, la de la globalización, a diferencia de las de tus antepasados, no se cansará de mostrar que la verdad está ahí y no en otro lugar. Pero, como bien dices, os acechan la desesperanza y el desánimo.

Gabrielle tomó a su hija por los hombros y la miró a los ojos.

—Has de entender que el mundo puede cambiar. Y cambiará porque cada uno de nosotros evoluciona. Por ese motivo, el alma del mundo nos ha convocado aquí. «Sé tú el cambio que quieres ver en el mundo», decía Gandhi. Estoy convencida, cariño, de que tú participarás activamente en la transformación y la curación del mundo.

## Tercer día

### VE HACIA TI MISMO

#### *De la verdadera libertad*

UN CANTO DE PÁJARO RASGÓ el cielo. Entonces, uno de los sabios tomó la palabra: «Escuchad, hijos de los hombres, la tercera noble enseñanza sobre el conocimiento de uno mismo y la libertad. Todo hombre aspira a ser libre y es ésta una ambición noble y bella, pues, ¿qué vale la vida de un prisionero o de un esclavo? Existen, sin embargo, numerosas formas de prisión o de servidumbre. La más sutil y perniciosa de ellas, la que pocos hombres consideran y denuncian, es la prisión interior del hombre, esclavo de sí mismo. ¿Acaso es libre, por ejemplo, el hombre que se altera y se irrita porque no ha podido fumarse su cigarrillo? ¿El hombre que no puede dominar sus pulsiones sexuales? ¿El que se entrega al juego y pierde todos sus bienes? ¿El que dedica varias horas al día a la pantalla del ordenador sin poder desprenderse de ella? ¿El que se deja arrastrar por una violenta crisis de celos, que lo lleva incluso a pegar a su mujer? ¿Acaso es libre el hombre que está tan angustiado que no puede hablar en público o quedarse en una habitación donde ha visto una araña?

»Todos somos, en mayor o menor medida, prisioneros de nuestros miedos, pulsiones, carácter, costumbres o emociones. La mayoría de nuestras acciones y decisiones están determinadas por esas tendencias que nos dominan. Esclavos de nosotros mismos, somos los únicos que podemos liberarnos de esa cárcel interior».

Uno de los sabios tomó la palabra: «El principio de la liberación pasa por el conocimiento de uno mismo. La introspección, la aguda observación de nuestro comportamiento, nuestras reacciones, nuestras emociones conseguirán progresivamente que nos conozcamos a nosotros mismos y comprendamos las causas profundas de nuestras acciones. Ejercitar el autoconocimiento, corregir nuestras reacciones, modificar nuestros reflejos espontáneos o nuestros malos hábitos exige esfuerzo y voluntad. Pero es el precio que debemos pagar por nuestra libertad interior. El hombre que no se conoce a sí mismo es como un ciego. Camina, inseguro, con el riesgo de tropezar en cualquier momento con un obstáculo o extraviarse. Por ello, la sabiduría empieza por dirigir nuestra mirada hacia nosotros mismos y aprender quiénes somos, cuáles son nuestras motivaciones, necesidades, reacciones, atracciones y repulsiones, hábitos, adicciones;

cuáles son nuestras emociones más fuertes y cuáles son sus causas. Como decía un maestro de la sabiduría de la Antigüedad: “No nacemos libres, sino que nos hacemos libres”».

Uno de los sabios tomó la palabra: «Un viejo mendigo de aspecto miserable caminaba por las calles de una ciudad. Nadie se fijaba en él. Alguien lo increpó con desprecio: “¿Qué haces aquí? ¿Acaso no ves que no te conoce nadie?”».

»El mendigo lo miró serenamente y le respondió: “¿Y a mí qué más me da? Me conozco y ello me basta. Lo contrario me horrorizaría: que todos me conozcan y yo no me conozca a mí mismo”».

Uno de los sabios tomó la palabra: «Conocerse a sí mismo es aprender a dominarse. Pues, ¿de qué sirve al hombre dominar el mundo si no sabe ser dueño de sí mismo? El dominio de sí exige conocimiento y voluntad. Una vez que reconocemos el obstáculo interior, el medio más sencillo para transformarnos es plantearnos un acto significativo. Tomemos el ejemplo de un hombre que teme la oscuridad. Él entiende que dicho temor proviene de cuando era niño y por la noche lo dejaban solo en su dormitorio, y sus padres no estaban cerca. La toma de conciencia de su desventaja lo ayudará a progresar, pero la curación surgirá de sus esfuerzos por vencer el miedo. Y así, empezará por quedarse un breve instante a oscuras, refugiándose en la seguridad de que a su alrededor no existe peligro alguno. Luego se quedará un poquito más, hasta que el miedo que tenía le haga reírse de sí mismo y se vea liberado de él. Planteándonos progresivamente actos positivos, a menudo logramos cambiar. Un miedoso se fijará poco a poco unos actos de valentía y gradualmente se volverá valiente. Un hombre que no sabe controlar sus pulsiones alimenticias o sexuales se contendrá poco a poco y se moderará. Otro, demasiado impulsivo, aprenderá a dominarse y se volverá prudente. Existen técnicas terapéuticas, como los grupos de discusión, que ayudan a liberarse de los miedos o de los malos hábitos. Los medios de progresar y de transformarse abundan en nuestros días. Pero es necesario querer verdaderamente esa transformación. Sin embargo, algunos hombres se regodean en su prisión interior. Temen la libertad y no hacen nada por cambiar. Se han acostumbrado a vivir así, tras los barrotes de su psique, y el mundo exterior los asusta. A veces, algunos esclavos, en cuanto se ven liberados, regresan a su antigua servidumbre, o algunos presos hacen todo lo posible por reingresar en la cárcel. También hay personas que no quieren ser libres. El caparazón de sus miedos y de sus malos hábitos los tranquiliza. Contra esta servidumbre voluntaria solo queda esperar que la vida se vuelva para ellos tan insoportable que decidan al fin liberarse de sus cadenas».

Uno de los sabios tomó la palabra: «La esclavitud interior no proviene solo de nuestras pulsiones y emociones, sino también del apego que sentimos por los objetos que nos rodean. La dependencia de las cosas materiales es una de las servidumbres más extendidas en nuestros días. No solo queremos más y siempre lo mejor: ya no podemos

prescindir de cosas que no existían la víspera. La mayoría de las personas han vivido felices durante milenios sin automóvil ni teléfono móvil, sin electricidad ni Internet, sin alcantarillado ni televisión. Pero imaginemos hoy a alguien que se fuera a vivir a un lugar que careciera de todo eso. Lo tomarían por loco y nadie querría seguirlo. Nos hemos acostumbrado tanto a ese confort y a esos objetos que ya nos parecen indispensables a nuestro equilibrio, incluso a nuestra supervivencia. Nos sería muy útil, por el contrario, aprender a desligarnos de ellos. A servirnos de ellos con libertad, sin adicción, sabiendo que podemos prescindir de ellos voluntariamente.

»Poseed objetos pero no seáis poseídos por ellos. Utilizad los bienes materiales sin que os esclavicen. Ése es un paso importante hacia la auténtica libertad».

Uno de los sabios tomó la palabra: «También ser libre es no actuar en función de la mirada de los demás. Pues, a menudo, nuestras acciones o reacciones están movidas por el deseo de gustar o de disgustar, plegarse a los usos comunes, o bien, por el contrario, rebelarse contra ellos, llamar la atención o mantenerse discretos. Al actuar así, somos prisioneros de la mirada de los otros. La sabiduría consiste también en liberarse de esa mirada inquisitiva, tan interiorizada que no tenemos conciencia de ella.

»Os voy a contar la historia de un niño que pregunta a su padre cuál es el secreto de la felicidad. El padre pide al hijo que lo acompañe. Salen de su casa, el padre montado en un viejo burro y el hijo a pie. La gente del pueblo, al verlos, indignada, exclama: “¡Qué mal padre que obliga a su hijo a ir a pie!”.

»“¿Has oído, hijo? Volvamos a casa.”

Al día siguiente, el padre monta al hijo en el burro y él camina a su lado. La gente del pueblo al verlos exclama: “¡Qué hijo más despreciable, no respeta a su viejo padre y lo deja ir a pie!”.

»“¿Has oído, hijo? Volvamos a casa.”

Al día siguiente, se montan los dos en el burro. Y la gente del pueblo exclama: “¡Éstos no tienen corazón, cargando de ese modo al pobre animal!”.

»“¿Has oído, hijo? Volvamos a casa.”

Al día siguiente, salen, cargando ellos mismos con sus cosas, y el burro detrás. La gente del pueblo les grita: “¡Miradlos, cargando ellos mismos con sus bultos! ¡El mundo al revés!”.

»“¿Has oído, hijo? Volvamos a casa.”

»Al llegar a casa, el padre dice al hijo: “Me preguntaste cuál era el secreto de la felicidad. Da igual lo que hagas, siempre habrá alguien que te critique. ¡Haz lo que te gusta o lo que juzgues que debes hacer, y serás feliz!”».

Uno de los sabios tomó la palabra: «Todos necesitamos un reconocimiento, no toleramos que nos critiquen o nos insulten. Esta necesidad y esta aversión reinan como tiranos en nuestra alma. Siempre buscamos una mirada de asentimiento aprobadora, un cumplido, una gratificación, un premio honorífico, un renombre social o una buena

reputación. Y, por el contrario, nos enoja una crítica o un reproche, nos hiere un insulto, aunque provenga de un perfecto desconocido, nos venimos abajo con un fracaso que perjudica nuestra fama o prestigio. Este comportamiento es normal en la infancia. Un niño pequeño necesita que lo reconforten, lo animen, lo recompensen por sus esfuerzos. De igual modo, es natural que no le sienten bien los reproches que dañan su ego. Pero lo que es normal en un niño no lo es en un adulto. Es necesario prestar atención a la opinión de los demás, pero debemos adquirir la suficiente confianza en nosotros mismos para no estar constantemente pendientes de la aprobación o las críticas ajenas. Desafortunadamente, muchas personas no han sabido, o no han podido, adquirir esta confianza y siguen viviendo como niños. La confianza y el amor de sí en su justa medida son indispensables para el crecimiento del ser humano, para su libertad y su felicidad».

Uno de los sabios tomó la palabra: «Un hombre va a ver a un maestro de la sabiduría y le pregunta cómo ser verdaderamente libre.

»—Ve a un cementerio —le dice el sabio—, e insulta a los muertos.

El hombre penetra en un cementerio, injuria a los muertos y escupe en sus tumbas. Luego, regresa a ver al sabio y éste le pregunta:

»—¿Te dijeron algo los muertos?

»—No.

»—Regresa al cementerio y cólmalos de alabanzas.

»El hombre obedece esa orden y regresa a ver al sabio, quien le pregunta:

»—¿Te dijeron algo los muertos?

»—No.

»—Pues bien, éste es mi consejo: para ser libre, pasa como un muerto ante el desprecio y la alabanza».

Uno de los sabios tomó la palabra: «Debemos aprender no solo a liberarnos de lo que nos limita y condiciona nuestro cuerpo y nuestro psiquismo, sino también del determinismo familiar y social que hemos heredado. Esto puede sorprenderos, hijos de los hombres, pues seguramente sentís respeto por los valores, las creencias y el saber que vuestros padres y la sociedad os han transmitido. Y no estaríais equivocados. Pero llega una edad, y no estáis lejos de ella, en que el adulto debe pasar las ideas transmitidas por el tamiz de la razón y de la experiencia para comprobar su veracidad. Es necesario para la búsqueda de la sabiduría, porque cada familia y cada grupo humano transmiten unas creencias y unos valores que les son propios, pero que no están exentos de prejuicios o de ideas preconcebidas. Algunos son erróneos; otros, inadaptados a los desafíos del tiempo presente, limitados o inapropiados al carácter o al destino de algunos individuos.



»Para que seamos verdaderamente libres y coherentes con nosotros mismos, debemos buscar la verdad sin prejuicios y sin anteojeras, y ello nos lleva a cuestionar, de manera constructiva, nuestro legado familiar y cultural, donde entra también la religión. Pues, ¿de qué sirve una religión a la que uno no se adhiere plenamente con su corazón y su inteligencia? El hombre debe, pues, cuestionar la moral, las creencias y los dogmas heredados de sus padres. Aunque luego vuelva a apropiarse de ellos. Pero entonces será una decisión personal, libre y consciente. No os durmáis sobre las certezas adquiridas, sino buscad siempre la verdad, pues, como dijo un maestro de la sabiduría de la Antigüedad: “La verdad os hará libres”».

Uno de los sabios tomó la palabra: «Aprended, hijos de los hombres, a pasar de la ignorancia al conocimiento. Pues la ignorancia es la causa de la mayoría de los males. Desarrollad vuestra inteligencia y vuestros conocimientos para aprender a discernir. Durante toda vuestra vida tendréis que distinguir lo verdadero de lo falso, lo justo de lo injusto, lo positivo de lo negativo, lo útil de lo inútil, lo necesario de lo superfluo. El conocimiento de vosotros mismos y del mundo os hará libres y capaces de tomar las decisiones justas para llevar una vida buena. Recordad que el conocimiento de uno mismo es lo más importante. Por ello, un maestro de la sabiduría de la Antigüedad decía: “Conócete a ti mismo y conocerás el universo y a los dioses”».

Uno de los sabios tomó la palabra: «Un anciano está sentado a la entrada de una ciudad. Un forastero se acerca a él y le pregunta:

»—Nunca he estado en esta ciudad, ¿cómo es la gente que vive aquí?

»El anciano le contesta con otra pregunta:

»—¿Cómo eran los habitantes de la ciudad de donde vienes?

»—Egoístas y malos. Por eso, me marché de allí —responde el forastero.

»—Aquí encontrarás a esa misma gente —replica el anciano.

»Algo más tarde, otro forastero se acerca y pregunta al viejo:

»—Acabo de llegar a esta ciudad, dime cómo es la gente que vive aquí.

»—Dime, amigo, ¿cómo era la gente de la ciudad de donde tú vienes? —le contesta el anciano.

»—Era buena gente y acogedora, allí tenía muchos amigos. Me dio pena separarme de ellos.

»—Aquí encontrarás a esa misma gente —respondió el anciano.

»¿Por qué dio el anciano dos respuestas opuestas a la misma pregunta? Porque cada cual lleva su universo en el corazón. Dos hermanos, dos amigos, dos esposos, aunque compartan la vida cotidiana, nunca verán el mundo de manera idéntica».

Uno de los sabios tomó la palabra: «La mirada con la que vemos el mundo no es el propio mundo, sino el que nosotros percibimos a través del prisma de nuestra sensibilidad, nuestras emociones, nuestra mente o nuestra cultura. Si el mundo os parece

triste u hostil, transformad vuestra mirada y será distinto. A través de un esfuerzo interior, psicológico y espiritual, podemos verdaderamente cambiar y lograr que evolucione nuestra percepción del mundo exterior».



Cuando el sol se ocultó tras la montaña blanca, los ocho sabios guardaron silencio. Luego, cada uno de ellos se dedicó a sus ocupaciones durante las horas que quedaban para la cena. El maestro Kong, con su teléfono en la mano, fue a ver a Cheij Yusuf que estaba descansando en su celda: «Su esposa, a quien llamó hace unos días, ha intentado entrar en contacto con usted. Varias veces, incluso. Creo que tendría que llamarla». El anciano chino dejó su teléfono al nigeriano y se dirigió al comedor para la cena común. Unos diez minutos después, el sufí se unió a ellos. Caminaba titubeante, como un zombi, y dijo: «Mi hija pequeña se está muriendo». Y se desplomó en el suelo. Entre sollozo y sollozo, imploró a Alá: «Dios mío, Tú, el creador de la vida, Tú has decidido llevarte la de mi pequeña Leila. Sé que cuidarás del alma de mi niña, pero danos fuerzas, a mi mujer y a mí, para soportar esta separación». Y rompió a llorar a lágrima viva. Al ver a aquel gigante aniquilado por la tristeza, todos sintieron compasión. Ma Ananda se levantó y lo abrazó. Lo acunó como una madre y le acarició la cabeza. Cuando los sollozos del cheij se hubieron apagado, Rabí Schlomo le preguntó qué mal aquejaba a su hija. «Solo tiene dos meses y una fiebre muy alta que ningún remedio ha logrado curar. Ya ha entrado en coma y el médico dice que solo le quedan unas horas. Ni siquiera he podido oír por última vez el delicioso gorjeo de su voz.» La mujer chamán Ansya se levantó y salió del cuarto. Regresó con su tambor y empezó a bailar al son sordo y entrecortado del instrumento. De pronto, su mirada se quedó como perdida. Se dirigió hacia el gigante que seguía sentado en el suelo y rodeado por los brazos de Ma Ananda. Le agarró las dos manos. Una fuerza atravesó el cuerpo del sufí. Tuvo la sensación de que una corriente eléctrica penetraba en su alma. Ansya hablaba con una voz extraña, distinta de la suya, más grave y potente. Hablaba en su idioma natal y parecía dirigirse a unos espíritus invisibles. Luego se colocó en el centro de la habitación y bailó de nuevo de un modo cada vez más rítmico. Gesticulaba mucho, como si intentara espantar algo misterioso. Aquel ritual duró al menos una hora. Todos estaban atentos a los sonidos y gestos de la mujer chamán y no sintieron pasar el tiempo. De pronto, Ansya gritó con una voz tan potente que varios sabios se estremecieron de horror. Ella se quedó inmóvil y luego cayó al suelo como inanimada. Gabrielle y el padre Pedro se precipitaron hacia ella, pero enseguida volvió en sí. «Estoy bien —dijo, con una voz dulce que contrastaba con la que había tenido durante el trance—. El mal ha salido del cuerpo de la niña. Solo necesito descansar.» Salió de la habitación y se dirigió a su celda. Los otros sabios se quedaron estupefactos.

El teléfono móvil del maestro Kong sonó. Era la mujer de Cheij Yusuf anunciándole que Leila había despertado del coma y ya no tenía fiebre. El sufi se arrodilló e inclinó la frente contra el suelo, dando gracias al Cielo, llorando de emoción. Natina murmuró a su madre: «¡Más bien tendría que agradecerse a Ansyah!».

Gabrielle le respondió: «Qué más da a quién se lo agradezca. Ansyah se ha unido al alma del mundo que ha curado a la niña. Para nuestro amigo, el alma del mundo es la manifestación de Dios en el universo. Da igual que se lo agradezca a Dios, a la fuerza misteriosa que mueve el cosmos o a la mujer chamán que ha sido el instrumento de dicha fuerza. ¡Alegrémonos de que Leila esté viva!».

Este sorprendente acontecimiento emocionó vivamente a todos. Regresaron a sus celdas e intentaron dormir. A la mañana siguiente, se reunieron contentos, sobre todo porque el maestro Kong acababa de recibir otra llamada de África confirmando la curación de la niña. Cheij Yusuf abrazó largamente a Ansyah, que parecía restablecida por completo del agotador ritual de la víspera. Después, los sabios se sentaron en la terraza. El silencio que precedió a este cuarto día de enseñanza estaba marcado por la alegría y la dulzura.

## Cuarto día

### ABRE TU CORAZÓN

#### *Del amor*

UNO DE LOS SABIOS TOMÓ la palabra: «Escuchad, hijos de los hombres, la cuarta noble enseñanza sobre el amor. El amor es una potente energía, la más potente que existe, y abarca el universo entero. El amor viene del alma del mundo. El amor mantiene unidas las partes del Todo. El amor permite la superación de sí mismo, del interés egoísta de los seres, para unirlos entre sí. El amor adopta mil formas. Pero a través de sus múltiples rostros, el amor siempre deja oír la misma música de la unión y del don».

Uno de los sabios tomó la palabra: «Los seres humanos están inclinados por naturaleza a seguir su propio interés. El amor resuena en ellos como una llamada, acuciante como una sed profunda, pero pueden asfixiarse por la intensidad de su ego. El ego quiere acaparar y dominar. El amor le enseñará que se es más feliz dando y sirviendo».

Uno de los sabios tomó la palabra: «La educación es necesaria para aprender a dejar atrás la tiranía del ego y considerar al prójimo. El principio de toda educación que enseña a vivir en sociedad se resume en la siguiente frase: “No hagas a los demás lo que no quieras que te hagan a ti”. Esta regla de oro, presente en todas las culturas del mundo, parte del egoísmo para explicar la necesidad del altruismo. “¿No quieres que te arrebaten tu vida? No arrebates la de tu prójimo. ¿No quieres que te roben tus bienes? No robes los de los demás. ¿No deseas que te mientan ni que te insulten? No mientas ni insultes a los otros.” Las leyes y los códigos morales más antiguos se basan en este principio. Pero la moral y la ley, por muy necesarias que sean para la vida en sociedad, no son el amor. Pues el amor no se ordena. Los hombres respetan la ley moral por sensatez, por lógica, por obediencia o por miedo, no por amor. El amor se alegra de que existan leyes necesarias para la vida en sociedad de los hombres, pero no las inspira. El amor exige más cosas y distintas que la ley. El amor exige una adhesión profunda, un impulso hacia el otro que da alegría. La moral es la ley de la razón, el amor es la ley del corazón».

Uno de los sabios tomó la palabra: «Ese impulso del corazón que nos lleva a amar y a encariñarnos con el otro adquiere varios rostros. Existe el amor de la madre por su hijo y el del hijo por su madre. El del padre por su hijo y el del hijo por su padre. El de los hermanos y hermanas que han crecido juntos. El de los amigos que se han elegido libremente y se quieren con un amor de amistad. El de los amantes que se desean intensamente y se aman con pasión. El de los esposos que han decidido construir sus vidas juntos. El del maestro por el discípulo y el del discípulo por el maestro que le enseña a vivir y a crecer. El que sentimos por los animales que nos son cercanos, el amor de la tierra y del mundo».

Uno de los sabios tomó la palabra: «Todas esas formas del amor pueden dilatar nuestro corazón, agrandarlo, hacerlo vibrar. El amor nos enseña que no podemos ser felices sin los otros. El amor nos revela que estamos hechos para las relaciones y que la superación de nuestro ego es una fuente de alegría».

Uno de los sabios tomó la palabra: «Pero el amor encierra también numerosas trampas y puede causar muchas heridas. La relación que tenemos de niños con nuestros padres es determinante. Condicionará en el futuro nuestra manera de amar. Si nos han querido de manera excesiva o posesiva, temeremos que los demás nos devoren. En toda relación afectiva, tendremos miedo de perder nuestra libertad. Por el contrario, si fuimos mal queridos o si nuestros padres no supieron encontrar las palabras y gestos adecuados para manifestar su amor, careceremos de confianza en nosotros y en los demás. Temeremos siempre que nos rechacen o nos abandonen, y nos costará comprometernos. En nuestras relaciones amorosas reproducimos el condicionamiento afectivo de nuestra tierna infancia. Las heridas del corazón pueden curarse a lo largo de la vida, si tomamos conciencia y recurrimos a unas terapias y ayudas apropiadas. Para muchos seres humanos, curar el corazón es necesario para vivir unas relaciones amorosas en armonía. Si no nos queremos a nosotros mismos, si no hemos descubierto que nos pueden querer, nos costará querer. Nuestro amor se verá siempre desvirtuado por la herida de nuestro corazón y amaremos de un modo posesivo o indiferente, angustiado o superficial, incluso perverso, si la herida es profunda e inconsciente».

Uno de los sabios tomó la palabra: «Existen, pues, numerosas trampas del amor, y el conocimiento de sí es indispensable para aprender a amar de manera libre y no condicionada, fluida y auténtica. También debemos aprender a reconocer los distintos rostros del amor y no reducirlo a uno solo: el de la pasión amorosa. Muchas personas suelen identificar el amor con la pasión, con el deseo ardiente del otro, con la alegría espontánea que acompaña el nacimiento del sentimiento amoroso. Pero la pasión amorosa es a menudo ilusoria. Proyectamos en la otra persona nuestras expectativas; inconscientemente, encontramos en ella una energía, buena o mala, que nos evoca la de uno de nuestros padres. Con frecuencia, idealizaremos al otro y lo adornaremos con unas

cualidades que no tiene. También la pasión —y es lo que la hace tan intensa y agradable— reposa sobre el deseo sexual. Éste puede apagarse con el tiempo. Cuando disminuye la alegría, cuando el deseo sexual decrece, la pasión se enfría y nos volvemos más conscientes de quién es verdaderamente el otro. Muchos piensan entonces que el amor se ha acabado. Y puede ser cierto si esa relación solo se basaba en el deseo y la pasión. Pero ¿qué pasa con la amistad que puede unir también a los amantes? ¿Con el cariño profundo que crece entre dos seres por el tiempo que pasan juntos y las experiencias compartidas? ¿Con ese amor hacia el otro, por lo que es y no solo por lo que me aporta, y que también se acrecienta con el tiempo? Numerosas formas de amor pueden convivir y es importante reconocerlas para que la relación se desarrolle de manera auténtica y armoniosa».

Uno de los sabios tomó la palabra: «En la vida amorosa, algunos seres están hechos para amar a varias personas. Otros se centrarán a lo largo de su existencia en un solo amor y en él invertirán todas sus fuerzas. Fue lo que aprendió de una simple hormiga un poderoso rey que tenía muchas esposas y concubinas. Mientras caminaba un día por los senderos del desierto, encuentra un hormiguero. Todas las hormigas se precipitan a saludar las huellas de sus pasos. Solo una no se altera por su presencia. Sigue ocupada con una labor aparentemente infinita. El rey la observa y se inclina sobre su cuerpo minúsculo.

»—¿Tú qué estás haciendo, insecto insignificante?

»Sin dejarse distraer de su trabajo, la hormiga le responde:

»—Mira, gran rey, desplazo, granito a granito, este montón de arena.

»—¿No es esa tarea superior a tus débiles fuerzas? Ese montón de arena es mucho más alto que tú, tanto que tus ojos no llegan a ver la cima.

»—¡Oh, majestad, trabajo por el amor de mi amada! Este obstáculo me separa de ella. Nada podrá distraerme de esta tarea. Y si en ella empleo todas mis fuerzas, al menos moriré en la bienaventurada locura de la esperanza.

»Así habló la hormiga enamorada. Así descubrió el rey, en el sendero del desierto, la llama del gran amor».

Uno de los sabios tomó la palabra: «Un error habitual consiste en reducir el amor a los únicos rostros de la relación de los padres con los hijos, las parejas o los amigos. El amor se puede expresar de diversas maneras y adoptar muchas formas. El amor por un paisaje o una obra de arte puede abrir nuestro corazón con la misma intensidad que una relación amorosa. Una vez que responde a la vibración del alma del mundo, se emociona con cualquier cosa: una sonrisa, una flor que brota, una nube en el cielo, la mirada de un desconocido con el que te cruzas por la calle. Nuestro corazón siente compasión por cualquier ser vivo. Reprueba con fuerza toda forma de crueldad, no solo hacia los seres humanos, también hacia los animales, sean cuales sean los motivos. Nuestro corazón ama el mundo, el universo, la vida».

Uno de los sabios tomó la palabra: «Cuando echa raíces en nuestro corazón, ese amor universal transforma nuestra manera de ser y de vivir. Ya no distingue entre lo extraño y lo lejano. Todo ser vivo nos es próximo, ningún sufrimiento nos es ajeno. Todo ser es nuestro amigo, nuestra familia, nuestro hijo».

Uno de los sabios tomó la palabra: «Un maestro pregunta a sus discípulos:  
»—¿Cómo reconocéis el momento en que la noche se acaba o amanece el día?  
»—Cuando distinguimos un perro de un lobo —responde un discípulo.  
»—No es la respuesta correcta —replica el maestro.  
»—Cuando distinguimos una higuera de un olivo —sugiere otro discípulo.  
»—No es tampoco la respuesta correcta —contesta el maestro.  
»—Entonces ¿cómo? —preguntan a coro los discípulos.  
»—Cuando al ver a un desconocido reconocemos en él a un hermano, entonces amanece el día y la noche se acaba».

Uno de los sabios tomó la palabra: «Ese amor no tiene principio ni fin. Es un amor sin miedos ni fronteras. No espera nada. Da y recibe sin quejarse jamás, sin exigir nada. Ya no existe “yo” y los “otros”. Solo “nosotros”. Ni hombre ni mujer, ni ricos ni pobres, ni americanos ni chinos, ni budistas ni musulmanes, ni Oriente ni Occidente, ni débiles ni poderosos, ni justos ni pecadores, ni puros ni impuros. Solo existe la copa del amor que abarca todo y a todos».

Uno de los sabios tomó la palabra: «El amor no se devuelve golpe por golpe, ojo por ojo o diente por diente. Nos enseña a perdonar más que a vengarnos, a consolar más que a ser consolados, a compartir más que a acumular, a dar más que a recibir, a comprender más que a juzgar. El amor nos enseña también a corregir, a educar, a ser justos, a recibir, a aceptar el consuelo y el apoyo. Es un intercambio permanente entre el mundo y nosotros. Un intercambio con generosidad».

Uno de los sabios tomó la palabra: «El amor nos une sin atarnos. Nos compromete sin aprisionarnos. Nos hace temblar sin inculcarnos miedo. Llorar sin cerrar nuestro corazón. El amor nos hace desear sin poseer. Nos encadena y nos libera. Nos afianza y nos abre al universo entero».



Tenzin y Natina fueron los últimos en abandonar la terraza del monasterio. El joven había notado a lo largo del día cierta agitación en su amiga.

—¿Estás bien? —le preguntó una vez que se hubieron marchado los sabios.

Natina respondió con un mohín de disgusto, se levantó y masculló:

—Tengo la impresión de que nunca conseguiré recordar todo esto y ¡menos aún vivirlo! La sabiduría está muy bien, pero yo quizá esté hecha para otra cosa.

—¿Qué quieres decir?

—No quiero hablar de ello. No me entenderías.

—Al contrario, hablemos de ello. Puedo entender muy bien lo que sientes, Natina.

Ella se levantó con ademán enérgico.

—¡No, no puedes entenderme! Tú vives como un monje desde niño. Te han educado en el amor cósmico, la libertad de espíritu, la sabiduría universal. Yo sueño con encontrar al príncipe azul, pasármelo bien con mis amigas y disfrutar de la vida. ¡Qué más quieres que te diga! ¿Lo entiendes?

Tenzin guardó silencio durante unos instantes. Luego se acercó a Natina e intentó tomarla de la mano. La joven la retiró enseguida y giró el rostro enjugándose una lágrima. Tenzin no se enojó por su rechazo y siguió hablando:

—¿Sabes, Natina? Yo no he elegido vivir entre los monjes. Me arrancaron de mi familia cuando tenía dos años y no he conocido más que el monasterio. Lama Doryé ha sido como una madre para mí, aunque nunca pudo reemplazar los brazos y la ternura de una verdadera madre. A veces, tengo ganas de divertirme más, de jugar al fútbol o tocar la guitarra, como los jóvenes de mi edad. Echo de menos muchísimas cosas. Y, a la vez, creo que soy afortunado por estar aquí, por recibir estas enseñanzas, por haber aprendido desde muy pequeño que la vida no es absurda; tiene un sentido profundo y es primordial no ignorar este valioso regalo que es la existencia humana. Quizá algún día me vaya de este monasterio. Quizá llegue a vivir como todo el mundo, me case y tenga hijos. Pero al menos habré aprendido todo esto. Cuando me llegue mi hora, no podré decir que no lo sabía y quizá muchas de las cosas que haya aprendido me sean útiles si llego a ser cartero o fontanero en un barrio de Londres o de Pekín...

Natina se echó a reír.

—No digas tonterías, tú debes de ser un negado para las manualidades. ¡Más vale que te hagas monje!

Luego se acercó al joven y lo abrazó.

—Te amo, Tenzin. ¿Cómo es ese amor? No lo sé. Pero eres el ser más maravilloso que he conocido.

—Yo también te amo, Natina —respondió el muchacho, al borde de las lágrimas—. Siempre estarás en mi corazón.

Los dos adolescentes se quedaron un largo rato abrazados y se separaron lentamente. Natina dio un beso furtivo en la mejilla de Tenzin, casi en la comisura de los labios, y se marchó corriendo. Llegó a la habitación que compartía con su madre y rompió a llorar. Eran unas lágrimas dulces y cálidas.

Gabrielle observó que su hija estaba agotada. Le propuso salir a caminar fuera del monasterio, pero la joven no quiso. —Echas de menos a tus amigos, ¿verdad, cariño? —Natina asintió. Gabrielle guardó silencio. Una idea le cruzó por la mente. —Espérame



aquí —dijo a su hija. Y salió del cuarto. Regresó a los diez minutos con el maestro Kong que llevaba en la mano el teléfono móvil por satélite y el ordenador portátil. —¡Vamos a ver si tienes nuevos amigos en Facebook! —le dijo el anciano chino con una risita maliciosa y alegre.

Esa noche, Natina recuperó la paz y Tenzin no pudo conciliar el sueño. El corazón le latía fuertemente, aunque se sentía feliz.

## Quinto día

### EL JARDÍN DEL ALMA

#### ***De las cualidades que debemos cultivar y los venenos que debemos desechar***

EN LA MAÑANA DEL QUINTO DÍA, mientras el sol se asomaba por la cima de la montaña blanca, uno de los sabios tomó la palabra: «Escuchad, hijos de los hombres, la quinta noble enseñanza sobre las cualidades que debemos desarrollar y los venenos que hay que rechazar para alcanzar la verdadera sabiduría y la paz del corazón. El corazón y la mente del hombre están tejidos con cualidades y defectos, buenas y malas costumbres, virtudes y, a veces, vicios. Por ello, debemos aprender a distinguir lo que es bueno de lo que es malo. No solo ejercer ese discernimiento, sino también, con inteligencia y voluntad, desarrollar aquello que hace mejor al hombre y lo engrandece, y eliminar lo que lo rebaja y envilece. Él y solo él puede discernir y decidir lo que condicionará su vida».

Uno de los sabios tomó la palabra: «Una noche, un viejo sabio se dirige a su nieto en estos términos: “Hijo, hay una lucha entre dos lobos en el interior de cada uno de nosotros. Uno es malo y el otro, bueno”.

»El nieto se queda pensando unos instantes y luego pregunta a su abuelo:

»—¿Qué lobo ganará?

»—El que tú alimentes».

Uno de los sabios tomó la palabra: «Alimenta lo que hay de bueno, justo y luminoso en ti. Deja con hambre lo que hay de malo, negativo y oscuro. Pues practicando la virtud nos convertimos en virtuosos, y desarrollando nuestras malas inclinaciones nos convertimos en viciosos. Cuanto más viejos nos hacemos, más difícil es transformarnos, eliminar los venenos que nos destruyen o fomentar las cualidades que duermen en nosotros. ¡No os demoréis, hijos de los hombres, y cuidad bien, desde ahora y diariamente, el jardín de vuestra alma! Regadlo, cultivadlo, arrancad las malas hierbas antes de que invadan todo. Manteneos atentos para que crezcan las buenas semillas, por muy pequeñas que sean. Sed pacientes y tenaces. Pronto cosecharéis lo sembrado».

Uno de los sabios tomó la palabra: «Cultivad el asombro. No dejéis jamás de admirar la belleza, la armonía y la bondad del mundo. No dejéis jamás, como eternos niños curiosos por todo, de haceros preguntas. “El asombro es el principio de la sabiduría”, decía un maestro de la sabiduría de la Antigüedad, pues nos lleva a interrogarnos y a descubrir lo invisible que se oculta tras las cosas visibles. Nos conduce a la verdad. Nos traslada hasta el alma del mundo. En cambio, debéis huir de la indiferencia ante vosotros mismos, los otros y el mundo. Huid de la insensibilidad, nunca os sintáis hastiados, satisfechos o saciados. Pues vuestra mente se adormecerá. Se contentará con unas cuantas certidumbres y ya no sabrá cuestionar el mundo. Será como las hojas secas sin savia, y vuestra vida no tendrá sabor, ni inteligencia, ni alegría».

Uno de los sabios tomó la palabra: «Cultivad el esfuerzo. Trabajad sin cesar para mejorar y cumplir el objetivo que os transforme. Obrad para vosotros mismos, para los otros y para el mundo. Debéis ser creativos, actuar, no dejar pasar un día sin haber realizado una tarea, por pequeña que sea, incluso una tarea interior. ¡Cuidaos de la pereza! El reposo es necesario después de la actividad, pero la pereza no es reposo: es falta de fuerza y de motivación. Es la negación del esfuerzo que simula bienestar y descanso. ¡Qué falacia! Nuestro cuerpo y nuestra alma necesitan actividad, trabajo, acción para desarrollarse plenamente. La pereza provoca cansancio en lugar de descanso. Nos vuelve pesados y nos desazona. Sin acción, sin esfuerzo, sin reflexión y sin actividad podemos ser quizá de alguna utilidad pero ya no para nosotros mismos. Hemos dejado de crecer y de prosperar. Nos hemos resignado al declive de nuestro ser y sobrevivimos esperando la muerte, sin tan siquiera desearla».

Uno de los sabios tomó la palabra: «Cultivad la dulzura. Sed dulces y cariñosos con vosotros mismos y con los demás. Los frutos de la dulzura son la paz del corazón y la paz del mundo. No respondáis nunca a la violencia con la violencia, al insulto con el insulto, a la rabia con la rabia. La violencia conduce a la destrucción de uno mismo y del mundo. A veces, es justo que vuestra rabia se exprese. Pero aprended a dominarla, a detenerla en el momento oportuno. No os dejéis poseer por ella, pues la ira lleva a cometer unos actos que lamentaréis amargamente».

Uno de los sabios tomó la palabra: «¡Cultivad el buen humor, la alegría, la jovialidad! No hay nada peor que una persona sin sentido del humor, que solo ve en la existencia lo serio, lo trágico o lo útil. El humor no sirve para nada, pero es indispensable para una existencia feliz. El humor no niega lo trágico, sino que lo desvía, crea una distancia con el dolor y puede transformar las lágrimas en risa. Intentad reiros cada día, sobre todo de vosotros mismos. El buen humor y la alegría mantienen una mirada positiva sobre la vida y acogen mejor los acontecimientos difíciles.

»Una madre está sermoneando a su hijo: “Mira, si te portas bien, irás al cielo, y, si te portas mal, al infierno”.

»El niño se queda pensando unos segundos:  
»“Y si quiero ir al circo, ¿qué debo hacer?”».

Uno de los sabios tomó la palabra: «Cultivad la fe y la confianza. Son los dos bastones sobre los que nos apoyamos para caminar en la vida. Si no tuviera fe y confianza en su madre, el niño no tomaría ningún riesgo. No crecería internamente, no sabría enfrentarse al mundo. Adultos, podemos considerar que el alma del mundo es nuestra madre. Vela por nosotros con bondad y nos infunde fuerzas para seguir adelante. Tengamos fe en ella, confiemos en la vida, atrevámonos a conocer, caminar, partir, cambiar. La vida nos guiará siempre hacia lo mejor. Alejemos de nuestra mente la inquietud paralizante que nos impide crecer. Alejemos la ansiedad que nos corroee el alma. Espantemos la duda que nos impide confiar en nuestras capacidades, apoyarnos en los demás y agarrarnos a las manos que nos tienden; la duda que destruye la fe espontánea que todo niño tiene en la vida, un don tan valioso».

Uno de los sabios tomó la palabra: «Cultivad la generosidad. Sed espléndidos con la vida y la vida lo será con vosotros. Un maestro de la sabiduría de la Antigüedad decía: “Hay más alegría en dar que en recibir”. Descubrid esta ley profunda del corazón humano: cuanto más abiertos y generosos, más felices seréis. Por el contrario, si sois mezquinos, avaros, egoístas, vuestro corazón se cerrará. Vuestros bienes y riquezas no os procurarán ni felicidad profunda ni auténtica alegría».

Uno de los sabios tomó la palabra: «Cultivad el coraje y la fuerza. Aprended a superar vuestros miedos. Enfrentaos a ellos y, poco a poco, aprenderéis a vencerlos. Algunos desaparecerán totalmente, otros subsistirán pero ya no os paralizarán. Descubriréis que sois más fuertes que vuestros miedos».

Uno de los sabios tomó la palabra: «Cultivad la benevolencia y la bondad. Existen fuerzas bondadosas ocultas en el corazón de todo ser humano. ¡Despertadlas! ¡Comprobad lo poderosas que son! La bondad transforma cualquier amargura en dulzura y las tinieblas, en luz. No juzguéis a los otros. Sed comprensivos y pacientes. Os voy a contar la historia de un hombre muy religioso y de una prostituta que viven en la misma calle. Él se pasa el tiempo rezando, lleva una vida piadosa y austera, y enseña el camino que lleva a Dios. Cree que es un santo y sermonea a la prostituta que vende su cuerpo para sobrevivir. “Eres una gran pecadora. Tu destino será terrible.” La pobre mujer suplica a Dios que la perdone. Pero debe seguir con ese oficio, ya que no tiene otro medio de subsistencia. El hombre religioso y la prostituta se mueren el mismo día. Los ángeles acuden a buscar a la mujer y se la llevan al cielo, mientras que los demonios reclaman el alma del religioso.

»—¡Qué injusticia! —exclama indignado—. ¿Acaso no he vivido como un santo y he predicado los caminos que llevan a Dios? ¿Por qué debo ir al infierno mientras a esa mujer de mala vida la conducen a cielo?

»—Esa pobre mujer —respondieron los demonios—, cuando estaba obligada a realizar acciones negativas, siempre tenía la mente puesta en Dios. Tú, en cambio, cuando realizabas tus santas devociones, tenías la mente puesta en criticar los defectos de tus semejantes. Estabas obsesionado por el pecado. Ahora irás a un lugar donde solo existe el pecado».

Uno de los sabios tomó la palabra: «Cultivad el espíritu de la verdad. Alejad las tinieblas de la ignorancia y buscad sinceramente la verdad. No mintáis, pues la mentira es uno de los principales venenos del alma. Destruye en vosotros el sentido de la verdad, falsea cualquier relación y os impide progresar. A veces, sin embargo, el amor puede conducir a callar las verdades que son demasiado dolorosas y herirían inútilmente a una persona. Pero cuidaos de no servir de ese justo pretexto para vivir en la mentira, o sobreproteger a unas personas que preferirían quizá saber la verdad sobre su estado de salud, sobre una infidelidad o sobre una situación amorosa.

»No tengáis miedo de la verdad, aunque a veces os haga sufrir. La verdad os conducirá hacia unos países desconocidos, unos nuevos horizontes. Tendréis que abandonar la comodidad de vuestros hábitos mentales y de vuestras certezas. Pero la verdad liberará vuestra mente de todas sus servidumbres».

Uno de los sabios tomó la palabra: «Cultivad la flexibilidad. La vida es un permanente devenir. La flexibilidad os permite adaptaros al movimiento de la vida, reaccionar con precisión a un acontecimiento imprevisto, a una actitud ajena que os sorprende. Sed flexibles como un junco que sabe doblarse cuando el viento sopla con fuerza, pero no se rompe jamás. La rigidez, por el contrario, os incapacita para el fluir de la vida. Os inmoviliza en unas posturas y principios que pueden a veces resultar inapropiados a las circunstancias o a la evolución de vuestro ser».

Uno de los sabios tomó la palabra: «Cultivad la justicia, la virtud suprema sin la que nada vale nada. Pues, ¿qué valor tiene el coraje de un tirano? La justicia está en la base de toda acción moral. Sin justicia, ninguna vida en sociedad es posible. Sin las normas moralmente justas, que aspiran a ser equitativas y a aplicarse correctamente, sin el discernimiento de lo verdadero y lo falso, y sin sanción de las faltas, ninguna sociedad es viable. No hay nada que indigne más que la injusticia. Tanto a los niños como a los adultos. Siempre sentimos que la injusticia es inaceptable. Pero distingamos bien la injusticia que proviene de los hombres, contra la cual debemos combatir con todas nuestras fuerzas, de la injusticia que percibimos de la vida. En efecto, a veces, la vida nos resulta injusta: tal persona está mejor dotada por el destino que otra; hemos hecho un trabajo magnífico y no nos lo reconocen; un hombre malo tiene una longevidad y una

suerte increíbles, mientras que un hombre bueno morirá prematuramente o será duramente castigado por la fortuna. Existe, pues, una injusticia aparente en la vida. Pero nosotros, que creemos en la inmortalidad del espíritu, pensamos que nadie sabe lo que ocurrió en una vida pasada ni lo que sucederá en una vida futura. Creemos que la justicia de la vida no puede medirse solo por el rasero de esta existencia terrenal».

Uno de los sabios tomó la palabra: «Cultivad la humildad. Ser humilde no significa tener una mala opinión de nosotros mismos, sino una opinión justa y saber estar en nuestro lugar. Ser humilde es entender que uno siempre es perfectible, que aún tenemos necesidad de progresar, necesidad de los demás. El soberbio, por el contrario, cree que no necesita a nadie. Se siente superior a los demás y tiene una falsa imagen de sí mismo. Con frecuencia, el soberbio comete graves errores de juicio, pues está cegado por el sol de su ego. El soberbio es ridículo».

Uno de los sabios tomó la palabra: «Cultivad el contentamiento y la sobriedad. Pocas cosas bastan para la felicidad del hombre. Sin embargo, nos hemos vuelto esclavos de nuestra codicia que nos lleva a desear siempre más. La exasperación del deseo vuelve al hombre perpetuamente insatisfecho. Aprended a contentaros con lo que tenéis y a desembarazaros de lo superfluo. Recuperad el gusto por las cosas sencillas y no intentéis poseer lo que los otros poseen. Ésa es una de las claves de la felicidad».

Uno de los sabios tomó la palabra: «Cultivad la gratitud. Agradeced a la vida por todas las cosas buenas que os da. La salud, el amor, la amistad, el trabajo. Y cuando perdáis esas cosas valiosas, dad también las gracias a la vida por los obstáculos que os envía para haceros crecer, enseñaros la humildad o el desapego de las cosas, para mostraros lo que no queríais ver. Vivir con gratitud es vivir con generosidad, en armonía con el alma del mundo. Entonces, todo es gracia».

Uno de los sabios tomó la palabra: «Cultivad la prudencia. No seáis temerarios ni impulsivos. Reflexionad bien antes de actuar y medid las consecuencias de vuestros actos. Pero la prudencia no es ni falta de audacia ni pusilanimidad. Ser prudente significa dar pruebas de lucidez y de responsabilidad antes de actuar. Algo que puede evitar bastantes sinsabores».

Uno de los sabios tomó la palabra: «Cultivad la templanza, la justa medida en los placeres de los sentidos. Evitad los dos extremos del ascetismo y del desenfreno. El asceta y el libertino no respetan su cuerpo. Aquél lo destruye por la carencia y éste por el exceso».

Uno de los sabios tomó la palabra: «Cultivad la paciencia. La vida nos enseña a ser pacientes, a reconocer el momento idóneo para actuar, la madurez del tiempo para la cosecha, la virtud de la espera. La quemazón de la impaciencia nos lleva a cometer errores y nos sumerge en un estado de agitación interior que altera la mente. Cultivad también la perseverancia, la paciencia en el trabajo y en el esfuerzo. Actuad con constancia hasta lograr el objetivo que os hayáis fijado y no cedáis al menor obstáculo o desaliento».

Uno de los sabios tomó la palabra: «Cultivad el espíritu de servicio. No es vergonzoso servir a los demás. Por el contrario, al hombre noble le gusta servir al prójimo, poner sus dones y sus capacidades al servicio de otros y de la vida. Pero huid del espíritu de dominación que mantiene al hombre en la esclavitud de su ego. A quien le gusta dominar destruye su alma pues la alimenta de la desgracia de los demás, del sometimiento del mundo y de la destrucción de la vida. Un maestro de la sabiduría de la Antigüedad decía: “¿De qué le servirá al hombre ganar el mundo entero si pierde su alma?”.

Uno de los sabios tomó la palabra: «Cultivad el perdón y la misericordia. Es difícil ser siempre justo, auténtico, bondadoso, fiel, virtuoso. A veces caemos, y nos cuesta llevar a la práctica nuestros principios. Podemos herir a los demás y necesitamos su perdón para que la relación siga creciendo. Aprendamos también a perdonar y concedamos una oportunidad a quien se arrepiente de sus actos. La vida actúa del mismo modo con nosotros. Es misericordiosa y nos da siempre varias oportunidades. El perdón y la misericordia abren aún más nuestro corazón. Una herida transformada por el amor del perdón se convierte en fuente de una vida nueva».

Uno de los sabios tomó la palabra: «Cultivad la tolerancia. No estéis convencidos de que sois los únicos en posesión de la verdad. El mundo es diverso, las sensibilidades son variadas y lo que es bueno para unos no es obligatoriamente bueno para otros. Del mismo modo, lo que se considera verdad en una cultura no lo es obligatoriamente en otra. El espíritu de tolerancia nos permite ampliar nuestra comprensión de la vida y del mundo. No significa que todo sea lo mismo. La democracia vale más que la tiranía, la justicia que la injusticia, el amor que el odio. Pero existen maneras diferentes de vivir y de comprender ciertas verdades universales sin por ello contradecirlas. En cuanto a las verdades últimas, las que conciernen a Dios o a lo Absoluto, nadie puede tener de ellas una clara comprensión, ni pretender que las posee, pues escapan a nuestro entendimiento. Lo que se transmite en cada cultura o civilización no es más que un punto de vista parcial y limitado. Los que se encierran en una postura dogmática están seguros de lo contrario, y su corazón no puede acoger con humildad la vida ni a los demás con verdadero respeto».



Esa noche, el sabio que estaba desasosegado desde el inicio de las enseñanzas se sentía extremadamente agitado. Él habría sido incapaz de pronunciar esa última enseñanza sobre la tolerancia, ya que su alma estaba muy dividida. No sabía qué pensar. La voz regresaba con más fuerza y lo acorralaba: «¿Cómo puedes dejarles que digan que todas las espiritualidades son iguales? La tolerancia es un sentimiento bien intencionado pero fomenta el relativismo y destruye cualquier verdad religiosa».

El sabio intentó responder a esa objeción:

—Si cada uno de nosotros está convencido de que su religión es la única verdadera, ningún diálogo es posible. Solo puede existir la indiferencia, el desprecio o la confrontación.

—¡No has entendido nada! —insistió la voz—. Tuviste la suerte de nacer en la verdadera religión, la que Dios ha revelado a sus elegidos. Las demás son incompletas e imperfectas, incluso si Él puede haberlas inspirado. ¡Y tú, ingrato, reniegas de esta suerte inaudita que la vida te ha concedido y te entregas a ese simulacro de diálogo universal! Tendrás que dar cuenta de ello el día del Juicio Final.

El sabio tembló de los pies a la cabeza. El miedo se había apoderado de él.

—Puedo abandonarlo todo y marcharme mañana mismo...

—¿De qué serviría? —le increpó la voz—. Solo quedan dos días de enseñanza y los demás, que no conocen la Verdad, continuarán sin ti esta obra impía.

—Entonces, ¿es demasiado tarde?

—Esos dos adolescentes representan un grave peligro, sobre todo el pequeño tibetano cuya mente está entrenada. Él es quien transmitirá en el futuro ese mensaje impuro, ese relativismo pernicioso que engañará al propio corazón de los Elegidos.

—Pero ¿qué puedo hacer yo?

—Lo sabes, pero no te atreves a confesártelo. Hay que detener el mal utilizando los medios a la altura de la falta cometida. Acaba con la vida de ese joven y todo será reparado!

—¡Eso es imposible! —exclamó el sabio—. El Dios que yo honro es el Dios de la vida. ¡Es un Dios de misericordia que reprueba el asesinato!

—También es un Dios de justicia y de verdad. Un Dios Todopoderoso, señor de los ejércitos, que en el pasado guió las armas de los creyentes para destruir a los infieles. ¡Relee el Libro sagrado! Ese Dios jamás prohibió matar si la fe está en peligro. ¿Qué es la vida de un humano frente a la Verdad eterna?

El sabio se derrumbó en su cama, desconsolado. Temblaba de angustia. Se quedó un momento paralizado, y luego se incorporó. Vio un fino cuchillo de hoja cortante sobre la mesa. Lo agarró y salió de su celda.



Estaba tranquilo y caminaba como un autómatas, con la mirada fija y los ojos desorbitados. Penetró con sigilo en la celda de Tenzin, iluminada por la luz tenue de la luna. Se acercó al muchacho que dormía apaciblemente boca arriba. El sabio llevaba el cuchillo firmemente asido en la mano derecha. «Bastará con traspasarle la garganta... no sentirá nada», pensó. Se inclinó sobre el rostro de Tenzin y se lo quedó mirando. Posó suavemente la punta del cuchillo en la piel del joven lama. Vaciló.

«¡Venga, que tu mano no tiemble! —le dijo la voz—. Y se salvará tu alma.» Pero el sabio no conseguía obedecer ese mandato conminatorio interior. Otra voz le decía: «¿Cómo puedes esperar tu salvación con el asesinato de un inocente? ¿Qué Dios es ése al que sirves que reclama la sangre de niños para no perder su poder?». Se sentía dividido. No sabía cuál era la voz de la verdad. Pero cuanto más miraba al joven, más se emocionaba. Se dio cuenta de que se había encariñado con aquel ser de corazón puro. «¡No! —se dijo, estremecido—, ¡jamás mataré en nombre de la fe! ¡Más vale quemarme en el infierno!» En ese mismo instante, vio una serpiente arrastrarse por el suelo y acercarse al lecho del joven, muy cerca de su cabeza. Entonces entendió de dónde procedía la voz que le había ordenado matar. Comprendió que su alma había sido seducida por el eterno tentador, por la faz oscura de la fuerza que gobierna el mundo. Con un gesto rápido, cortó la cabeza de la serpiente.

Tenzin se despertó sobresaltado. Vio al sabio inclinado sobre él, con un cuchillo en la mano y el rostro lleno de lágrimas. Vio también la serpiente mortal que éste acababa de decapitar. «¡Me has salvado la vida!» El sabio dejó caer el arma y abrazó al joven con todas sus fuerzas. «¡Y tú me has devuelto la vida! Has ayudado a mi corazón a pasar del miedo al amor.»

Sexto día

## AQUÍ Y AHORA

### *Del arte de vivir*

EL SOL DE LA MAÑANA escaló la montaña. El aire era de una gran pureza y se podía contemplar el paisaje en una extensión de cientos de kilómetros. Los pájaros, más numerosos que de costumbre, danzaban en el azul del cielo y sus trinos resonaban como mantras celestes. Un suave aroma de incienso y de jazmín perfumaba la terraza. Uno de los sabios tomó entonces la palabra: «Escuchad, hijos de los hombres, la sexta noble enseñanza sobre el comportamiento justo. Vivir es un arte. Debéis aprender a vivir. Adoptar las actitudes justas para progresar y realizaros plenamente.

»Huid de los extremos. La sabiduría está en la medida justa y en la sutileza. Al mundo no hay que conquistarlo ni despreciarlo; la verdad no es blanca ni negra; el cuerpo y la materia no se deben adular ni rechazar. Como decía un maestro de la sabiduría de la Antigüedad: “La virtud reside en el término medio, entre dos extremos”».

Uno de los sabios tomó la palabra: «Nuestra relación con las personas y las cosas se debe concebir del siguiente modo: un justo equilibrio entre apego y desapego. Es natural que nos encariñemos con las personas que amamos. No existe amor sin apego. Pero también hay que aprender a cultivar el espíritu del desapego, que nos recuerda que ningún ser nos pertenece, que cada persona sigue su propio destino. No dejemos nunca que el veneno mortal de la posesión invada nuestra alma. Si sentimos celos, algo que es también natural, ejercitemos el desapego. Y aceptemos la idea de la separación. Mañana quizá la persona amada nos abandone o muera. Aprendamos, pues, a unirnos con todo nuestro corazón a los seres queridos, y, a la vez, cultivemos la desunión de la mente, que crea cierta distancia de las emociones y nos recuerda sin cesar que todo es impermanente, efímero, que nada nos pertenece. Recordemos que estamos solos, nacimos solos y moriremos solos. No intentemos huir de esa soledad existencial uniéndonos de manera excesiva, en una suerte de fusión, con otro ser. Tarde o temprano nos separaremos; aprendamos a amar encariñándonos de manera justa.

»Lo mismo ocurre con todo: aprovechémonos de las cosas agradables que nos ofrece la vida —salud, casa, trabajo, honor— pero no nos liguemos demasiado a ellas. Estemos preparados para perder lo que se nos ha dado. Esta actitud justa proporciona lo

que se denomina “ecuanimidad”: una distancia serena frente a los acontecimientos de la vida, agradables o dolorosos. Quien la consigue es el más libre de los hombres. Nada puede afectar a su serenidad. Podrá, por supuesto, sentir tristeza y rabia, placer y amargura, miedo y esperanza, pero ya nada alterará el fondo de su alma, que se mantiene en paz. Ninguna emoción logrará hundirlo hasta el extremo de perder la alegría y el amor que lo une al alma del mundo.

»Un conquistador sin piedad ni escrúpulos avanzaba con su ejército por un país desolado. Todos los habitantes huían de él. Los invasores masacraban a los que se quedaban, demasiado enfermos o ancianos para moverse, y arrasaban con todo. El conquistador cruzó la puerta de un monasterio abandonado, atravesó el patio, entró en varias celdas desocupadas y de pronto se detuvo. Un monje de unos cincuenta años estaba allí, sentado en la postura del loto, inmóvil y tranquilo, con los ojos entornados. El conquistador se dirigió hacia el monje que parecía no verlo, desenvainó el sable y se lo colocó en la garganta, diciéndole: “¿Me estás desafiando? ¿Pretendes que no sientes miedo? ¿Acaso no sabes quién soy? Puedo atravesarte con este sable sin inmutarme”.

»El monje abrió los ojos, observó tranquilamente al temible guerrero y le contestó: “¿Y tú? ¿Acaso no sabes quién soy? ¿No sabes que puedo dejar que me atravesases con ese sable sin inmutarme?”».

Uno de los sabios tomó la palabra: «Para oír la música del alma del mundo, necesitamos silencio. Si nuestra mente está siempre preocupada, agitada, activa, no podrá acceder a su profundo manantial. Concedamos cada día a nuestra mente unos momentos de sosiego. De ese silencio brotarán los más bellos frutos del alma: paz, dulzura, alegría, amor, comprensión, luz. El recogimiento es la respiración del alma. Nuestro espíritu necesita silencio como el cuerpo necesita aire. ¡Cuántas almas se asfixian en la vida moderna y trepidante, y no pueden hallar el espacio y la calma necesarios a su equilibrio y crecimiento!».

Uno de los sabios tomó la palabra: «Cuando el alma se une a su manantial, puede establecer un diálogo con él de varias maneras: es lo que las religiones llaman “oración”. El diálogo con el manantial puede adoptar la forma de adoración para los creyentes que veneran a un Dios personal. Esa alianza con lo divino alimenta y fortalece el alma de los creyentes, más que cualquier otro ritual o acto religioso exterior. La oración adopta también la forma de ruego o de alabanza, un “corazón a corazón” silencioso en el que el hombre saborea el amor que emana del alma del mundo, sea cual sea el nombre que le dé. No es necesario creer en Dios o en cualquier otra divinidad para orar, agradecer, rogar, sentir nuestro corazón vibrar al unísono con el corazón del mundo. Cualquier palabra, pensamiento o mirada que dirigimos a la fuerza misteriosa que anima el universo nos une al alma del mundo y da sus frutos».

Uno de los sabios tomó la palabra: «Cuando estamos unidos al alma del mundo, ella nos inspira una ideas súbitas que llamamos “intuiciones”. La intuición nos guía más allá de la lógica racional, y si ésta es insuficiente para evaluar una situación, la intuición nos avisa de un peligro, nos conduce por una vía nueva, nos indica el carácter positivo o negativo de un encuentro. La intuición también adopta la forma de inspiración artística o intelectual. El alma del mundo infunde una forma o una idea al artista o al pensador. Aprended a desarrollar ese sentido interior uniéndoos a vuestra fuente de inspiración creadora. Acogedla. Dejaos guiar por vuestra intuición. Podéis ponerla a prueba con pequeñas cosas y, poco a poco, aprenderéis a reconocerla y a hacerle caso. Entonces, os ayudará a adoptar decisiones esenciales».

Uno de los sabios tomó la palabra: «Manteneos atentos, hijos de los hombres, a todos vuestros pensamientos. Son tan importantes como vuestras acciones. Los pensamientos crean una energía y expresan una intención. Esa energía y esa intención siempre producen un efecto, tanto dentro de vosotros como fuera, en el universo. Un mal pensamiento contra una persona, por ejemplo, tiene repercusiones tanto para ella como para vosotros. La persona puede verse afectada y herida sin que medie ningún acto o palabra. Del mismo modo, vuestra alma se verá ensombrecida por la energía negativa producida por el pensamiento. A la inversa, un pensamiento de amor y positivo podrá ayudar a distancia a una persona e inundará de luz vuestra alma. Los pensamientos que formuláis hacia vosotros o vuestra vida tienen los mismos efectos positivos o negativos. Cuanto más negro veáis todo, peor irá vuestra vida. Pero si desarrolláis pensamientos positivos, optimistas, confiados, vuestra existencia embellecerá, sucederán acontecimientos felices, se resolverán las dificultades».

Uno de los sabios tomó la palabra: «Una joven, asustada por la violencia de una corriente de agua, no se atreve a vadear el río. Un viejo monje le propone llevarla a la otra orilla, ante la mirada reprobadora del joven monje que lo acompaña. La muchacha acepta. Al final del día, cuando llegan cerca del monasterio, el joven monje dice al viejo:

»—¡Lo que has hecho es vergonzoso, está prohibido por nuestra regla!

»—¿Qué es vergonzoso? ¿Qué es lo que está prohibido?

»—¿Cómo? ¿Te has olvidado de que has llevado en brazos a una joven hermosa?

»—Sí, es verdad... —recuerda el viejo monje riendo—. Es verdad. Pero hace varias horas que la deposité en la otra orilla, mientras que tú la sigues llevando a tu espalda...».

Uno de los sabios tomó la palabra: «Nuestros pensamientos son poderosos, y nuestras palabras, también. Producen daños y milagros. Una sola palabra puede aniquilar una vida, pero también devolverle el sentido. La fuerza del verbo es tal que los hombres

que saben dominarlo arrastran a las muchedumbres tras ellos, alzan a pueblos enteros, transforman o avasallan las almas. Aprended, hijos del hombre, a dominar vuestras palabras. Pensad en sus consecuencias.

»—Un hombre va a visitar a un anciano sabio:

»—Maestro, debo contarte cómo se porta tu discípulo.

»—¡Detente ahora mismo! —le interrumpe el sabio—. ¿Has pasado lo que me quieres decir por los tres tamices?

»—¿Tres tamices? —pregunta el hombre sorprendido.

»—Tus palabras deben pasar por tres tamices. El primero es el de la verdad. ¿Has comprobado que lo que me quieres decir es cierto?

»—No, alguien me lo contó y...

»—Bien, entonces, seguramente has hecho pasar tus palabras a través del segundo tamiz, el de la bondad. Si no es totalmente cierto, lo que me quieres decir es sin duda algo bueno, ¿no?

»—No, al contrario...

»—¡Vaya! Pasemos ahora tus palabras por el tercer tamiz: ¿lo que me vas a decir es útil...?

»—¿Útil? La verdad es que no...

»—Pues entonces —concluyó el anciano sabio sonriendo—, si lo que me vas a decir ni es verdad ni es bueno ni es útil, prefiero no oírlo. Y en cuanto a ti, te aconsejo que lo olvides».

Uno de los sabios tomó la palabra: «Manteneos, pues, atentos a vuestros pensamientos y a vuestras palabras, pero esforzaos también para que vuestros actos y modo de vida sean justos. Pues muchos hombres tienen pensamientos justos y pronuncian buenas palabras, pero no consiguen adecuar sus acciones a sus pensamientos y a sus palabras. Es más fácil ser sabio en potencia que en acto. No existe seguramente nada más difícil que la coherencia perfecta entre pensamientos, palabras y actos. Estad pues atentos y preguntaos cada noche: “¿He actuado conforme a mis convicciones, mis intenciones, mis principios de vida?”. Preguntaos también sobre vuestra manera de vivir: “¿Es buena, justa, equilibrada?”. ¿Qué importancia dais cada día a los cuidados necesarios del cuerpo y del alma? ¿A la generosidad con los demás?».

Uno de los sabios tomó la palabra: «Un viejo rey acaba de morir. Su hijo único sube al trono para sucederlo. Consciente de su ignorancia, convoca a los hombres más sabios del reino. Les pide que recorran el mundo para traerle toda la ciencia y la sabiduría conocidas en esa época. Regresan dieciséis años después cargados con libros en todos los idiomas. El rey se da cuenta de que una sola vida no sería suficiente para leer, comprender y aprender todo. Pide, pues, a los eruditos que lean los libros en su lugar, que extraigan lo esencial de ellos y redacten para cada ciencia una obra sencilla.

»Los sabios tardan otros dieciséis años en constituir una biblioteca con los resúmenes de toda la ciencia y de toda la sabiduría humana. El rey ya es un anciano y sabe que no le queda tiempo para leer e integrar todas esas obras. Pide entonces a los sabios que escriban un artículo por cada ciencia, resumiendo lo esencial. Pasan ocho años más. Cansado y enfermo, el rey pide a cada uno de ellos que sintetice rápidamente el artículo en una frase. Cuatro años más son necesarios para realizar esa tarea.

»Al final, escriben un solo libro que contiene una sola frase de cada una de las ciencias y sabidurías del mundo. Al consejero más anciano que le entrega dicha obra, el rey moribundo le murmura: “Dame una sola frase que resuma toda esta ciencia, toda esta sabiduría. ¡Solo una, antes de que me muera!”.

»“Majestad —dice el consejero—, toda la sabiduría del mundo cabe en tres palabras: vivir el instante”».

Uno de los sabios tomó la palabra: «Ninguna experiencia es provechosa si no se vive con la mente puesta en el instante presente. Las faltas de atención provocan dificultades fisiológicas o emocionales, y limitan nuestro desarrollo espiritual. Entrenaos en ejercer vuestra atención: debéis estar atentos a todo lo que hacéis. Ese interés que prestáis a la vida “aquí y ahora” solucionará muchos problemas físicos y emocionales, y también abrirá vuestros corazones, mejorará vuestras relaciones con los demás, os hará vivir experiencias espirituales intensas. Pues la atención que ponemos en las cosas influye sobre los ritmos eléctricos del cerebro y sobre todo el organismo: tensión muscular, ritmo cardíaco y respiratorio... pero también sobre la percepción, la memoria y el bienestar.

»La calidad de nuestra presencia en el mundo es determinante para nuestro equilibrio emocional, psicológico y espiritual. Y estando verdaderamente presentes, centrados en el encuentro con los otros o con el universo, saboreamos el alma del mundo.

»Estar atentos, en el instante presente, a lo que hacemos, a lo que sentimos, a lo que somos: ésa es una de las claves más importantes de la vida buena».



Se acercaba el final de las enseñanzas. La víspera del séptimo y último día, todos sentían alegría y, a la vez, tristeza. Alegría y tranquilidad por haber llevado a buen término este difícil ejercicio y poder regresar a sus casas. Tristeza por tener que separarse. Pues varios lazos se habían creado entre ellos, con el paso de los días y de los hechos trágicos o afortunados que sucedieron. Todos habían experimentado una transformación. En el corazón y en la mente. Ya nada sería como antes. La penúltima noche fue especialmente tranquila, hasta que pasada la medianoche los perros se pusieron a aullar como anunciando muerte. Los monjes y los sabios se levantaron y descubrieron un fenómeno inaudito: una luz azulada iluminaba la bóveda celeste. Era de

día como al amanecer, cuando en realidad todavía era medianoche. El fenómeno duró una hora larga, luego fue desapareciendo progresivamente y la noche se volvió oscura, pues no había luna.

Por la mañana, con los rostros cansados, los sabios comentaron el extraño acontecimiento nocturno. Ansyá narró un sueño inquietante en el que había visto oscurecerse el sol en pleno día y la montaña blanca fundirse de pronto, tragando al monasterio bajo un diluvio de nieve. Los sabios se dijeron que ya era el momento de terminar sus enseñanzas, pues todas esas señales indicaban sin duda la inminencia de la gran catástrofe. En un ambiente tan solemne como el del primer día, los sabios entregaron a los dos adolescentes la última clave de la sabiduría.

## Séptimo día

### LA FELICIDAD Y LA INFELICIDAD ESTÁN EN TI

#### *De la aceptación de lo que es*

UNO DE LOS SABIOS tomó la palabra: «Escuchad, hijos de los hombres, la séptima noble enseñanza sobre la aceptación de lo que es. La actitud más importante, la vía real, la que corona la sabiduría es plegarse a la vida, aceptar la realidad. No negar lo que se nos presenta. Algunas cosas pueden y deben cambiar. Pero empecemos por decir “sí” a la vida. Sobreviene una enfermedad: aceptémosla y hagamos lo que se deba hacer para curarnos. Podemos legítimamente sentir rabia y tristeza, pero superémoslas. ¿No nos gusta un rasgo determinado de nuestro físico o un defecto de nuestro carácter? Empecemos por aceptarnos y querernos tal como somos, tal como la vida nos ha dotado. Pongamos luego en práctica lo que hay que hacer para modificar ese rasgo poco agraciado o mejorar ese defecto. A veces, nos sentimos impotentes, pues algunas cosas no dependen de nosotros. Ello nos empuja a aprender a “dejar ir”, a no querer controlar todo, a crecer en un ambiente de confianza, desapego, humildad, serenidad, amor».

Uno de los sabios tomó la palabra: «Con frecuencia, rechazamos la vida y nos creemos que es ella quien nos rechaza. Cuando una enfermedad o una prueba difícil sobrevienen, nos indignamos contra la vida. Sin embargo, a veces esa dificultad puede ser consecuencia de nuestros propios actos o habernos sido enviada para que reaccionemos. Por dar la espalda a la vida, al cambio, a la realidad, surgen los obstáculos. Están ahí para hacernos evolucionar. Para que tomemos conciencia de que algo no va bien, de que hemos reprimido en nuestro inconsciente un hecho que nos negamos a admitir. Pero en lugar de interpretar esos obstáculos como señales de la vida, a menudo nos encerramos en la negación y la crispación. Y entonces el sufrimiento no hace más que empeorar».

Uno de los sabios tomó la palabra: «Un maestro de la sabiduría de la Antigüedad decía: “No pidas que los acontecimientos sucedan como tú deseas sino como llegan, y serás feliz”».



Uno de los sabios tomó la palabra: «No debemos intentar cambiar los elementos exteriores sino nuestros pensamientos y creencias, que son los que condicionan en gran medida lo que nos sucede. “Somos lo que pensamos”, decía un maestro de la sabiduría de la Antigüedad. Nuestras creencias y nuestros pensamientos influyen de manera decisiva en nuestra existencia. A menudo, lo que creemos o lo que pensamos se vuelve realidad. Y filtramos también la realidad, percibiendo de ella lo que viene a confirmar nuestras creencias. Un pesimista verá en el mundo señales negativas que confirman su pesimismo. Un optimista verá señales de esperanza que confirman su optimismo. Y la fuerza de nuestras creencias llegará incluso a producir unos acontecimientos que las confirmen. Un hombre miedoso tendrá más posibilidades de que lo agredan que un hombre valiente. Un acomplejado, más posibilidades de que lo rechacen que un hombre seguro. La visión que tenemos de nosotros mismos y del mundo condiciona una buena parte de los acontecimientos que nos suceden.

»Ésta es la historia de un hombre engreído que cubre de espejos las paredes y el techo de su habitación. Le gusta encerrarse en ella para contemplar su imagen, y sale lleno de seguridad, dispuesto a enfrentarse al mundo. Una mañana, sale de su habitación y se olvida de cerrar la puerta. Entra en ella su perro. Al ver otros perros, se pone a olisquear, gruñir, amenazar; como los reflejos lo amenazan a él también, se abalanza sobre ellos ladrando con furia. Combate violento: las batallas contra uno mismo son las más terribles... El perro muere de agotamiento. Un sabio pasa por allí mientras el dueño del perro, entristecido, ordena que cierren para siempre la puerta de la habitación.

»—Deja abierta esta habitación —le dice—. Tiene mucho que enseñarte.

»—¿Qué quieres decir?

»—El mundo es tan neutro como los espejos. Según seamos admirativos o miedosos, nos reenvían lo que le damos. Sé feliz, el mundo lo es. Sé infeliz, él también lo es. Luchamos continuamente en él contra nuestros reflejos y morimos combatiendo contra nosotros mismos. Escucha bien esto: en cada ser y a cada instante, feliz o doloroso, fácil o difícil, solo vemos nuestra imagen».

Uno de los sabios tomó la palabra: «Acepta las grandes leyes de la vida y nada te inquietará. La primera de ellas es que todo acto produce un efecto: uno recoge lo que siembra. Consciente o inconscientemente, por tus actos o por tus pensamientos, en esta vida, o quizá en otra. No eches la culpa a la vida o a los demás. La segunda ley es que todo es impermanente, efímero. Todo está en perpetuo cambio. No te encierres en una ilusión de estabilidad y de seguridad. Acepta el cambio, la incertidumbre, la muerte. Entonces, tu cuerpo estará siempre en paz».

Uno de los sabios tomó la palabra: «No progresamos *a pesar* de las pruebas difíciles y los obstáculos cotidianos, sino *gracias* a ellos. Del mismo modo que subimos de un piso a otro no por culpa de los peldaños sino gracias a ellos. Los obstáculos son peldaños

que debemos subir. No seamos víctimas de los acontecimientos externos. Seamos sus discípulos».

Uno de los sabios tomó la palabra: «Aprended a no rechazar nada de la vida. El rechazo aporta más dolor que la aceptación. Toleraréis mejor un sufrimiento físico aceptando vivirlo que rechazándolo. Abandonaos al sufrimiento, dejad que os invada como nos dejamos invadir por el frío en lugar de luchar inútilmente contra él. Sorprendentemente, el dolor disminuirá. Considerad también el dolor como si formara parte de algo más grande que ese dolor. Acogedlo, diluidlo en el vasto vaso de la conciencia y será más soportable».

Uno de los sabios tomó la palabra: «No rechazéis la parte de sombra, niebla o tinieblas que lleváis dentro de vosotros. Al negarla o querer dominarla de manera demasiado voluntaria o rígida, haréis que crezca su fuerza. Asistiréis un día al regreso violento, en forma de acto compulsivo o de enfermedad, de lo oscuro y lo reprimido. Acoged todo lo que hay en vosotros e integradlo en vuestra conciencia en una verdadera aceptación de lo que es. Y luego, ejercitaros para transformaros, con confianza y amor».

Uno de los sabios tomó la palabra: «Aprended a acoger y a amar vuestras fragilidades. Las carencias del ser son la abertura a través de la cual la vida nos une los unos a los otros por el amor. No nos unamos a los demás solo por la sinergia de nuestras fuerzas y de nuestros dones, sino también por la complementariedad de nuestras carencias y debilidades. La vida quiere que tengamos necesidad los unos de los otros y que nos sostengamos en el amor. El alma del mundo actúa del siguiente modo: cada ser tiene un don que le permite ser un apoyo, un consuelo o una luz para los demás; pero también una carencia, una grieta, una fragilidad que reclama la ayuda de los demás».

Uno de los sabios tomó la palabra: «Una anciana posee dos grandes vasijas, cada una de ellas colgada de una barra de madera que transporta sobre los hombros para ir a buscar agua. Tras un largo trecho, del pozo a la casa, una de las dos vasijas, agrietada, solo está llena hasta la mitad. La vasija intacta está muy orgullosa de sí misma. Pero la pobre vasija cuarteada siente vergüenza de su imperfección, está triste por no poder hacer más que la mitad del trabajo. Al cabo de dos años, se dirige a la anciana mientras están cerca del pozo: “Estoy avergonzada, pues la grieta que tengo deja gotear el agua a lo largo del camino hacia la casa”. La anciana sonríe: “¿No has notado que hay flores en tu lado del camino mientras que no hay ninguna en el otro? Desde el principio, me di cuenta de la grieta que tenías, y sembré semillas a lo largo de tu lado del camino. Cada día, en el trayecto de vuelta, las has regado. Durante dos años, gracias a ti, pude cortar unas preciosas flores para decorar mi mesa”».

Uno de los sabios tomó la palabra: «“El mundo es un vaso espiritual que no se puede manipular. Quien lo manipule, lo destruirá, quien lo retiene, lo perderá”, dijo un maestro de la sabiduría de la Antigüedad. El hombre moderno tiene la pretensión de querer controlar totalmente su vida y su entorno. Pero, al querer dominar el mundo, éste se le escapa y se rebela por medio de numerosos desórdenes naturales. Y al querer dominar todo lo de su vida ésta también se le escapa desarrollando numerosas enfermedades físicas y psíquicas».

Uno de los sabios tomó la palabra: «No busquemos jamás el sufrimiento, como hacen algunos hombres religiosos mortifi cándose el cuerpo. Tarde o temprano vendrá a nosotros. La actitud que consiste, por el contrario, en hacer lo posible por evitar el sufrimiento también es negativa, pues impide vivir plenamente. No tomamos ningún riesgo. Evitamos lo que puede herirnos. No hacemos ningún esfuerzo costoso. Nuestra vida se vuelve entonces mezquina y desaparece la alegría de vivir. Muchos seres son desgraciados porque prefieren regodearse en su desgracia, cómoda e indolora, que aceptar algunos sacrificios, esfuerzos o decisiones valientes, que les permitirían acceder a una felicidad mucho mayor. Del mismo modo que un enfermo debe a veces aceptar sufrir una operación penosa o beber un remedio amargo para curar su cuerpo, así el hombre debe comprender que los obstáculos de la vida pueden ser remedios enviados por el destino para curar o fortalecer su alma».

Uno de los sabios tomó la palabra: «No existe metamorfosis sin dolor. Para vivir grandes alegrías, hay que arriesgarse a sufrir grandes penas».

Uno de los sabios tomó la palabra: «Nuestra vida está tejida de hilos visibles e invisibles. Solo vemos los hilos visibles y nos indignamos a veces contra la mala suerte o el destino. Pero si pudiéramos ver las tramas invisibles, descubriríamos que cualquier hecho que nos parece desfavorable entraña de manera oculta un sentido profundo que puede sernos beneficioso. Y muchos acontecimientos que juzgamos tristes aparecerían ante nuestros ojos como oportunidades si hubiéramos percibido la trama invisible del destino».

Uno de los sabios tomó la palabra: «Os voy a contar la historia de un rey cuyo fiel sirviente se empeña en afirmar en cualquier circunstancia: “No hay mal que por bien no venga”, lo que irrita enormemente al rey. Un día, éste se hiere en un dedo al cortar una rama. Al verlo, su sirviente no puede evitar pronunciar su lema: “No hay mal que por bien no venga, majestad”.

»Exasperado, el rey lo lleva cerca de un pozo seco.

»— Voy a tirarte a ese pozo —grita—, ¿qué te parece?

»—No hay mal que por bien no venga —responde el sirviente, imperturbable.

»Loco de rabia, el rey lo tira al pozo. De pronto, se ve rodeado de un grupo de salvajes, adoradores de una temible diosa a la que ofrecen hombres en sacrificio. Apresan al rey, lo atan y arrastran hasta el templo de la diosa para sacrificarlo allí. El sacerdote observa la herida en el dedo del rey y declara que está mancillado y, por ello, no sirve para el sacrificio. Feliz al verse vivo, el rey recuerda las palabras de su sirviente y regresa al pozo al que lo había arrojado para ayudarlo a salir de allí. Una vez que el sirviente está fuera del pozo, el rey le cuenta su aventura y aprueba su lema pues sin su dedo herido, ya estaría en el otro mundo. Sin embargo, sigue con una duda.

»—Sabio sirviente, tu “no hay mal que por bien no venga” se ha cumplido en mi caso. Pero ¿cómo lo justificas en el tuyo?

»—Majestad, si no me hubierais arrojado al pozo, me habrían capturado esos salvajes y sacrificado a la diosa. Por ello, para mí también no hay mal que por bien no venga».

Uno de los sabios tomó la palabra: «No podemos liberarnos del mundo, pero sí de *nuestro* mundo: de la prisión de nuestras creencias y de nuestro ego. No podemos cambiar la vida, pero sí nuestras creencias y nuestra vida. La felicidad y la desdicha están en nuestro interior. El paraíso y el infierno no existen más que en nosotros».

Uno de los sabios tomó la palabra: «Un viejo sabio estaba sentado en el borde de un camino, con los ojos cerrados, las piernas cruzadas y la manos sobre las rodillas. De pronto, su meditación se ve interrumpida por la voz potente y agresiva de un guerrero. “¡Oye, viejo, dime a qué se parecen el paraíso y el infierno!”.

»El sabio no manifiesta al principio ninguna reacción. Luego, poco a poco, abre los ojos y esboza una sonrisa ante el guerrero que tiene ante él, cada vez más impaciente y agitado.

»¿Deseas conocer los secretos del paraíso y del infierno? ¿Tú, con ese aspecto miserable, esas botas y ropas fangosas? ¿Con ese pelo áspero, aliento fétido, espada oxidada? Tú, que eres tan feo, ¿te atreves a pedirme que te hable del paraíso y del infierno?”

»Ciego de rabia, el guerrero lo insulta, desenvaina su espada y la alza por encima de la cabeza del anciano. Tiene el rostro sofocado, las venas del cuello hinchadas por la furia, y se dispone a degollar al sabio.

»“Eso es el infierno”, le dice suavemente el anciano. El guerrero para en seco su gesto y se queda boquiabierto de estupefacción, de respeto, de compasión ante aquel hombre que ha arriesgado su vida para transmitirle esa enseñanza. Los ojos se le llenan de lágrimas de amor y de gratitud. “Y eso es el paraíso”, concluye el anciano».

Uno de los sabios tomó la palabra: «Escuchad, hijos de los hombres, la gran verdad de la sabiduría eterna: el camino consiste en pasar de la conciencia egótica a la conciencia universal. La conciencia egótica es dual: “el mundo” y “yo”. Durante toda mi vida, me

he esforzado en buscar lo que alimenta y satisface mi ego, y en huir de lo que le disgusta. La conciencia universal es no dual: ya no existe separación entre el mundo y yo. Por ello, dejo de lado la ley mecánica de la atracción y de la repulsión para entrar en la vía libre de la aceptación de lo que es. Digo “sí” al ser, a la realidad, a la vida. Ya no persigo mi interés egoísta en el mundo, me siento parte integrante del mundo. Ya no digo: “Si el mundo estuviera bien hecho, respondería a todos los deseos”. En cambio, me digo: “Mi único deseo es estar plenamente presente y abierto al mundo tal como es”. La actitud de “dejarse ir” que se adopta con la atención puesta en cada instante es la del ego. Vivo entonces en la pulsación del alma del mundo.

»Quien consigue en esta vida —y de manera estable— ese estado del ser se convierte en lo que las espiritualidades del mundo denominan un “liberado en esta vida”, un “despierto”, un “sabio” o un “santo”. El amor se convierte en la única fuerza que mueve su vida. El miedo ha desaparecido. La esperanza y el tiempo ya no existen. Vive en el instante eterno de lo que es. Solo existe la alegría de ser. Y de estar unido a todos los seres. El alma del mundo actúa de modo que todas las almas accedan un día a ese estado de realización».

Uno de los sabios tomó la palabra: «Todo el camino de la vida consiste en pasar de la ignorancia al conocimiento, de la oscuridad a la luz, de la esclavitud de los sentidos a la libertad de la mente, de lo imperfectivo a lo perfectivo, de la inconsciencia a la conciencia, del miedo al amor.

»Esta búsqueda es la aventura más bella que existe: la aventura interior de la sabiduría. Por ello, da igual que seas rico o pobre, humilde o poderoso, pequeño o grande. La sabiduría se ofrece a todos. Se da gratis. Basta con desearla. Y verás la vida como lo que es: un viaje iniciático.

»¡Ponte pues en marcha y ve hacia ti mismo! El universo te sonreirá entonces».



## Tercera parte

Y la oscuridad caerá sobre la Tierra





## LA GRUTA

TENZIN CAMINABA EN COMPAÑÍA de un yac, con paso lento y seguro, la mirada fija en el sendero pedregoso y el corazón encogido. A la mañana siguiente del séptimo día de enseñanzas, los sabios habían regresado a sus respectivos países. Todos habían orado por última vez juntos, poniendo el destino de los humanos al cuidado del alma del mundo. Luego habían emprendido el camino del pueblo. Tenzin había abrazado largamente a cada uno de ellos: se habían convertido para él como en un padre o una madre. Después, se había despedido de Natina. Los dos adolescentes consiguieron contener su tristeza y prometieron escribirse pronto. Pero, en cuanto la joven hubo abandonado el monasterio, ambos lloraron, pues temían no volver a verse.

Tenzin había tenido una corazonada: debía alejarse él también del monasterio. Le vino a la mente la imagen de una pequeña ermita situada en una gruta, a tres días de marcha. Se dijo que sería bueno ir allí a meditar en soledad durante algunas semanas para integrar las enseñanzas recibidas. Lo consultó con Lama Doryé. Tras unos instantes de duda, el viejo lama le confirmó su decisión. Tenzin partió con un yac cargado de agua, harina de cebada y mantas.

La noche del tercer día, llegó a la ermita. Ésta se erguía a la entrada de una gruta profunda que parecía extraviarse en el vientre de la montaña. Descargó el animal y guardó el agua y la comida dentro de la cueva. Seguidamente, se sentó fuera, adoptando la postura del loto, y contempló el paisaje que parecía perderse en el infinito. Cerró los ojos, entró en la ermita de su mente e inició la meditación. Permaneció así hasta la puesta del sol. Luego se levantó a buscar agua al fondo de la gruta.

Fue entonces cuando se produjo el gran acontecimiento.

## LA CÓLERA

UN RUIDO ENSORDECEDOR, como un enorme crujido, dejó a Tenzin petrificado de terror. El suelo se hundía a sus pies. La tierra temblaba, se agrietaba por todas partes. De repente, un diluvio de piedras cayó sobre él. Se tendió en el suelo, protegiéndose contra la pared. Duró poco pero fue de una violencia extrema. Luego, la tierra dejó de temblar y la lluvia de piedras cesó. Cuando se convenció de que ya no había peligro, Tenzin trepó con precaución hasta la entrada de la gruta, casi totalmente tapada por los montones de piedras. Se quedó aliviado al encontrar una pequeña abertura. Estaba ansioso por salir al aire libre tras aquel cataclismo. Pero solo vio una inmensa nube de polvo negro que inundó progresivamente el cielo. Se puso a toser, pues el aire se había vuelto irrespirable, y regresó al interior de la gruta.

Esperó allí a que el polvo dejase de caer. Afortunadamente, tenía agua y provisiones suficientes para resistir varias semanas. Meditaba durante horas en la oscuridad y se asomaba para comprobar, un día tras otro, que el cielo estaba cada vez más negro. En aquella oscuridad casi total, acabó por perder el sentido del tiempo y ya no distinguía el día de la noche. El silencio reinante lo impresionó. Nunca había sentido un silencio semejante, como si él fuera el único ser viviente en la Tierra.

Pensó en sus amigos monjes. ¿Habrían sobrevivido al cataclismo? ¿Y Natina? ¿Y los siete sabios? ¿Y toda la humanidad? Intentaba calmar su angustia con ejercicios de yoga. Con el paso de los días, fue racionando la comida y el agua, ya que no podía prever el tiempo que permanecería en la gruta.

El polvo oscureció el cielo durante cuarenta noches con sus días. En la mañana del cuadragésimo primer día, le despertó el canto de un pájaro. Su corazón saltó de alegría: ¡no estaba solo en el mundo! Se precipitó afuera y comprobó que el sol empezaba a atravesar la cortina de polvo. Pero el aire seguía siendo difícilmente respirable. Salió de su guarida unos días después. Contempló un paisaje totalmente transformado: sus queridas montañas habían desaparecido, solo quedaba un caos indescriptible de piedras. La Tierra había reventado por todos lados, el magma rugía en unos abismos sin fondo.

¿Qué había ocurrido? ¿Un temblor de tierra planetario? ¿Un cometa caído del cielo?

Su yac había muerto bajo el diluvio de piedras. Tenzin regresó solo hacia el monasterio, abriéndose camino con dificultad a través de los escombros y cráteres. La tierra estaba herida. Algunos pájaros volaban en el cielo, pero no vio ningún animal

terrestre. Cuanto más se acercaba al monasterio, más se le encogía el corazón. ¿Habrían sobrevivido al cataclismo sus habitantes?

## LA DESOLACIÓN

LA MONTAÑA BLANCA ESTABA como derrumbada sobre sí misma y la nieve había desaparecido por completo. Buscó en vano el despeñadero sobre el que el monasterio se erguía. Tenzin tomó conciencia de que no encontraría ningún superviviente, y, sin duda, ningún vestigio del edificio. Se sentó sobre una roca y estalló en lágrimas. Permaneció allí varias horas, llorando por sus amigos y su viejo maestro, sin saber qué hacer ni adónde ir.

De pronto, un recuerdo le pasó por la mente. Un día, una campesina había llegado al monasterio llevando en sus escuálidos brazos el cuerpo de su hijo muerto. Estaba indignada contra aquel destino cruel que la vida había deparado a su hijo. Entonces, Lama Doryé le había contado la historia siguiente que se había quedado grabada en la memoria del joven lama.

Un día, una mujer fue a ver a Buda y le suplicó que devolviese la vida a su hijo de cinco años que acababa de morir. Seguramente había habido un error. Aquel niño tenía todo para vivir. ¿Por qué él en vez de ella u otra persona de su familia? Su Creador le respondió: «Volverás a ver a tu hijo vivo si mendigas para mí un grano de mostaza, a condición de que te la regale alguien, un hombre o una mujer, que nunca haya llorado a ningún muerto bajo su techo». La madre fue pues de casa en casa, de pueblo en pueblo, y le regalaban todos los granos de mostaza que ella quería. Pero, por mucho que caminó, no pudo hallar un hogar que nunca hubiese sido golpeado por el luto. Ni palacio ni cabaña, ni albergue, ni cueva de ermitaño que no hubiera albergado algún día a un difunto. Regresó, pues, sin ningún resultado, ante Buda.

—Ya lo sé, le dijo ella, a cada nacimiento, una muerte. Ésa es tu ley, y nadie puede hacer nada contra eso. Pero ¿acaso sabes tú lo que es una madre? ¿Sabes tú lo que sufre al ver a su hijo morir en su regazo? Eres tan cruel como injusto. Mi hijo no ha vivido lo suficiente. ¡Muerto a los cinco años! Me debe de echar de menos. ¡Me necesitaba tanto!

—Vamos a preguntarle si desea volver a ti —respondió el amo de las vidas—. Mujer, te lo juro: si ésa es su voluntad, te será devuelto.

El Bienaventurado tendió los brazos hacia delante y apareció el espíritu del muerto tendido en un hueco. Parecía dormido.

—Niño, tu madre ha venido a buscarte.

—¿De quién me hablas? —respondió el niño—. ¡He vivido tantas vidas! Fui el hijo de una loba y de una burra gris, hijo también de una reina, de una joven prostituta, de una mendiga loca, de mil campesinas y de muchas mujeres más. Dime, ¿cuál de mis madres quiere que regrese con ella? ¿Y por qué lo haría? Contéstale que mi ruta es larga y que no puedo demorarme.

La madre regresó a su casa, el Buda a sus alturas celestes y el niño siguió su camino.

Tenzin se sosegó. Recordó el rostro de Lama Tokden Rinpoché, considerado como su anterior encarnación. A unos diez kilómetros de allí, en la parte baja de la meseta, había una pequeña construcción, denominada *chorten* por los tibetanos, donde estaban depositadas las cenizas de Lama Tokden. A Tenzin le gustaba antaño ir a rezar a ese lugar, e intentó encontrar el camino. Se le encogió el corazón al ver aquel paisaje apocalíptico cubierto de polvo negro.

Tras muchos esfuerzos, consiguió encontrar el lugar donde se hallaba el *chorten*. El pequeño edificio se había derrumbado y estaba cubierto de polvo negro, aunque aún se podía reconocer. Tenzin se quedó aliviado y decidió reconstruirlo. Le quedaba todavía un poco de agua y de *tsampa* para poder resistir diez días racionándose. Sabía que pronto tendría que irse de las altas mesetas para encontrar agua y alimento en los valles. Pero estaba empeñado en reconstruir el *chorten*, las últimas huellas de la existencia del monasterio de Tulanka y monumento-relicario donde descansaban las cenizas de su último gran maestro espiritual.

Durante dos días, limpió cada piedra y reconstruyó el rompecabezas del pequeño mausoleo. Luego, al tercer día, hizo un descubrimiento asombroso. Al desalojar la primera piedra del edificio, se dio cuenta de que estaba hueca. Deslizó la mano en la pequeña cavidad y extrajo de ella una carta.

Había sido escrita de puño y letra de Lama Tokden. Reconoció su firma y su escritura. El lama quizá pidió a alguien que la introdujera allí después de su cremación. Tenzin se emocionó hasta el llanto con aquel descubrimiento. Lo más increíble de todo era que la carta le estuviera destinada.

## LA CARTA

QUERIDO TENZIN:

Si lees algún día esta carta, probablemente será porque la gran catástrofe que obsesionó mis noches ha sucedido. Superviviente de esta dura prueba, tu espíritu habrá sido guiado hacia ella por el karma, como el ave capaz de encontrar su nido tras una migración de miles de kilómetros. Desde hace algunos años, cuando mi cuerpo estaba enfermo, mi mente no dejó de agudizarse y percibí en mi profunda meditación los acontecimientos que iban a ocurrir tras mi muerte.

Por su codicia ilimitada, el hombre está saqueando y desequilibrando la armonía que gobierna el mundo. Al dañar la Tierra, se está condenando a sí mismo. Pues el mundo y la vida sobrevivirán a él, pero él está cavando su propia tumba. La naturaleza pronto se sublevará contra la tiranía humana. He visto un potente cataclismo sacudir la Tierra y destruir a una gran parte de la humanidad. Pero también he visto a unos seres humanos sobrevivir en distintos lugares. Esos pocos seres que queden deberán aprender a vivir sin cometer los errores del pasado. Pero el corazón del hombre está hecho de tal modo que puede reproducir las equivocaciones que han llevado a ese desastre.

Sé que deberé regresar a esta Tierra para enseñar a los supervivientes otro modo de comportarse. Enseñarles los fundamentos universales de la sabiduría. Ignoro cómo se hará ni qué forma adoptará esta transmisión. Solo sé que mi espíritu regresará de nuevo a esta Tierra con ese objetivo preciso. Otros, por cierto, habrán recibido seguramente esta misma llamada.

Supe que me llamaría Tenzin en este renacimiento. Por ello, esta carta está dirigida a ti, Tenzin. Cuando la leas, no sé qué edad tendrás ni cómo te sentirás. Si estás solo y sientes tristeza, has de saber que no será por mucho tiempo. No tardes: baja a los valles a enseñar y a consolar a los hombres extraviados que buscan sus puntos de referencia. Consolándolos, tu corazón hallará consuelo.

Nunca te detengas en el camino. Recorre el mundo mientras sigas vivo. Enseña incansablemente lo que tú hayas aprendido y ponlo en práctica, pues, viéndote vivir y observando la luz de tu mirada, los hombres creerán en tus palabras. Las religiones del pasado no han logrado su misión de convertir el corazón del hombre, porque a menudo prefirieron asentar su dominio sobre el mundo en lugar de servir a la humanidad. Con frecuencia se convirtieron en lugares de poder, en beneficio de algunas comunidades

humanas, cuando debían de iluminar el mundo entero. La sabiduría que transmitas no servirá a ningún clan, etnia o pueblo en perjuicio de otro. Será útil para todo ser vivo, lo ayudará a progresar de modo responsable y en un ambiente de amor universal.

Ve, Tenzin. Baja a consolar a los hombres y a iluminarlos. No estás solo. La fuerza de la Vía y el amor de todos los seres despiertos están contigo.

Que tu corazón permanezca en la alegría.

LAMA TOKDEN RINPOCHÉ



## LA ESPERANZA

TENZIN SE ENJUGÓ LAS LÁGRIMAS. Dobló la carta y la guardó en su túnica. Acabó su trabajo y se durmió, agotado, tumbado al pie del *chorten*.

Las primeras luces del alba acariciaron su rostro. Se sentía regenerado, con fuerzas renovadas. Se puso en camino y bajó hacia el valle. A cada paso que daba, recordaba las enseñanzas que había recibido. Volvía a ver el rostro de Lama Doryé y de los demás sabios. El rostro de sus jóvenes amigos monjes, hoy todos fallecidos. Y cuando un velo de tristeza ensombrecía su alma, repetía, como un mantra, el nombre de Natina. Entonces, su corazón se enardecía y una vibrante esperanza infundía energía a sus pasos: encontrar a su amiga. Aunque tuviera que recorrer la Tierra entera.

GORDES, BOSCODON, PORTICCIO  
*Invierno de 2011-2012*

## AGRADECIMIENTOS

Mi más profundo agradecimiento a Dorothée Cunéo, Laurent Deshayes, Véronica Moraes, Patricia Penot y Estelle Boin por su lectura atenta del manuscrito y sus sensatas observaciones.

Gracias, también, a Aurélie Godefroy por su valiosa ayuda, sobre todo en la búsqueda de los cuentos de sabiduría. De los centenares que recopiló, elegí unos veinte. Exceptuando dos relatos recientes, estos cuentos proceden de tradiciones orales y circulan de una a otra, a veces desde hace siglos. Existen, pues, numerosas versiones de cada historia, y todas con un matiz religioso diferente: budista, cristiano, hindú, sufi... Para conservar el espíritu de este libro y resaltar su carácter universal, elegí reformular las historias suprimiendo sus tintes culturales.

Agradecer finalmente a Dominique, Jean, Maurice y Marie-Beth por su cálida acogida en la magnífica abadía de Boscodon, donde este libro se gestó.

[www.fredericlenoir.com](http://www.fredericlenoir.com)

*El alma del mundo*

Frédéric Lenoir

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes el Código Penal)

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Título original: *L'âme du monde*

Publicado originalmente por NiL éditions, París.

© del diseño de la portada, Mauricio Restrepo, 2013

© 2012, Frédéric Lenoir

© 2013, de la traducción Malika Embarek

© Editorial Planeta, S. A., 2013

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

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

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Primera edición en libro electrónico (epub): abril 2013

ISBN: 978-84-344-0928-6

Conversión a libro electrónico: Newcomlab, S. L.

[www.newcomlab.com](http://www.newcomlab.com)

# Índice

Cita	3
Primera parte	4
1. Partir	8
2. El Monasterio	11
3. Tenzin	12
4. Un manantial, un elefante y una montaña	15
5. Emociones amorosas	17
6. Sueños	20
7. Lo esencial es invisible a los ojos	23
8. La cometa y el alma del mundo	26
Segunda parte	28
Primer día: El puerto y el manantial	32
Segundo día: La noble unión	39
Tercer día: Ve hacia ti mismo	45
Cuarto día: Abre tu corazón	52
Quinto día: El jardín del alma	58
Sexto día: Aquí y ahora	66
Séptimo día: La felicidad y la infelicidad están en ti	72
Tercera parte	78
1. La gruta	82
2. La cólera	83
3. La desolación	85
4. La carta	87
5. La esperanza	89
Agradecimientos	90
Créditos	91