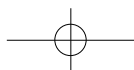
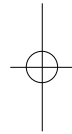


ÍNDICE

Prólogo.....	9
Prefacio	11
Capítulo I	15
Capítulo II	31
Capítulo III.....	55
Capítulo IV.....	85
Capítulo V.....	99
Capítulo VI.....	131
Capítulo VII	147
Capítulo VIII	167
Capítulo IX	179
Diálogo con el lector	193



PR LOGO

Al sentarme a escribir el prólogo de este libro pensé en las numerosas metáforas que usa David Fischman en la boca del “maestro” para ilustrar sus enseñanzas. Buscaba alguna que mejor ilustrara para mí el valor de este libro; elegir sólo una no resultó ser tarea fácil. Sin embargo, aquella referida a que en nuestras vidas estamos caminando por un cuarto oscuro en el cual tropezamos con frecuencia, sin duda capturó mi atención. La vida está cada día más llena de tropiezos para todos los que luchamos enfrentando las diversas presiones en el camino hacia el éxito profesional sin perdernos en el camino paralelo hacia la realización y felicidad personal. Para ver con qué hemos tropezado, el “maestro” llama a encender esa luz interna que nos permite reflexionar sobre nuestro comportamiento y ver qué emoción subconsciente nos llevó a actuar de una u otra manera.

Según escribe Fiodor Dostoievski en *El diario de un escritor*, “la mayor felicidad es conocer las causas de la infelicidad”. En este libro, David Fischman nos regala múltiples enseñanzas para ayudarnos en el autoconocimiento. Pueden parecernos simples y conocidas, pero la velocidad frenética que alcanzamos en la carretera de la vida las borra de nuestra conciencia y nos lleva a dejar de aplicarlas, por muy obvias que sean.

El autor nos invita a reflexionar sobre nuestro comportamiento, a escuchar al “maestro” que cada uno de nosotros lleva dentro. Ese “maestro” es la luz interna que ya mencioné, que nos permite mejor analizar y conocer nuestras emociones y así conciliarlas con el comportamiento racional que el mundo moderno nos exige para ser exitosos. A lo largo de los años, bloqueamos cada vez más nuestras emociones para no arriesgar nuestra imagen de seriedad y racionalidad. Pero esas emociones persisten en nuestro subconsciente y al dejarlas aflorar y canalizarlas adecuadamente, podremos entenderlas mejor y así lograr una vida más equilibrada y plena. Con ello, no sólo mejorarán nuestras relaciones con compañeros, clientes y proveedores sino también aquellas dentro de nuestro núcleo familiar y social, que tantas veces se resienten por descuido.

El secreto de las siete semillas es un libro que toda persona que busca la felicidad en su vida debería leer y volver a repasar cada vez que siente la necesidad de refrescar el recuerdo de las enseñanzas del “maestro”, ya que al igual que las plantas que surgieron de las semillas recibidas, aquéllas pueden marchitarse por falta de atención. Si esto ocurre, volveremos a caer en las malas costumbres que pueden llevarnos a una vida llena de estrés y dolencias físicas, así como a una sensación de vacío y frustración.

David Fischman nos dice que “no sólo importa escalar la cima de la vida [...] hay que vivir en paz y disfrutar el camino”. Las semillas de sabiduría que este libro nos entrega permiten que hagamos nuestra esa visión y nos ayudan en la difícil tarea de convertirla en nuestra realidad.

ANTHONY DAWES MARTINDALE
Socio principal PricewaterhouseCoopers Chile

PREFACIO

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

—Quítale la cáscara.

El niño, obediente, lo hizo.

—Ahora abre el fruto.

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

—Ahora saca las semillas.

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

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

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

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

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

El secreto de las siete semillas narra un camino de profunda mejora personal en el cual el protagonista, guiado por un maestro oriental, va progresando a

través del mensaje encerrado en cada una de las semillas. Si bien cada semilla en el libro tiene una enseñanza para mejorar, como bien narra la historia anterior, el mensaje principal de las semillas está en el reencuentro con lo absoluto, con lo divino, con lo que está en todas partes y en la nada a la vez.

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

La verdadera felicidad en la vida viene cuando estamos conectados a lo absoluto, a lo que cada uno de nosotros llama, desde diversas formas, Dios. Un daltónico no puede distinguir los colores. De la misma forma, cuando estamos desconectados de lo absoluto nos es difícil darnos cuenta cuáles son las cosas de color negro que debemos evitar. Este libro presenta un camino hacia lo “blanco”, hacia nuestra esencia positiva, hacia una vida con un mayor balance, paz y, sobre todo, felicidad.

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

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

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

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

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

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

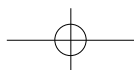
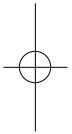
—Discípulo, a los caballos también se les clavan los pies y se les azota con el látigo para que troten más rápido, pero eso no lo hacen los maestros.

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

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

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

EL AUTOR



CAPÍTULO I

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

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

La apertura de los mercados y la globalización habían llevado a que grandes empresas, con economías

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

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

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

Una semana después del incidente, Ignacio se sentía tan bien que en realidad creía que estaba per-

diendo su tiempo esperando al doctor. Tres días en la clínica habían sido más que suficientes para llenarlo de ansiedad por regresar a la empresa a poner en orden el trabajo acumulado.

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

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

Ignacio se levantó rápidamente de la silla.

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

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

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

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

—Mira, Ignacio, eres libre para decidir qué haces con tu vida. Si eliges morir, es tu decisión. Pero, por fa-

vor, deja de pensar tanto en ti mismo y piensa en tus hijos. Tienes dos hijos chicos, no permitas que pierdan a su padre a esta edad. Eso los marcaría para siempre.

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

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

—Doctor, puedo hacer todo eso; pero lo que no puedo evitar ni controlar son los problemas en la oficina, la agresividad de la competencia, la falta de liquidez de la empresa y la recesión.

—De acuerdo —respondió el doctor—. Pero lo que sí puedes controlar es tu reacción ante esos estímulos. Para esto necesitas relajarte y aprender a tomar la vida con una perspectiva diferente. ¿Has oído hablar de la meditación oriental?

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

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

—Ignacio, el tema de la meditación ya no se considera esotérico. Incluso ha sido investigado por universidades muy serias como la de California. El doctor Benson, de Harvard, estudió los efectos de la meditación en monjes budistas del Tíbet. Los resultados fueron sorprendentes. Nuestro cuerpo tiene un mecanismo llamado efecto pelea-fuga, que data de la época de las cavernas. En aquel entonces, cuando percibíamos un estímulo amenazante como el rugido de una bestia,

nuestro cuerpo se preparaba para pelear o fugarse. El hipotálamo, una glándula cercana al cerebro, orquestaba toda una reacción fisiológica. Aún hoy, nuestro ritmo cardíaco aumenta ante una amenaza, para bombear más sangre hacia los brazos y las piernas; se acelera el ritmo de la respiración, se evacua la sangre del estómago para proteger la zona más débil del cuerpo y se genera adrenalina y cortisol, que nos mantienen muy alertas.

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

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

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

—Mira, Ignacio —continuó el doctor—. Es como si nuestro cuerpo fuese un auto que está en neutro, no avanza, pero nosotros lo aceleramos al equivalente de 150 kilómetros por hora. Nos pasamos la vida acelerando el auto en neutro ante cada amenaza que percibimos. Por ello, cuando queramos pasear, el motor estará fundido.

La consecuencia típica de vivir en este estado permanentemente es fundir el motor; es decir, provocar hipertensión y dolencias cardíacas. Lo que el doctor Benson encontró al estudiar a los monjes budistas, fue que la misma glándula, el hipotálamo, responsable del efecto pelea-fuga, también produce el mecanismo inverso, el efecto relajamiento, resultado de la meditación. El doctor encontró que los monjes, al entrar en un estado de meditación, disminuían su ritmo cardíaco, su respiración y su consumo de oxígeno, y sentían una sensación de paz y tranquilidad. Ignacio, lo que necesitas es enseñarle a tu cuerpo a que él mismo elimine los efectos del estrés.

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

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

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

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

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

Había pasado un mes desde el preinfarto y se sentía bien. Para Ignacio, su enfermedad había terminado. Los problemas continuaban, pero... ¿quién no te-

nía problemas hoy? Había dejado de beber y fumar en exceso, y se sentía muy orgulloso de sus logros.

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

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

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

Al otro lado del portón había un jardín muy cuidado, con una gran variedad de flores y árboles frutales. Entrar a esa casa era como instalarse en otro mundo; una especie de Shangri-la en medio de Surquillo. La casa estaba retirada de la calle unos veinte metros, y entre el portón y la fachada se extendía el jardín. Al lado de la puerta principal había seis sillas de paja. Allí,

sentadas, cuatro señoras conversaban. Interrumpieron su diálogo al ver a Ignacio, y lo miraron como si fuese un ser de otro planeta. Ignacio se sintió cortado en pedazos. “¡Qué vergüenza! ¡Qué pensarán de mí! —se dijo—. Un empresario como yo... ¡consultando a brujos! ¡Sólo falta que una de ellas me reconozca, o que sea la esposa de algún amigo, para que toda la comunidad empresarial se entere y se burlen de mí!”

Ignacio se sentó en el extremo opuesto del jardín. Mientras esperaba, reparó en el exagerado tamaño de los helechos y en una hilera de bonsais alineados contra una de las paredes laterales, pero sobre todo notó que casi ninguna planta se repetía. Era como si en aquella atmósfera serena se hubiera reunido una diversidad de representantes exclusivos del reino vegetal. No obstante lo placentero de la circunstancia, se imaginaba todo tipo de catástrofes. Podían venir de algún canal de televisión a grabar al “brujo” y él saldría en todas las noticias. Finalmente, se acercó un joven y lo hizo pasar al interior.

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

El maestro le hizo un gesto en silencio y le indicó que se sentara en un cojín. Luego lo miró fijamente a los

ojos durante unos segundos. Mientras el maestro lo miraba, no le decía nada. Ignacio se sentía totalmente fuera de lugar. “¿Cuándo empezará a hablar este hombre extraño? ¿Será mudo?”, se preguntaba, maldiciendo para sus adentros la hora en que se le había ocurrido aparecerse por ahí. Finalmente, el maestro habló:

—¿Cuál es tu nombre?

—Ignacio Rodríguez.

—¿Qué te trae por acá?

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

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

—¿Para qué has venido?

—Ya le dije, quiero que me enseñe a relajarme!

—Ignacio subió el tono de voz para demostrar que, además de tiempo, había perdido también la paciencia.

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

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

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

—¡Justamente yo me estaba haciendo esa misma pregunta! —respondió Ignacio, indignado—. En realidad, creo que todo esto ha sido una pérdida de tiempo y una estupidez —añadió mientras recogía su

chaqueta—. Siga engañando a señoras que creen en todo lo que usted dice sólo porque viene de la India. En lo que a mí concierne, usted es un charlatán.

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

—Dime, ¿eres feliz?

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

—¡Claro que soy feliz! Soy un empresario exitoso. Por supuesto que tengo problemas económicos, como todos, pero estoy saliendo adelante. Tengo todo lo que quiero: mi casa en Lima y otra en la playa, mis autos, una buena esposa y dos hijos. He logrado mucho y soy reconocido en el medio...

Ignacio sentía que estaba respondiendo la pregunta con toda su artillería y que el enemigo ahora estaba en el suelo. Al exponer sus posesiones, había edificado grandes murallas insalvables a su alrededor, con todos sus logros.

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

La respuesta del maestro había atravesado las mu-

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

—No. No me siento feliz.

El maestro habló como si de antemano supiera la respuesta de Ignacio:

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



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

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

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

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

Sin embargo, su lado racional también a floraba. Mientras estaba sentado en la habitación del maestro,

le venían mensajes internos como “esto es una estupidez” o “¿qué estás haciendo, Ignacio? ¡Reacciona!”. Pero, por algún motivo que no comprendía, el carisma mágico del maestro lo tranquilizaba y le hacía sentir que estaba en el lugar correcto.

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

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

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

—Tu estrés y angustia son síntomas de un problema mayor —le explicó el maestro—. Arreglar los síntomas ayuda, pero no resuelve del todo el problema. Es como tener un tanque con muchos orificios por los que se filtra el agua e inunda el piso. Podemos invertir el tiempo secando el agua del piso, en los síntomas, pero el piso seguirá inundándose. La otra posibilidad es arreglar el verdadero problema, tapando los huecos del tanque. Ignacio, tú también tienes un tanque de felicidad, pero tiene muchos orificios y tu felicidad se escapa por todos lados. No sólo tienes que aprender a eliminar las fugas, sino también a generar felicidad en tu vida.

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

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

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

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

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

Ignacio regresó a su casa, saludó a su mujer y a sus hijos que jugaban en la sala, se dirigió al jardín sin que nadie lo viera y sembró la semilla. No obstante, antes de tomarse al pie de la letra lo que le había dicho el maestro, decidió informarse sobre la meditación para reafirmar su buena disposición o, de lo contrario, confirmar sus suspicacias. Estuvo un buen rato revisando en Internet. Su asombro crecía a medida que iba verificando la seriedad del asunto. Entre otros muchos, encontró estudios que demostraban que las personas que practican meditación reducen su consumo de oxígeno, reducen la

secreción de hormonas que generan estrés e incrementan su sistema inmunológico. Se enteró de que, en 1989, una revista especializada publicó un estudio que analizaba a personas ancianas introducidas en la meditación. En un corto tiempo, decía el estudio, estas personas mostraron cambios beneficiosos significativos y finalmente vivieron más que el grupo de ancianos de control que no meditaba. También encontró que, en 1988, el doctor Dean Ornish demostró que cuarenta pacientes con dolencias cardíacas habían podido reducir, literalmente, la placa de depósitos grasos que bloqueaba sus arterias a través de meditación, ejercicios de yoga y una dieta estricta. Al cabo de dos horas, Ignacio había impreso un cuadernillo con datos y estudios que lo convencían de que la meditación era muy importante para la salud.

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

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

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

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



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

