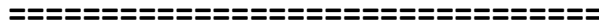




ZEN PARA LA VIDA DIARIA Y LOS NEGOCIOS

Una aproximación zen a una vida plena



Versión 3

Mariano Merino, diciembre de 2010

Obra bajo licencia de **Creative Commons**

Distribuida gratuitamente

Dedicado a....

Dedicado a toda la gente común, sencilla, cuya mayor preocupación es ganarse la vida y salir adelante y cuya meta es ser felices.

Dedicado a todos los que quieran abrir los ojos y despertar. A todos los que quieran ganar la paz interior y el equilibrio en su vida.

Dedicado a mis hijos y a las personas que amo; deseo que descubran el zen y logren la paz que yo he logrado al descubrirlo.

Dedicado a mis grandes amigos. No quiero nombrar a nadie; los llevo en el corazón.

Agradecimientos a....

Los amigos que me empujaron a escribirlo, corrigieron el estilo, me dieron valiosos consejos y emitieron enriquecedores comentarios. A todos, mis parabienes y deseos de que se encuentren y reconozcan en su propio caminar.

¿De qué se trata todo esto?

Simplemente, de ser felices en este tránsito que llamamos vida.

Decimos que existimos. ¿Cuándo sabemos que existimos? ¿Cuándo pensamos? ¿Cuándo escuchamos los latidos de nuestro corazón? ¿Cuándo despertamos en las mañanas? Esos signos nos indican que estamos vivos pero no que existimos. Ese es el gran drama de nuestra especie humana en los tiempos que corren: confunde el vivir con el existir. Una gran parte de la humanidad cree que vive y existe porque respira, pero ¿cuántos de ellos realmente existen? ¿Cuántos son, del verbo ser? Los animales del campo viven, respiran, pero ¿existen? No. Para existir hay que estar consciente de uno mismo, hay que saberse reconocer, hay que saber ser. Si respiras y te miras al espejo, y no te identificas con la imagen que ves, no existes; sólo vives.

Para eso escribí este libro, para que juntos aprendamos a existir. No pretende ser un tratado; sólo son algunos consejos y orientaciones que nacen de lo que he aprendido y vivido, y de lo que he observado de la vida de los demás. Es una guía al estudio del zen, no es un libro de zen. Es una introducción al estudio de mirar y vivir la vida tal cual es. ¿Cómo es eso? ¿Qué es, entonces, la vida que vivimos? En un inmenso porcentaje de los casos, la vida que vivimos no es la que quisimos vivir; es la vida que nos impusieron. Quisimos ser maestros o músicos y terminamos siendo médicos, porque nuestros padres o las circunstancias nos lo exigieron. Quisimos ser libres como pájaros y volar por el mundo y terminamos encarcelados, llenos de obligaciones y defendiendo posesiones y atendiendo un trabajo aburrido. No vivimos vidas propias, vivimos vidas ajenas. Con este libro queremos crear consciencia de esta realidad y dar las indicaciones básicas para detenernos y retomar nuestro verdadero camino.

¿Por qué decimos que es para la vida diaria y los negocios? Porque vivimos y existimos en el día a día, en el aquí y ahora. Los acontecimientos que ocurren y moldean nuestra vida ocurren en la vida diaria y están llenos de matices; hasta nos damos el lujo de mezclar el presente con el pasado y con el futuro, en una cacofonía existencial que nadie, menos nosotros, entiende. Ese espacio de tiempo, que llamamos día, y que se extiende

entre dos sucesos existenciales (pasar del no-Yo al Yo al despertar en la mañana, y del Yo al no-Yo al dormirnos), es nuestro campo de batalla; es lo que debemos optimizar. Por eso el “para la vida diaria”.

¿Y los negocios? Este no es un libro de gestión, aunque pretende que aprendas a gestionar tu vida. No te enseñaremos a hacer plata ni a comprar y vender. Para todos los efectos existenciales y para estas páginas, un negocio es aquello que cumple nuestros objetivos, consume nuestra energía y nos trae satisfacción. Así, nuestro negocio puede ser escribir, o pintar, o hacer musicoterapia, o enseñar, o correr en una pista, o convencer a los demás sobre lo que vendemos, o dirigir personas en una organización, o convivir con nuestra pareja o nuestra familia o nuestros amigos. Todo lo que cumple con esas condiciones (objetivos, uso de energía, satisfacción) es nuestro negocio. Para los negocios también está dirigido este libro, para lo que nos hace felices, porque nos hace cumplir con la Misión para la cual estamos aquí: ser felices.

Este aspecto de los negocios es algo que debemos optimizar porque forma parte de la vida ajena que vivimos: no estamos haciendo lo que quisimos hacer. ¿O alguien pensó alguna vez en trabajar de manera aburrida, en un horario que insume todo el día, bajo la férula de un jefe déspota, sin convivir con la familia, perdiéndose el crecimiento de los hijos o la evolución de la pareja?

Nosotros somos la vida diaria y nuestros negocios; para nosotros es este libro.

Para efectos didácticos, el libro está dividido en tres partes: el QUÉ, el CÓMO (cuerpo), y el CÓMO (mente). La primera es conceptual y las últimos dos son instrumentales. La primera nos dice qué somos y cómo y porqué hacemos lo que hacemos, y las otras dos nos dice cómo usamos el cuerpo y la mente para el fin de lograr conocernos y ganar la paz interior.

En la parte dedicada al QUÉ exploraremos la plataforma sobre la que basamos nuestro camino, y para estos efectos hablaremos de las bases del budismo, esa extraña “religión” venida desde la India hace 2.500 años, que no avala ni predica la existencia de ningún Dios externo a nosotros mismos, y sin embargo defiende el que cada cual adopte la religión que más le sirva para sus propósitos. ¿Significa que hablaremos y defenderemos el ateísmo? No. El budismo no es ateísta sino no-teísta.

Significa que el espacio de nuestro Yo dedicado al espíritu está disponible para la religión que cada uno desee creer y practicar. ¿Cristiano, católico, evangélico, taoísta, hinduista, judío, musulmán, animista? No importa, no nos meteremos por esos caminos. Hay hasta cardenales católicos que estudian y practican el zen. Nuestro propósito es ser felices en la vida diaria y en nuestros negocios, sea cual sea la creencia que llevamos en nuestra mochila. Por lo tanto, hablaremos de conceptos universales basados en la plataforma del budismo: de las ideas de la unidad del Universo y la dualidad de la existencia, de las Cuatro Nobles Verdades que enseñó Buda y que nos abren la ventana para comprender el sufrimiento y lograr su solución, y de las Ocho normas de comportamiento que configuran el Óctuple Sendero para tener una vida en paz. Hablaremos de qué es el hombre, su nacimiento y su muerte, y cómo puede enfrentar ambos fenómenos de una manera que esté exenta de angustia. Y en este camino iremos descubriendo algo extraordinario: lo que dijo Siddhartha Gautama el Buda (Iluminado) hace 2.500 años es lo mismo que posteriormente dijeron todos los demás Iluminados que han venido a esta tierra, desde Krishna hasta Jesús, Mahoma, y hasta Osho y Sai Baba y otros en la actualidad. Y es lo mismo que dijeron los que existieron antes de Buda porque estas verdades no se inventaron ni descubrieron hace 2.500 años; son eternas. Las diferencias entre todos los mensajes sagrados son sólo de matices pero la columna vertebral de las enseñanzas es la misma: conócete a ti mismo (y serás feliz) y haz el bien (y harás felices a los demás). Al final, todo y en todas las concepciones confluye a lo mismo: ser felices.

Hablamos del budismo porque creemos importante comenzar por sentar la base ideológica de nuestro camino, declarar el por qué transitamos por éste y no otro, y adonde queremos llegar por esta vía. La razón es simple: queremos que seas feliz siendo católico o evangélico o judío o ateo. No queremos escribir un libro para cada una de esas creencias, porque al final de cuentas todos somos uno. Y la ideología que cumple con esa característica de ecumenismo y de tolerancia es el Budismo.

Lo que viene en la segunda parte respecto a relajación y meditación, el CÓMO (cuerpo), sólo serán unas cuantas instrucciones de gimnasia. Puede que los puristas en la doctrina renieguen de este enfoque pero es el que queremos darle: la relajación y sus derivados, la misma meditación, no son más que ejercicios en nuestro cuerpo. No es exactamente eso, es mucho más conceptual y profundo, pero como somos personas sencillas quiero

que lo veamos así: ejercicios de gimnasia para lograr la paz. Si con la lectura se les abre el apetito por profundizar en estas materias, realmente enriquecerán sus vidas.

Y en la tercera parte, el CÓMO (mente), hablaremos de gimnasia mental, de cómo usar la mente para crear nuestra propia realidad, de cómo usar nuestra mente para conseguir nuestros objetivos. Si queremos paz interior, debemos construir un sistema completo que nos la de, que sea práctico y lógico, que esté fundado en una plataforma: lo que somos. De eso hablaremos en esta parte.

Reiteramos, y lo enfatizamos para aquellos que tienen una religión o fe y la practican, no exploraremos el budismo con profundidad porque no es el objetivo de este libro ni estamos calificados para ello. No nos interesan las conversiones y el budismo zen no las busca. Nos hemos dedicado al estudio y la práctica del zen como filosofía, no del budismo como religión, y reconocemos y agradecemos su aporte en el logro de mi propia paz interior. Hemos diseñado el sistema que presentamos en este libro de tal manera que sea accesible a la persona común, sencilla, a alguien como usted y como yo, a la dueña de casa y al oficinista. Puede ser que para alguien con intereses más profundos en el tema, este libro le sirva como una guía introductoria; estaremos felices de que así sea. Pero en esencia estamos apuntando a usted, a quien solamente le interesa dormirse en paz todos los días y despertar y levantarse de la misma manera al día siguiente.

En cuanto al estilo, me perdonarán el que lo haga coloquial. Quiero dirigirme a un amigo/a, no a un lector. Quiero tender puentes entre ustedes y mi Yo, para que aprendamos juntos.

Mariano Merino



Primera parte: EI QUÉ

¿Por qué este libro?

No hay una razón especial para haberlo escrito, salvo las ya indicadas. La idea nació sola, empujada por algunos amigos. Se escribió solo; no busquemos su origen ni inspiración. Aceptémoslo y saquémosle provecho.

¿Qué es el zen?

Dicen que es una filosofía de vida pero nadie ha sido capaz de explicarlo con claridad, porque el zen se vive, se experimenta, no se piensa. Quizás la mejor definición, para mí, está contenida en este poema del siglo XVI:

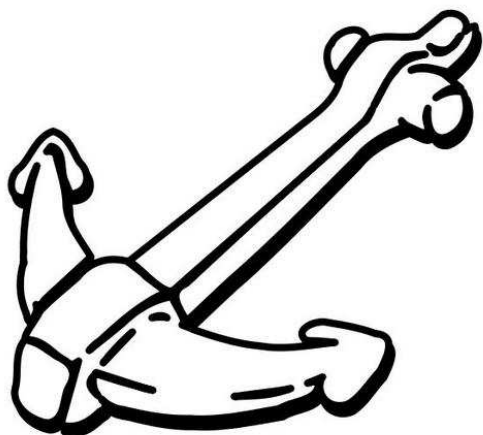
"En la quietud
hay movimiento
y en el movimiento,
quietud".

El zen no es una religión, es una filosofía, una actitud ante la vida, y un método. La religión que usted profese o sus creencias son ajenas al zen. Pese a todas las dificultades por las que pasemos y a las creencias que tengamos, podemos aspirar a la paz mental, al éxito, y a vivir una vida plena y propia desde un esquema de desarrollo del nivel de conciencia; ese es el objetivo que todos perseguimos. Es el objeto del zen, y esperamos que este libro los ayude a conseguirlo.

El zen es vivir, es experimentar, es buscar y encontrar la esencia de la vida y de las cosas dentro de uno mismo. Es mirar el mundo en su arquitectura esencial. Es crear la realidad y mirarla tal cual es, sin cristales que nos la distorsionen. **Es no creer sino percibir y aceptar.** Al descubrir y apoyarnos en lo esencial del mundo que nos rodea, ganamos la paz mental porque ya no nos preocupamos de las diferencias sino de la unicidad del mundo que nos rodea y en el que vivimos. La realidad es lo que es; vivirla de esa manera, tal como es, eso es zen.

¡Mariano! ¿Por qué tienes que ensuciarte cuando juegas? Pero mamá, sí no me ensucio ¿cómo voy a disfrutarlo?

Mi ancla del zen: 1 – 2 – 4 - 8



El zen es acción, práctica, y para practicar hay que recordar, hay que tener presente, tener conciencia. Por mucho que uno lea textos o escuche prédicas o mire videos, siempre olvidará lo esencial porque estará inmerso en la corriente del cambio en su día a día y en sus negocios. Lo único permanente es el cambio y la esencia. Por eso, para facilitar su tarea, cada cual debe armarse de un artilugio, un algoritmo, una fórmula nemotécnica que nos permita estar conscientes durante nuestro día a día, y practicar. El zen es práctica y actitud.

Yo tengo mi fórmula, que es una serie numérica que se las quiero mostrar pero no imponer. La llevo en la muñeca, en la forma de una pulsera indígena de fibra y 15 perlitas de madera. Puede ser de cualquier material. Ya sabrán por qué son 15. Sentirla en mi muñeca, tocarla, o mirarla de tanto en tanto me trae a la realidad que cada día voy creando y a la vida que vivo y a la que pretendo vivir. Me ancla en mi vida. Para eso me sirve.

No es un símbolo cabalístico ni esotérico ni místico ni religioso, ni es un emblema; es simplemente un recordatorio simbólico. Algo así como una bandera o un escudo o una señalización. Un instrumento práctico que me ayuda a mantenerme anclado en la realidad mientras voy adquiriendo la disciplina que me permita volar solo en este mundo, encontrando lo esencial y persiguiendo mi felicidad.

Mi fórmula nemotécnica es la serie

1 – 2 – 4 – 8

Cada dígito tiene un significado, y la serie simplemente me recuerda que... “Es tu vida, es tu remolino en el gran río de la vida. Es tu responsabilidad. Tu lo has definido; ahora, sigue adelante”.

Esto me hace retroceder al motivo. ¿Por qué decidí estudiar y practicar el zen? En realidad, no lo busqué; el zen me buscó a mí y me encontró. ¿Por qué? Porque en esa época, hace unos 12 y pocos años, yo era muy distinto de lo que soy ahora. Mi temperamento era infernal, mis objetivos de vida banales y centrados en el tener, e hice mucho daño a personas que amé y que no lo merecían. Hasta que llegó el momento en que me llegó la gran pregunta ¿para qué? En ese momento maduré y el zen se cruzó en mi camino y comencé a explicarme muchas cosas. Siempre quise saber quién soy y por qué y para qué estoy aquí. Siempre cuestioné todo y nunca acepté nada sin primero hacerlo pasar por el tamiz de la razón; formaba parte de mi carácter fuerte y de mi temperamento endiablado. Siempre percibí intuitivamente que detrás de todas las cosas hay una esencia, que es invariable y constante, y que de alguna manera nos rige. Busqué en la religión y me alejé porque también intuía que las respuestas no estaban afuera sino dentro de mí, por lo que esos dioses que premiaban y castigaban no me satisfacían. Quizás mi historia no es muy diferente de la tuya; quizás las diferencias sean de matices solamente.

Mi serie numérica tiene un significado, que es el siguiente:

El 1 – Una perla - Representa la **Unidad**, el **Todo**. El **TAO** de la doctrina oriental. Aquello en lo cual estamos inmersos y que nos explica pero no entendemos. Equivale a la Unidad en la creencia cristiana, y en general en todas las creencias. Es el Gran Manitú de las tribus del norte, el Universo. En mi pulsera es una perla, que me recuerda permanentemente que en la diversidad todos somos Uno, y que nuestro deber es contribuir a reforzar esa unidad, no a disgregarla.

La Unidad o el Tao es la energía vital que nos une y hace existir. Es la energía del Universo, del cual formamos parte. Es lo contrario del Vacío. Es lo que siempre nos han dicho las religiones, en contraposición a lo que dice la ciencia, de que casi todo es vacío. Es la energía primordial que a su

vez ha creado la sopa primordial de la cual venimos todos. Es lo que es y cambia permanentemente.

El pensar en el Tao nos trae a nuestra realidad y la tiñe de humildad. Nos recuerda que no estamos para combatir ni para competir, sino para colaborar. Nos recuerda que nosotros y nuestras circunstancias somos la misma cosa, no entes separados que se influyen a si mismos y van creando la realidad mediante un proceso de conflicto, dialéctico. Nosotros y lo que somos creamos el ambiente en el que vivimos, y hasta podemos destruirlo. De hecho, es lo que hacemos cuando olvidamos este concepto de Unidad y actuamos depredando el medio ambiente o la convivencia social.

El 2 – Dos perlas - Representan la **dualidad**. El **yin** y el **yang**. Los opuestos. Nos recuerda que todo en la vida tiene su contraparte, un anverso y un reverso. Nada es verdad, nada es real, todo es ilusión, todo tiene otra manera de ser visto, todo cambia y fluye, y nosotros mismos con ese Todo. Nunca podemos estar seguros de nada; la llamada “seguridad” es una trampa de la mente para evitar que cumplamos nuestro destino, que es explorar, aventurar. La mente nos tiende trampas para mantenernos tranquilos en nuestro existir, que puede ser mediocre o enriquecido de vivencias, En mi pulsera, este estado de dualidad está representado por las dos perlas siguientes. Con esto ya llevamos tres.

Recordar que nada es absoluto nos facilita el ponernos en la posición del observador, para el cual hay infinitas opciones o posibilidades. Una actitud sabia es no dar nada por sentado, nada por cierto. Cada evento hay que mirarlo desde todos los puntos de vista posibles, y si de ese análisis debe salir una decisión, que sea fundada totalmente en la razón o en la intuición, no en la creencia irracional.

El 4 – Cuatro perlas - Representa las Cuatro Nobles Verdades del Buda. Nos explica que existe el sufrimiento, qué es, cómo lo identificamos y combatimos, y cómo debemos comportarnos para buscar la paz, y en último término, la Iluminación (si ése fuera tu deseo). En ese camino, vamos descubriendo la esencia del ser, del cambio, del vacío, del devenir, del relacionarse, de la vocación que tenemos como integrantes de la especie humana. Son las cuatro perlas siguientes, y ya llevamos siete.

El 8 – Ocho perlas - Representan las ocho normas de comportamiento necesarias para crear y mantener una relación adecuada con nosotros mismos y con el entorno social y natural. Es el llamado **Óctuple Sendero del Buda**. Nos indican cómo comportarnos y por lo tanto perfilan de qué manera nos relacionamos, y por qué precisamente de esas maneras. Por qué somos como somos y qué nos sucedería si fuéramos diferentes. No son mandamientos, a diferencia de los diez de la tradición judeo-cristiana, porque en el budismo no existe un Dios exigente ni un premio o un castigo resultante; el único Dios eres tú mismo y tu premio o castigo lo siembras y cosechas aquí en la tierra con tus acciones; y si dejas cuentas pendientes, volverás a pagarlas en una próxima vida (la ley del karma). Si sigues las ocho normas, serás un hombre de bien, y a tu manera serás un hombre feliz. Son las ocho perlas restantes.

Como pueden ver, entre todas suman 15. Es mi número “mágico”.

Como les decía, esta serie es sólo una herramienta, pero vale la pena construir encima de algo que nos mantenga anclados a la realidad; las construcciones en el aire no tienen estabilidad ni duración. No lo miren de otra manera, y si deciden no seguirla o crear su propio instrumento, pueden hacerlo. No forma parte del zen, sino de nuestras debilidades y carencias.

A partir de ahora, iremos analizando los conceptos “escondidos” detrás de cada perla, esperando explicar lo necesario para usarlo en los negocios y en la vida diaria.

¿Por qué no hablamos de irnos al “cielo” o evitar el “infierno”? Porque el cielo o el infierno los creamos y gozamos o sufrimos nosotros mismos en esta tierra. No se trata de vivir de cualquier manera y arrepentirse a última hora para irse al cielo; se trata de hacer un cielo aquí, en esta vida y en esta tierra. ¿Cómo lo hacemos? Ya lo iremos viendo, pero les adelanto lo principal: lo hacemos viviendo el momento, el **aquí y ahora**. No el pasado, porque ya sucedió y nada podemos hacer al respecto, ni el futuro porque aún no sucede. Tanto el pasado como el futuro pueden convertirse en anclas poderosas que nos amarran y perturban en el devenir de nuestra vida, por lo que debemos cuidar el presente, lo único vivible que tenemos. **En realidad, es lo único que tenemos.**

El ámbito del libro

¿Negocios? ¿Vida diaria? ¿De quién? De ti, de mi, si somos personas comunes, amas de casa, madres, empleados, emprendedores. No me interesan los intelectuales y místicos porque tienen muchas otras referencias para estudiar. Me interesan las personas simples que necesitan saber por qué sienten lo que sienten y cómo pueden mejorar. Nos interesa lo simple porque eso es el zen: simplicidad, minimalismo, esencia.

Este libro habla de la esencia misma del zen, la acción, y la acción la tenemos en el hogar, en la oficina, en la fábrica, en la tienda, en la vida en pareja, en nuestra propia vida. Nuestra lógica occidental nos exige crear clasificaciones para comprender, pero en la realidad estas maneras de diferenciar no existen; no existe una buena o mala vida, ni un buen o mal negocio ni una buena o mala persona. Sólo existe la acción, la experiencia, lo que es. El sufrimiento, las alegrías, los comportamientos, todas son facetas del mismo ser, nosotros.

La esencia del existir es el hacer, el moverse, la acción, pero esa esencia no nos define totalmente, ya que para conocernos debemos no-hacer, debemos detenernos y mirarnos desde afuera. **Es la paradoja del zen: para averiguar nuestro ser debemos no-ser.** A través de la observación cuidadosa y consciente de lo que somos y hacemos nos vamos descubriendo y conociendo. ¿Por qué de lo que somos y hacemos? Porque somos y hacemos en medio de una marea que lo arrasa todo, que se llama cambio.

Somos y hacemos en medio del cambio, de la discontinuidad. Lo normal y permanente son las interrupciones. Nada es estable, y menos nosotros. Y en este proceso salta una primera característica: la consistencia y la coherencia en el ámbito del Yo. No podemos ser de una manera en los negocios y de otra diferente en la vida diaria. Si somos honestos, lo somos en la completitud de lo que somos, y viceversa; y si no lo somos, también somos coherentes y consistentes en nuestra deshonestidad. Tomemos nota que la misma honestidad es una ilusión, al igual que nuestro Yo. Es cierto que jugamos roles, papeles, ajustamos nuestro relacionamiento a las características de la circunstancia, fingimos, somos actores, pero en la esencia del existir somos consistentes y coherentes con lo que somos. Sin embargo, aún esa característica o atributo no es eterna; quizás su cambio

sea más lento simplemente. Al final, nada es permanente. Podremos ser consistentes y coherentes pero no permanentes.

Justamente por la exigencia y necesidad de consistencia y coherencia es que afirmamos que no existen las clasificaciones a las que somos adictos.

¿Quiénes somos? ¿Somos lo que siempre quisimos ser? Cuando niño, me fascinaban las locomotoras de vapor y me propuse que cuando creciera sería maquinista. Más tarde, me fascinaron los aviones. En la adolescencia, me fascinó el mar y el buceo y hasta gané un segundo premio en un campeonato de caza submarina. Siempre me gustaron las matemáticas y en la juventud quise estudiarlas en la universidad... hasta que se interpuso mi madre. ¿Matemáticas? ¿Para ser un simple profesor? No señor, los profesores se mueren de hambre y yo no trabajé tanto para que... No estudié matemáticas sino algo más "rentable". Por lo tanto ¿quién soy? ¿Soy lo que siempre quise ser?

Los componentes del ser.

Este libro está enfocado a descubrirnos a nosotros mismos en nuestra plenitud. Es un texto diseñado para iniciar y continuar un proceso de autocoaching, de autoayuda. No nos enseña a hacer negocios ni a ganar dinero ni ser buenos padres o amigos; nos muestra un camino para averiguar qué somos, cómo somos y lo que debemos pensar y hacer para seguir siendo y mejorar. Todo, dentro de lo que es el zen: la esencia, nuestra esencia.

Ése es el primer mensaje del zen: ser. Creamos y formamos parte de la realidad y ésta es como es, no como nos gustaría que fuera. No son nuestras ganas las que dominan, es la realidad tal como es. Y la realidad la creamos nosotros mismos.

La primera pregunta por hacernos es ¿qué somos? El ser humano es una trilogía, está formado por tres componentes: **el cuerpo, la mente, el espíritu.**

El cuerpo es el contenedor de los otros dos componentes y el portador de lo sensorial. Es lo que vemos cuando nos miramos al espejo, es lo que vemos al mirar a nuestras amistades o familiares, es lo que tocamos cuando nos golpeamos la mejilla. Es carne, y por lo tanto es temporal, es transitorio. No somos exactamente nosotros, es nuestra maquinaria, nuestro exoesqueleto, lo que nos permite movilizarnos y recibir los estímulos del entorno y percibirlos a través de los sentidos. Es, con toda seguridad y pese a muchos que lo niegan, el componente más importante porque sin él no podemos existir. Podemos vivir sin mente y sin espíritu, pero ¿vivir sin cuerpo? No es posible. Las ocho normas del comportamiento correcto están orientadas al uso y mantenimiento del cuerpo y de la mente, y con razón: un uso correcto y un mantenimiento adecuado de ambos componentes hacen parte de la paz interior que buscamos. En este aspecto, ejercicios periódicos y de relajación, y una vida sana y lo más cercana a la naturaleza son lo adecuado.

Se dice que en los negocios hay dos enfoques, uno competitivo y otro colaborativo. Y ambos son vistos desde una perspectiva dicotómica. En zen esto es visto como un error. Los negocios son la base de la prosperidad del cuerpo, y por lo tanto de la especie humana como ente físico. Como todo lo que el zen propugna, deben estar sostenidos sobre una plataforma de equilibrio. Debe existir una sana competencia y una fraterna colaboración. Sobre todo, deben estar basados en la justicia, no en la ganancia. Hay que estar conscientes de que las ganancias vendrán solas si alguien necesita lo que ofreces; por lo tanto, enfocar los negocios hacia la ganancia como objetivo es una pérdida de tiempo y de enfoque. Un negocio que no se base en la justicia y la equidad es una actividad depredadora. Si no es necesaria esa actitud ¿para qué adoptarla y mantenerla? Nuestro medio ambiente está cerca del colapso por no tomar conciencia de esta pequeña verdad.

El segundo componente es la mente. Ya iremos hablando in extenso de ella, pero podemos decir que es el “espejo” activo de ese estado que llamamos conciencia y que se produce en ese órgano maravilloso que es el cerebro. Es el “lugar” donde se procesa el pensamiento y desde donde se generan las emociones y los sentimientos. La mente es la que nos define, la que guarda nuestras experiencias, la que va perfilando nuestro presente

y futuro. Es la máquina procesadora de información. Es la sede principal del ego, nuestra identidad, lo que nos define en términos humanos.

Ya iremos viendo cómo funciona y cómo nos dirige, pero podemos adelantar que lo hace basado en patrones (patrones o redes neuronales) que construye en base a las experiencias y que va almacenando para su uso posterior. En este aspecto, trabaja como el recetario de cocina de un ama de casa. Cada receta es una red neuronal, de manera que cada vez que deseamos un plato de cereales, abrimos la correspondiente hoja y la preparamos. Y si queremos mezclar los cereales con yogurt, construimos otra receta y la almacenamos. La suma de las recetas o redes neuronales va configurando nuestra existencia; por eso los niños despiertos, conscientes, son aquellos que han recibido suficientes estímulos y construido las respectivas redes. Es decir, los que han acumulado muchas experiencias en sus cortas vidas.

El gran producto de la mente es el Ego. En la doctrina, al ego se lo cataloga como el gran enemigo, al extremo de que se condiciona la felicidad a su abatimiento, a su nulidad. Creemos que no es así, que no debemos tomarlo por ese lado si es que nuestro objetivo es lograr la felicidad en esta tierra y no perseguir la Iluminación trascendente como razón de ser de nuestra existencia. En otras palabras, por profanas e irreverentes que parezcan, eso está bien para un santón hindú pero no para nosotros, simples mortales que solamente queremos tener una buena vida, sin complicaciones ni estrés.

El ego es un enemigo poderoso cuando se lo deja actuar sin cortapisas, sin controles; en ese caso nos llega a dominar y cegar, haciéndonos perder la perspectiva y llenándonos de sufrimiento. Nos mete de lleno en el mundo de las creencias y nos regala con la peor, la que modelamos acerca de nosotros mismos.

Hay un dibujo muy interesante: un gato mirándose al espejo y éste reflejando la imagen de un león. Ese es el ego y su efecto en nosotros, cuando no lo sabemos manejar.

La mente trabaja con los pensamientos y su poder es inmenso. Crea a los sentimientos y las emociones. Puede transformarnos en un monstruo o

hacernos santos. Puede convertirnos en unos asesinos despiadados o en Einstein o en Madre Teresa.

El tercer componente del ser humano es el espíritu. Es tan etéreo como la mente, excepto que no podemos atribuirle un “espacio” específico (el cerebro). El espíritu es la parte de nosotros que nos conecta con la divinidad. Su alimento es la fe, las creencias.

Cuando hablamos de creencias en general no nos referimos específicamente a la religión, si bien es la principal en el plano espiritual. Estamos hablando de todo aquello que no se funda en un razonamiento válido y que sin embargo lo aceptamos y lo adoptamos como plataforma existencial. Estamos hablando de aquello en lo que creemos, no en lo que nos explicamos. Las creencias moldean nuestro enfoque y orientan nuestro comportamiento.

Hay una creencia sui generis y peligrosa: la creencia en nosotros mismos. Hay que tener cuidado con ella porque es el ego en acción. Es necesaria porque de ella nacen nuestras motivaciones, pero puede ser muy peligrosa si se desboca, y lo hace a través de las emociones. Lo prudente en este sentido es ser prudentes.

El cura nos decía... Hijos míos, deben comulgar en ayunas; no hacerlo es desafiar la voluntad divina y Él los castigará.... Con esas palabras, el cura abrió mi compuerta del desafío: una mañana me serví un opíparo desayuno, con carne y huevos incluidos, y me fui a comulgar. Con la sagrada hostia sobre la lengua, miraba con aprensión al techo de la Iglesia esperando que se me viniera encima. ¡Y no sucedió nada! Ese día el mundo perdió a un futuro Papa...

¿Qué es la esencia, de la que hablamos tanto?

Hablamos de que el zen es el descubrimiento de la esencia en el Todo. Pero ¿qué entendemos por la esencia?

Para comprender bien este concepto, veámoslo por el lado del arte. Una de las características del arte zen es que es minimalista, justamente porque es y busca lo esencial. Como dijo un filósofo y artista, es “lo máximo en lo mínimo”. Expliquemos con un ejemplo este concepto de lo esencial. Imaginemos... ¡una silla!

Una silla es un aparato, un mueble, que sirve para sentarse. ¿Nos sirve un montón de tablas apiladas para ese efecto? Si. Por lo tanto, estamos en presencia de una silla, aunque un poco complicada. ¿Un simple pedazo de tronco? También sirve, pero sigue siendo complicada, pesada. ¿Cuatro palos con una tabla? Ya estamos simplificando la silla, pero aún no llegamos a la esencia del mueble. ¿Tres palos y una tabla? Está mejorando. ¿Un palo y una tabla? ¡Mucho mejor! ¿Solamente un palo? ¡Epa! Traten de sentarse en un palo y verán que nos pasamos de la raya en la búsqueda de la esencia. Por lo tanto, podemos decir que la esencia de una silla es un palo y una tabla; no es elegante pero sirve como silla, y es lo mínimo que podemos encontrar dentro del concepto. Ésa es la esencia de la silla. Ése es el concepto, y en arte se llama “**minimalidad**” y es muy apreciado. ¿Por qué decimos que es la esencia? Porque es la mínima causa (palo más tabla) que causa un efecto (sentarnos). Es lo máximo en lo mínimo.

Podríamos dar más ejemplos pero es mejor que vayan trabajando ustedes. Por ejemplo, traten de encontrar la esencia de una casa. O de algo intangible, como el concepto de hijo. O más intangible aún, el concepto de amor. ¿Cuál es la esencia del amor?

Mí tía: ¿Y qué va a hacer este chico cuando grande? Mí madre: ¡Nada!
¡Es un vago! Sólo lucha con dragones y pierde el tiempo...

¿Qué buscamos? La felicidad

La felicidad es un estado en el que nos sentimos bien, con nosotros mismos y con nuestro entorno. Estamos satisfechos. Es una percepción; no es “algo” que existe fuera de nosotros. Nace de lo que somos y cómo pensamos y actuamos. No viene del espíritu ni del cuerpo, viene de la mente.

¿Qué es la felicidad? ¿Cómo podemos sentirnos así? Buscando respuestas indagué en las fuentes, las que en estilo críptico me dijeron: la clave está en dar el primer paso. Efectivamente, esa es la receta. El mayor obstáculo para no ser felices es no querer salirnos de nuestro círculo de confort, de las situaciones que nos mantienen cómodos, de aquello que podemos controlar. ¿Y si me va mal? De eso se trata justamente, de averiguarlo.

La fuente de la inquietud es justamente la quietud. El hombre zen, esencial, es un ser que busca la aventura, el movimiento, la experiencia. Es un animal existencial, y como tal busca, camina, recorre, explora. Vive y existe. Una fiera nunca duerme en el mismo cubil todas las noches, nunca come en el mismo lugar, nunca ama en el mismo espacio. Se juega la vida a cada momento; disfruta de su descanso sin horarios ni normas ni cortapisas. Disfruta de su ser y hacer; no busca el tener.

Entonces, ¿por qué somos así, quietos? Porque la sociedad nos convenció de que era lo mejor, lo más seguro, lo que más nos convenía. Comenzando con nuestros padres, luego nuestros maestros, el Estado, la escuela, las normas, las creencias. Y nosotros, de fieras nos convertimos en corderos. Comenzamos a sentirnos cómodos en el corral y sus barrotes; nos pone nerviosos el estar fuera de él. Así, el hombre busca la seguridad de un empleo bien remunerado y la mujer la seguridad de un hogar bien provisto. Creen que los riesgos se los llevan otros, un patrón o un marido, y no se percatan de que están en la misma situación de riesgo que antes pero con la cadena puesta. Han perdido, y no se dan cuenta de ello.

La clave de la felicidad es dar el primer paso hacia la conquista de la verdadera seguridad: la conciencia de que la seguridad no existe. De que, aún en el mejor de los empleos o en el hogar más robusto, estamos a

expensas de las decisiones de otros. De que no es más que una trampa de la mente. Por ahí comienza la verdadera libertad.

¿Qué será la libertad, entonces? El anular el miedo de la inseguridad. El estar permanentemente consciente de que todo en la vida es transitorio, cambiante, inseguro, y tener la templanza de vivir en ese estado.

El hombre feliz es aquel que es libre porque vive y acepta su inseguridad.

¿Qué es la muerte?

Un aspecto interesante es el destino de la mente una vez que concluimos nuestro tránsito vital. ¿Qué se hace la mente después de muertos? Incluso hay quienes han pesado el cuerpo momentos antes y después de la muerte y atribuyen la pequeña diferencia detectada al peso de la mente (otros dicen del alma). Para nuestros efectos prácticos, no se va a ninguna parte; muere con el cuerpo, desaparece. La doctrina dice que vuelve a esa gran mente universal de la que venimos, pero como no queremos adoctrinar sino ganar la paz interior, digamos que la mente es funcional en la medida de que existe el cuerpo. No más allá ni menos que eso. Su alimento es la información, su mecanismo el razonamiento, y su ley es la del karma, la de la causa y el efecto. Repito: para nuestros efectos prácticos.

No existe fenómeno más perturbador que la muerte. En realidad, es a lo único que le tememos; todos los demás miedos e inseguridades se derivan de esa gran desconocida, la muerte. Hasta los demás estímulos que experimentamos y que nos causan desazón, los relacionamos con la muerte y de ahí nace nuestro pánico. No tememos enfermarnos; tememos morirnos por la enfermedad. Y sin embargo, coexiste con nosotros y no nos molesta durante toda nuestra vida, y ni siquiera mientras morimos. Simplemente llega, silenciosa, en su momento.

La muerte, como fenómeno vivencial, nos afecta de distinta manera en nuestros componentes. Nuestro cuerpo se detiene, dejamos de respirar,

nuestro corazón deja de latir, nuestros fluidos dejan de pasearse por todos nuestra carne y la máquina se detiene. El cuerpo deja de ser funcional y comienza a degradarse hasta que desaparece, se hace polvo. El cuerpo experimenta la muerte de manera natural y salvo algunas manifestaciones como el dolor, no se hace mayor cuestión del fenómeno de morir. Simplemente, se va, se detiene, muere.

La que entra en pánico es la mente, el segundo componente de nuestro ser. Todos los miedos vienen de la mente, y repiten lo aprendido durante todo el proceso de vida. En esto, los que nos han condicionado han sido muy eficientes, nuestros padres, madres, maestros y sacerdotes. Si haces tal cosa, te vas a morir. Si transgredes la norma, vendrá la muerte a buscarte. Una creencia en particular, la religión, se ha ganado premios en descalificar a la muerte, al extremo de que hasta ha creado y difundido imágenes de destinos “después” de la muerte, lugares de premios o castigos inimaginables. Para la religión, ya no basta con morir; también después nos espera algo muy bueno o muy malo, pero no dice adónde nos vamos. Son entelequias, etiquetas, como el “cielo” o el “infierno”, e incluso hay una que tiene un piso intermedio, el “limbo”. Como si fuera un edificio con distintos pisos y cada uno con distintos habitantes.

Pero no debemos preocuparnos, porque la mente no es más que el “lugar” en el procesamos la información y en el cual edificamos nuestra identidad. Y ponemos “lugar” entre comillas porque no se sabe qué es en realidad. Por lo pronto, la muerte ataca lo más querido de nuestra mente, nuestro ego, nuestra identidad, el origen de nuestros deseos. El ego lo vamos construyendo a medida que vivimos, con las experiencias, con las comparaciones, con las creencias y las ilusiones, con los sentimientos que sentimos y con las emociones que experimentamos. A medida que vivimos, vamos experimentando y comparando nuestras vivencias con las de los demás; de ahí nace el ego, del deseo de tener “lo que tiene el otro” y superarlo. Y de ahí nace también nuestro sufrimiento.

La muerte supone un efecto doble para la mente. Por una parte, produce el miedo a perder lo ganado, lo atesorado durante el proceso de vida. ¡Me ha costado tanto tener lo que tengo! Y por otro, el miedo a no seguir ganando, atesorando, lo por venir. Ambos efectos se confabulan para producir pánico hacia el proceso de muerte, y la persona que lo está experimentando pierde la perspectiva de su vida y también la de su futuro. Sólo sabe que va a morir, y al no saber qué es pero sí intuir sus

efectos, se descontrola. Lo trágico de todo esto es que las personas se mueren dos veces.

Esto no tiene por qué ser personal. El miedo aparece ante la muerte como fenómeno genérico, no solamente ante nuestra muerte. Las escenas desgarradoras de dolor que observamos en los escenarios de muerte de nuestros seres queridos son muy decidoras al respecto. Lloran y gritan desconsoladas, y si les preguntamos ¿por qué? La respuesta invariable es “porque se murió”. Nadie se lamenta del dolor que pudo experimentar el moribundo, ni de si se va a ir al cielo o al infierno por sus acciones o pecados. En el fondo, no nos importa tanto el dolor del moribundo como el nuestro, el que enfocamos desde nuestra creencia, y en este caso desde nuestra ignorancia. Es importante comprender esto para comprender el proceso de la muerte y nuestra posición frente al fenómeno.

La muerte, para la mente, forma parte del proceso de observación. Desgraciadamente nos han condicionado a no observarla sino a rechazarla, y por eso nos perdemos el espectáculo más grandioso del que jamás pudiéramos ser testigos: la muerte. Es una pena porque es lo único diferente que podemos experimentar en esta vida; todo lo demás son genéricos, las casas, los vehículos, los honores, son cosas que a todos nos dan y siempre es lo mismo. La muerte es lo único diferente en nuestra vida.

¿Cuál es la actitud del hombre zen ante la muerte? Si comprendes lo que es la muerte, serás testigo de tu vivir hasta el último instante. Si no lo comprendes, comenzarás a morir apenas sepas que existe; es decir, te habrás perdido tu propia vida. No eres tú el cuerpo que se está muriendo; tú no eres tu carne. Tú eres eterno en la medida en que no desaparezcas de los recuerdos de los que quedan.

El tercer componente de nuestro ser, el espíritu, no es afectado por la muerte porque no es un componente fenomenológico. En todo caso, la creencia determinará qué se hace con el espíritu o adonde se va una vez que nos apagamos, pero no somos nosotros sino la respectiva creencia. Siempre son los demás, los que nos insertaron las creencias.

Hay otro aspecto que ver, y es el quién muere, y si muere. La muerte es distancia, ausencia, y por lo tanto para nosotros está tan muerto el ser querido al que vimos expirar como aquel que no está junto a nosotros por

estar de viaje. Si lo analizan desde este punto de vista ¿cuál es la diferencia? Ambos están ausentes. La muerte es una cuestión de ausencia no de desaparición. No se va nuestra madre o nuestro padre porque ellos no son aquellos cuerpos enfermos o achacosos. Nosotros no somos nuestros cuerpos. Por lo tanto, la única manera de que una persona muera es que desaparezca totalmente, ¿y cuándo sucede eso? Cuando la borramos de nuestros recuerdos. Recuerda a tu madre, a tu padre, a tu amigo, y vivirán por siempre; olvídalos, y morirán. Los grupos humanos tienen una sabiduría colectiva en este aspecto y es por eso que veneran a sus muertos, a sus antepasados; desgraciadamente, esa sabiduría colectiva no se transforma en individual cuando nos referimos al tema.

Es interesante comprobar los enfoques de los pueblos respecto a los que partieron. En muchas culturas los muertos ocupan un lugar de privilegio en la escala social, y además de venerarlos los hacen participar de la vida grupal y familiar. No han muerto nunca; solamente están viviendo “de otra manera”.

Es un enfoque muy zen el de estas culturas, muchas veces llamadas “atrasadas”.

El 1 – El Todo, la unidad, el Tao. ¿Qué es el Tao y cómo lo percibimos?

Los primeros matemáticos razonaban de manera dicotómica: 0 (cero) es la nada y 1 (uno) es el Algo. Somos o no somos. Existimos o no. A partir de esta constatación, comenzaron a crear categorías y llegaron a los números. La primera calculadora fueron los dedos de las manos. Como todo era reducible a números, definieron el Todo como lo que existe.

La primera lección es que somos y formamos parte de un Todo. Los orientales lo llaman TAO. Es el origen de todas las cosas. El filósofo Lao Tse (siglos IV o VI a. C., discutible), en su obra Tao Te King, lo define de la siguiente manera: ***“El Tao es como una taza vacía que, al usarse, nunca se puede llenar. Insondable, parece ser el origen de todas las cosas. Embota las aristas afiladas, deshace los enredos, armoniza todas las***

lucen, una al mundo en un todo. Oculto en las profundidades, parece existir eternamente. Ignoro de quién es hijo, parece ser el antepasado común de todos, el padre de las cosas”.

Ése es el Tao. Muy esotérico ¿verdad? Pero ¿podemos percibirlo así? Es difícil decirlo sin saber cómo funciona nuestra mente cuando hablamos de “percibir”. En realidad, la percepción es una etapa del fenómeno compuesto estímulo-acción, que es el que va construyendo la experiencia a partir del conocimiento. Percibimos que la caldera está caliente cuando nos hemos quemado alguna vez; de otra manera, no lo percibiríamos.

¿Cómo funciona la mente?

Miremos la figura que viene a continuación; es un modelo muy simplificado de cómo funciona la mente ante un estímulo cualquiera. En ella vamos a ver que es un proceso secuencial, que parte de un **ESTÍMULO** (por ejemplo, la llama de una vela acercándose a la mano), el cual es percibido por nuestro aparato sensorial. Esta **PERCEPCIÓN** es interpretada a través de un **MODELO** (construcción de relaciones), el cual es **VALIDADO** a través de un análisis. Luego, la mente hace una evaluación del riesgo inherente al estímulo (¿Quema o no quema? ¿Dolerá?) y en función a la evaluación toma una **DECISIÓN**, la que se transforma (inmediatamente o más adelante) en una **ACCIÓN**: ¡la mano es retirada! ¡O decidimos quemarnos!

Si miran la figura, entre el proceso de **PERCEPCIÓN** y el de **DECISIÓN** hay una línea punteada. Es la **INTUICIÓN**. El proceso intuitivo es poco conocido, aunque el zen y sus herramientas como la meditación permiten mejorarla. Hay personas que trabajan muy bien este proceso; todos conocemos genios innatos o personas hábiles naturales. Hay quienes nacen “buenos para los negocios” o un Mozart, que a temprana edad compuso sinfonías. Ésa es la intuición en acción. No sabemos qué es ni dónde se estaciona mientras vivimos y existimos. En los animales se llama “instinto”.



Figura: ¿Cómo funciona la mente?

La creación de un **MODELO** es lo que nos permite *conectarnos* con la realidad, y nace de la experiencia. Mientras no tengamos experiencia previa en el estímulo, no funcionará nuestro aparato sensorial. ¿Cómo podríamos reconocer una vela y su llama si jamás vimos una o escuchamos hablar de ella? ¿Cómo puede un ciego de nacimiento percibir el color azul? Sólo percibiremos el estímulo, pero luego de la primera quemada reconoceremos la vela encendida en cuanto la veamos. Ésa es la experiencia.

De la misma manera, percibimos el Tao. Cuando “nos quememos” la mano con su concepto, a partir de ahí percibiremos su existencia, sea que nos quememos a través del camino racional (modelización) o el intuitivo. La realidad la percibimos con el aparato sensorial, la tocamos, olemos, saboreamos, y esos actos sensoriales son los que nos permiten construir el rico edificio de la experiencia. En el caso del Tao, todos hemos experimentado alguna vez un estado de conciencia especial que nos hace reconocernos parte de una totalidad; es la intuición trabajando y reconociendo al Tao. “Eureka, Eureka” es un ejemplo clásico de lo dicho.

¿Y de qué nos sirve eso?

¿Para qué nos puede servir este concepto en los negocios o en el día a día? ¿No resulta demasiado místico y esotérico y poco práctico? Hay miles

de pruebas que nos indican que no somos ni estamos solos y que formamos parte de una realidad mayor, que trasciende nuestro humilde Yo. Si necesitamos ayuda, veremos la “solidaridad” en acción. La ayuda retributiva nace de un cálculo, pero ¿la solidaridad sin mayor causa que sí misma? ¿De dónde nace?

La evolución de nuestra existencia nos ha demostrado que ignorar esta verdad es peligroso. La mejor prueba la tenemos en el clima ya turbulento, en el medio ambiente acosado, en la irresponsabilidad con que manejamos nuestras relaciones con el entorno. Somos una unidad, formamos parte de una unidad, y cualquiera que sea nuestra concepción del éxito, debe incorporar esta verdad en su definición.

Las empresas más importantes ya lo han comprendido y el concepto de RSE (responsabilidad social empresarial) forma parte de su vocabulario y de su actuación en sus respectivos medios, incluso a nivel global. Con el tiempo, y a medida que el ser humano acceda a niveles superiores de conciencia, formará parte de todos los vocabularios de todas las empresas y de todas las criaturas de este mundo.

Ese concepto de unidad no es extraño a nosotros, e incluso lo incorporamos a nuestra vida personal. Cuando dos personas deciden formar una pareja ¿no aspiran a transformar dos “yoes” en un “nosotros”, en una unidad? Cuando formamos y nos esforzamos por hacer crecer una empresa, ¿no pensamos en ella como si fuera una sola realidad con nosotros incluidos? La unidad forma parte de nuestra manera de percibir el mundo y de construirlo.

La paz mental se logra y nos beneficia cuando este pensamiento se compagina con la acción de la realidad, cuando formamos efectivamente ese “nosotros” como un ente independiente, con vida propia. Por lo tanto, nuestro proceso de ganar la paz parte de la constatación de que somos unidos en la diversidad, de que formamos parte de una unidad, Y esa unidad somos nosotros mismos.

Si no lo vemos así, no estaremos construyendo una realidad que nos traiga como resultado el éxito. Estaremos sembrando y cosechando un fracaso. Fijémonos en el comportamiento de aquellos que catalogamos, a veces muy alegremente, como “fracasados” en la vida. ¿No ven que están divorciados de su propia realidad? Critican a los demás por sus mismos defectos o actitudes. No forman parte de ninguna unidad; se erigen en

paradigmas de la diversidad. Su especialidad es clasificar y dividir. El éxito los esquivo por ser como son.

¿Qué es el éxito? Hay quienes dicen que hay muchas maneras de definir el éxito, pero creemos que en esencia hay solamente una definición: salir adelante, triunfar, **en los ámbitos del plano social**. Eso de que somos exitosos “a nuestra manera” o en forma personal no tiene lógica porque el éxito es un concepto relativo: lo somos en la medida que nos comparamos con algo o alguien. Si corremos solos ¿cuándo seremos exitosos? Cuando nos comparemos con una marca ya establecida o con otro competidor. Si no tenemos metro, nunca sabremos del éxito.

¿Cómo acercarnos al éxito? Cumpliendo, por lo menos, las siguientes pautas:

a) Tener mentalidad ganadora, definida como aquella que no se pone barreras mentales ni obedece ciegamente a los patrones sociales que nos condicionan. El hombre exitoso es aquel que conquista espacios, que no conoce vallas, que si las encuentra las salta, que no se pone cortapisas en su accionar. La mayoría de las personas erigen una alta muralla de creencias alrededor de si mismas, sin darse cuenta de que lo que construyen en realidad es su propia cárcel.

b) Entender que el éxito no es gratis y hay que luchar y pagar por él. Nada es gratis en esta vida, menos lo que nos llega de los demás. Para ser exitosos debemos conocer el precio y estar dispuestos a pagarlo. El éxito es caro y se paga en moneda dura.

c) Saber tomar decisiones y ser firmes en mantenerlas. El exitoso no vacila, no se esconde, no rehúye la decisión; la analiza, la moldea, y luego la estampa en su impronta. Una vez tomada, nada lo desvía de su ejecución.

d) Saber ponerse metas y perseverar en su consecución. Se debe estar consciente de que el éxito es un concepto social y hay que saber identificar las metas sociales que lo definen. Las unidades de medida pueden variar, ser cantidad de libros vendidos o tiempo ocupado en correr cien metros. Sea cual sea, hay que conocerla y poner toda la energía en lograrlo. Dicen que las metas deben ser alcanzables; está bien, pero lo importante es que exista. Luego se verá si se alcanza. No nos detengamos

en disquisiciones intelectuales: definir la meta y comenzar a correr, ese es el juego.

e) Saber mirar la realidad tal cual es. No elaboremos definiciones que más parecen excusas, como por ejemplo esa de que hay muchas maneras de definir el éxito. Esa es la excusa del que no tiene éxito. Hay una sola manera: ganarle a algo o alguien. No hay otra.

A propósito ¿por qué enfatizamos el éxito como objetivo de vida? Porque ése **ES** el objetivo de nosotros como especie. Nacimos para ser exitosos. El ser humano es un proyecto condenado al éxito. Todos queremos serlo, en nuestras empresas y en nuestra vida familiar y social. Aunque definamos de distintas maneras ese estado, y usemos distintos indicadores para medirlo, nuestro comportamiento está orientado a ganar o a evitar el fracaso. Debemos mentalizarnos de que no tenemos otro destino. Ya hablaremos de este tema cuando abordemos el Cómo (la mente).

He vivido intensamente y bajo mis propias leyes solamente porque me negué a seguir el consejo irónico de nuestro Decano al despedirnos de la Facultad (o quizá, sin saberlo seguí su consejo velado y críptico): *“jóvenes, han terminado una etapa. Ahora tienen un título en la mano; ahora pueden buscar un puestito en la CAP o en la CEPAL o en la Papelera, ganar un sueldito, pagar las cuotas de un departamentito y de una cítronetita o un Fiat 600, y buscarse una mujercita que se llenará de kilos y los llenará de hijitos”*. La mayoría de mis compañeros eligieron ese camino. Los que quedan vivos y a veces encuentro son aburguesados, ejecutivos, y están llenos de hijos. Cuando hablo con ellos, cada tantos años, reconocen estar aburridos y me envidian: a la larga, yo he tenido más que ellos, en dinero y vida. No conozco a sus mujeres pero deben estar llenas de kilos o de horas inútiles en el gimnasio. Otros muchos murieron “por sus ideas” (el entre comillas es mío, porque no dejó de pensar que murieron por las ideas de otros). Yo me dediqué a vivir y a recorrer el mundo ya que aún en ese entonces me importaban un carajo el pueblo o la sociedad. Me fui definitivamente del país, con mi título bajo el brazo, un atado de ropa, y pensando... en nada. Solamente en lo que me esperaba a la vuelta de la esquina. ¡Aventuras! ¡Conocer! ¡Eso quería! ¿Qué es el éxito sino una ilusión?

Somos parte de un Todo, del Tao, del origen de todo lo que existe. Seamos responsables, reconozcámoslo y actuemos en consecuencia. Actuemos incorporando el medio ambiente y el entorno físico y humano en nuestros intereses y en nuestras decisiones; de esta manera, viviremos nuestra vida, la que queremos y nos merecemos. No la que otros han definido para nosotros, y con su poder nos obligan a vivirla.

Convéncete: tú, una piedra, un árbol, una nube, una tribu perdida en medio de la nada, son lo mismo: vida, existencia, realidad, energía concentrada. La forma es distinta, la esencia es la misma.

Aplica este principio vital en tu día a día y construirás días exitosos: tu familia, tu pareja, tus amigos, tus relaciones te lo agradecerán y la paz llegará sola a tu vida. Aplícalo en tu negocio, en tu empresa, y verás que el éxito llegará en forma de reconocimiento, de mayores ventas, de lealtad de clientes y trabajadores, de oportunidades que estaban escondidas esperando que te manifestaras en este sentido. Y sobre todo en la forma de tranquilidad y paz interior.

El 2 – La dualidad, el Yin y el Yang. La Dualidad dentro de la Unidad

Dentro del Todo, cada parte es una dualidad. Y cada parte de esa dualidad origina, da existencia a la otra. Si existe el frío es porque existe el calor. Si existe la armonía es porque existen la tensión y la discordia. Un buen negocio se define en la medida en que existen los malos. La bondad se contrapone a la maldad. Todo es, en esencia, dual.

La existencia es una dualidad. Cada cosa tiene su opuesto. Somos conscientes en la medida que reconocemos “al otro” en nosotros mismos y en todo lo demás. ¿Dónde se ubica ese opuesto en nuestra realidad? En el mismo espacio-tiempo de su respectivo opuesto. Este es el mensaje y la lección: pese a que vivimos en dualidades, el Todo las mantiene unidas en su existencia. Son lo mismo. Si queremos vivir nuestra existencia,

debemos reconocer la dualidad como componente indisoluble de la misma.

¿Qué significa y en qué nos afecta esta verdad? **Significa que no existe la certeza de la condición ni certeza alguna en nada de lo que nos atañe.** Un bello desayuno familiar armonioso puede derivar, en cosa de segundos, en una agria disputa que rompa el equilibrio incluso por varios meses. Lo mismo, en una reunión de negocios o en una negociación. Son el Yin y el Yang coexistiendo y perfilando nuestras vidas. El bien explica el mal y viceversa.

Mariano adoraba a Píngüina. Durante muchos años buscó a una mujer como ella. Esa tarde, al visitarla, quiso llevarle flores pero como estaba lejos del puesto de ventas sacó un puñado multicolor del jardín de su amada y lo envolvió en papel periódico. Cuando Píngüina abrió la puerta y vio el manojo de flores, le gritó a Mariano... ¡Esto es un asesinato! ¡El que cortó estas flores merece la muerte!

Todo es dual pero, al mismo tiempo, es unitario. Cada cara de la moneda puede manifestarse en cualquier momento y por cualquier estímulo, pero es la misma moneda. Esto significa el dos (2) y su mensaje es claro: **¡Cuidado! Lo que en este momento estás viviendo puede tornarse en su contrario en cualquier instante y por cualquier razón, incluso insospechada.** Por lo tanto, debes tener esperanza y prudencia, siempre. En toda circunstancia, debes mantener la calma y la templanza, mira que la realidad que creaste con esfuerzo puede disolverse con facilidad.

En los negocios es importante reconocer y practicar este principio de la dualidad. Si bien es cierto que el futuro aún no existe, eso no significa que no debemos preocuparnos por él. No existe en el sentido del pasado, que está construido por experiencias, pero sí es construible con previsiones. Y en esas previsiones las alternativas forman parte vital del andamiaje de planificación de los negocios. El futuro no existe pero es construible, y la dualidad forma parte de los cimientos del edificio. No considerarla es actuar en base a creencias, y en los negocios eso equivale a un suicidio.

El 4 – Las Cuatro Nobles Verdades. El sermón de Benarés

En Benarés, ciudad a orillas del río Ganges, India, hace unos 2.500 años, Siddhartha Gautama el Buda dio un sermón a sus seguidores en el que estableció sistémicamente sus **Cuatro Nobles Verdades**, la base ideológica del budismo y del zen. Un extracto de tal sermón es el siguiente, clasificado por cada una de esas Verdades dentro del sermón:

Primera verdad: ésta es la verdad sobre el dolor: nacer es dolor, envejecer es dolor, enfermarse es dolor, morir es dolor, juntarse con lo que no nos gusta es dolor, separarse de lo que amamos es dolor, no conseguir lo que deseamos es dolor [...]

Segunda verdad: la causa del dolor es la sed que lleva a querer volver a vivir, a buscar lo que nos gusta [...]

Tercera verdad: pero para que el dolor desaparezca, hay que cortar con esa sed de existir, rechazarla, liberarse de ella [...]

Cuarta verdad: el camino para que desaparezca el dolor tiene ocho partes: opinión correcta, pensamiento correcto, palabra correcta, actividad correcta, medios de vida correctos, esfuerzo correcto, atención correcta y concentración correcta. Éste es el noble camino óctuple que extingue el dolor y lleva a la liberación [...]

La Primera Noble Verdad: sufrimos.

Todo es sufrimiento, todo es desasosiego, todo es inquietud. Lo experimentamos en el día a día y en nuestros negocios. Nos levantamos preocupados y a veces ni siquiera sabemos por qué. Nos sentimos vacíos aunque lo tengamos todo. Trabajamos y cuando nos hacemos la pregunta ¿para qué? No sabemos responderla. Cosechamos aplausos y éxitos y sin embargo no nos llenan. Ese es el sufrimiento.

No necesariamente hablamos del dolor físico, pero sí debemos reconocer que vivimos permanentemente con una inquietud que nos altera nuestra existencia. La experimenta el más rico y el más pobre. Los efectos visibles son patentes, de todo tipo, y en nuestra vida diaria, familiar, social o laboral, se resumen en un solo término: estrés. Vivimos estresados, y el efecto es enorme y dañino en nuestro cuerpo, nuestro relacionamiento y en nuestro desempeño.

De eso hablaba el Buda, en una época en que lo rural y bucólico era la norma. Nacemos con sufrimiento, vivimos con sufrimiento, enfermamos, envejecemos y nos morimos con sufrimiento. La vida entera está signada de sufrimiento, de desazón. ¿De dónde viene, si a veces creemos tenerlo todo para no sufrir? De la **ignorancia**, que a su vez crea el **miedo**. Tenemos miedo a todo, vivimos con miedo, nos aferramos a falsas seguridades e ignoramos que la seguridad, en sí misma, no existe, es una Trampa de la Mente. Tenemos el mejor trabajo y mañana nos despiden. Tenemos la más hermosa familia y en un decir se deshace. Tenemos la más linda existencia y el médico nos la troncha con una noticia. El miedo nos atenaza. Sufrimos, y aparentemente no hay nada que podamos hacer.

¿Por qué sufrimos? ¿Por qué sentimos desasosiego? ¿Por qué la felicidad nos es esquiva? Es verdad que nacemos vacíos y la vida y la sociedad nos van llenado de experiencias, pero también nacemos enfermos, envenenados. Nuestra enfermedad original es triple: sufrimos de **avidez, de odio, y de ignorancia**.

En mi juventud (tendría unos 16 años) conocí a una linda chica, hermosa... ¡preciosa! Se llamaba Cecilia y todos le decíamos Chichí. Alta, rubia, ojos azules, un sueño. Nunca la olvidé, pero no por su belleza sino porque nunca me dio ni la hora. Pese a que nos veíamos diariamente (era mi vecina) y nuestras familias eran amigas (era mi vecina), yo era transparente para ella. Eso me dolió... y me sigue doliendo. Ahí conocí lo que es el ego y el sufrimiento.

En nuestra ignorancia creemos tener el derecho a disponer, de todo y de todos. De sus pertenencias y de su tiempo. Incluso nos damos el lujo de suponer que también disponemos de sus sentimientos y emociones.

Más tarde, cuando profesional, me moría de nervios preparando respuestas a licitaciones con mi equipo. ¡No los dejaba vivir! A veces los despertaba de madrugada para hacerles preguntas que bien pudieran haber esperado un par de horas. Ni yo vivía ni dejaba vivir. En esa época yo creía ser un buen jefe, responsable, dedicado; ahora me doy cuenta de que era un estúpido, un sátrapa, y que en lugar de haberme matado por el resultado (¡ganar a como diera lugar!) debí haber creado las bases para que el trabajo fuera excelente, una lección de vida y satisfacción para todos. Lo aprendí al fin... menos mal que no demasiado tarde.

La Segunda Noble Verdad: el origen

De eso nos habla la Segunda Verdad: del origen del sufrimiento. Del triple veneno, la avidez o deseo, el odio o rechazo, la ignorancia o la ceguera.

Sufrimos porque al no tener y desear, dedicamos nuestras energías a la búsqueda del deseo, del placer que nos dan las cosas que hemos ido conociendo o adquiriendo. Creemos que al subir los peldaños del éxito vamos comprando seguridad, pero también estamos llenos de indicios que muestran que el camino se pone más y más pedregoso y peligroso, que el enemigo acecha y que lo podemos perder todo. **Tenemos Miedo**, así con mayúsculas y subrayado. Por eso el desasosiego, por buscar y no encontrar o por temor a perder, sea que se trate de bienes materiales, o el amor de una mujer, o una situación estable, o el reconocimiento y aplauso de los demás, o las condiciones para llevar adelante un buen negocio. El efecto de no tener o el miedo a perder es el mismo: sufrimiento, desasosiego.

El miedo nos hace rechazar, odiar, definir diferencias y mantenerlas incluso a costa de nuestra vida. Si no las tenemos, las creamos o nos las imponen. ¡Hijo, no te juntes con fulano! ¡Hija, no salgas con zutano, no te conviene! Toda nuestra vida se basa en diferencias, que al no entenderlas las vamos convirtiendo en barreras y odios inexplicables. Blancos contra negros, judíos contra musulmanes, vecinos contra vecinos, nosotros contra ellos. Y no sabemos el por qué, y no queremos verlo: es más fácil mantener una posición ilógica que dar un paso adelante y avanzar. ¿Por

qué? Porque la ilógica se basa en la creencia, en la fe, no necesita explicaciones. Basta con ser irracionales, y en eso somos especialistas.

Deseamos, rechazamos... ¿Por qué? No lo sabemos. Somos ignorantes, estamos enfermos de ignorancia. Al no saber qué somos creamos identidades y las fundamos en la fe, en las creencias. Lo que creemos ser pasa a ser dogma, y al ser puesto a prueba recurrimos a la violencia: más avidez, más diferencias, más ignorancia. Los tres venenos del Buda son una espiral que termina dominando nuestra vida, como un remolino gigante que no nos deja ver las bellezas de las orillas del río y que nos obliga a dedicar todas nuestras energías a mantenernos a flote.

Esos son los orígenes del sufrimiento: las creencias, la avidez, el rechazo, la ignorancia. Al final, la realidad se impone porque Es lo que Es... y punto.

La Tercera Noble Verdad: el remedio

A partir de la constatación de la causa, el remedio aparece casi lógico: no busquemos, no deseemos, no tengamos miedo. Anulando la causa, desaparece el efecto; pero, aparentemente, esto es más fácil decirlo que hacerlo. Significaría replantearnos completamente el para qué estamos aquí y destruir toda la plataforma familiar y social que hemos construido.

¿Significa renunciar a todo lo que nos es agradable, que nos da placer? Esa sería una interpretación extrema, y hay personas que así lo toman: renuncian a toda manifestación de vida material y recorren desnudos los caminos en busca de la eternidad, de la Iluminación. Esa gente es un problema, para ellos y para los demás. Ya Osho se refería a que los caminos de la India estaban llenos de mendigos que no producen nada pero sin embargo consumen, aunque sea el tiempo de los demás. Nosotros, que buscamos otra cosa (la paz interior) no debemos ser tan rigurosos. Incluso la doctrina lo permite, y define el llamado **Camino del Medio** para ayudarnos en nuestro tránsito. ¿En qué consiste? Justamente en no irse a los extremos, sino transitar por aquel sendero entre ellos que nos sea el más cómodo para lograr nuestro objetivo. El budismo no pone exigencias porque cada cual construye aquí en la Tierra su cielo o su infierno.

¿Cuál es, entonces, la solución? No abandonar la vida material, pero sí despreocuparnos del resultado de nuestras acciones. No nos preocupemos de si vamos o no a lograr un buen acuerdo o negocio, sino que dediquemos nuestra energía a hacer, a trabajar, con la mayor calidad posible, en el aquí y ahora, en estos momentos. Debemos comportarnos como el alfarero o el luthier, que aplican su arte sin pensar en el efecto del mismo, el jarrón de fina porcelana o el violín exquisito y temperado. ¿Cómo lo hacen? ¿Por qué no les es difícil? Porque lo hacen en el convencimiento de que al hacer bien las cosas ahora, el resultado será el perfecto. Ésa es la manera no difícil de hacerlo en lugar de decirlo: calidad, extrema calidad en el hacer, y olvidarnos del resultado. Esto se denomina **desapego** y es el origen de los movimientos actuales de la Calidad en todo sentido y del Kaizen como método.

La receta es simple: desapegarse del resultado, hacer bien las cosas aquí y ahora. Ésa es la manera de luchar contra la causa del sufrimiento.

Recuerdo que mi madre me decía santón hindú cuando luchaba para que yo me bañara todos los días.... Nunca supe por qué no me gustaba bañarme: por llevarle la contraria o por recelo y aversión al agua.

¿Es más fácil decirlo que hacerlo? El zen es acción, es práctica. Háganlo, y verán que no es difícil hacerlo y que los resultados son evidentes y están al alcance de la mano.

El esforzarse y concentrarse en lo que se hace es la clave de la acción. Cada cosa tiene su lugar y su hora, y en su momento debemos dedicarnos con plena atención a lo que estamos haciendo. Con la vida agitada que llevamos tendemos a hacer más de una cosa al mismo tiempo, y creemos que eso es eficiencia, pero, en realidad, es desidia e inacción porque ninguna de las cosas que acometemos las hacemos bien. El monje zen, cuando come, come, y cuando trabaja el jardín, trabaja el jardín. Eso es eficiencia, hacer las cosas bien la primera vez, despreocupados del resultado porque si lo hacemos concentrados lo haremos bien.

La Cuarta Noble Verdad: comportamiento

Pero para hacerlo, debemos comportarnos de cierta manera. Ni el alfarero ni el luthier nacieron sabiendo, menos nosotros que estamos recién aprendiendo a caminar. Éste es el tema de la Cuarta Noble Verdad, y que representamos con nuestro dígito ocho (8) porque habla de los ocho comportamientos correctos. Como el zen es acción, es experiencia, ésta se gana haciendo, asumiendo actitudes y comportamientos correctos.

¿Por qué correctos? Es necesario aclarar esto porque alguien debe definir lo que es **correcto**. En las religiones la cosa es simple: lo define la divinidad o sus representantes. Nosotros sólo debemos aceptar (creer) y ejecutar (acción). En el zen, la cosa es más complicada porque no aceptamos a la divinidad como distinta de nosotros. Nosotros somos divinos, y en ese caso ¿nosotros mismos definimos lo correcto? ¿Tiene sentido eso? Lo tiene en la medida en que aplicamos a nuestra actuación los tres Principios: **responsabilidad, no dañar, ser felices**.

Debemos aceptar y aplicar el principio de que somos responsables únicos de lo que sucede y nos sucede; no existen los culpables externos. La realidad la creamos nosotros mismos y por lo tanto somos responsables de nuestra creación. De asumir esa responsabilidad emana el concepto de correcto o incorrecto.

Debemos aceptar y aplicar el principio de que no tenemos ningún derecho sobre los demás y por lo tanto debemos abstenernos de hacerles daño. Ni a una piedra, ni a un árbol, ni a un ser vivo mamífero, reptil, o lo que sea. Cualquier actitud o comportamiento debe ceñirse estrictamente a esta regla. Por lo tanto, lo correcto es lo que hacemos responsablemente y no causa daño alguno a los demás.

Una mañana me despertó un tiroteo desde la proa. Pensé en un asalto o en matanza entre pasajeros por juego o mujeres (eran las entretenciones nocturnas de a bordo). No era para tanto; simplemente el patrón se entretenía disparando su salón calibre 22 a unas masas redondas que estaban en la orilla, las que al recibir la balita se desenrollaban como un resorte y de un enorme salto se lanzaban al agua. Eran anacondas, inmensas, de unos 10 o más metros, y tan gruesas como el torso de un hombre. Dormían plácidamente en la orilla, enrolladas al calor del sol. A

cada balazo, el resorte se iba al agua y una carcajada del patrón de la barcaza y los que lo acompañaban. Era una manera cruel de entretenerse, pero ese era un mundo cruel, en el que no cabían los miramientos ni las bondades, y en ese mundo los hombres no pedían permiso: simplemente pisaban y pasaban. Como yo tampoco era muy sensible, comencé a encontrar interesante el espectáculo y me uní a la jauría, y terminé aplaudiendo cada tiro certero.

Debemos aceptar y aplicar el principio de la felicidad. No es una cosa, es un estado de la conciencia. En la medida en que vivimos en nuestro centro, en la medida en que adquirimos la capacidad de reconocer, de mirar la vida sin juzgarla, de mirarla tal cual es, insegura, entonces entramos y nos mantenemos en ese estado tan especial que llamamos felicidad. Nada nos perturba, nada nos hace estremecernos, no creemos en nada porque sabemos que todo tiene un origen y una explicación, lo comprendemos todo porque solamente lo observamos... nada nos llena de reproches o nos asigna culpas: somos libres, y por lo tanto felices.

Todo eso lo materializamos, lo convertimos en acción a través de la práctica de los Ocho Preceptos llamados el **Óctuple Sendero**. Nos comportamos correctamente y con eso ahogamos el sufrimiento para nosotros, y contribuimos al bien común.

Las creencias y su efecto

Los sufrimientos y desasosiegos provienen de las creencias. Creer es dar por cierta una afirmación, sin cuestionarla en sus principios ni someterla a escrutinio. Creer es aceptar de manera inconsciente y someterse a los designios de lo aceptado. Normalmente, reservamos este concepto para las religiones, pero en realidad las creencias están en todos los planos de nuestra existencia, incluso en el día a día de la vida y los negocios.

Comencemos por la más conocida, la **religión**. Según el diccionario de la RAE, la religión es el “conjunto de creencias o dogmas acerca de la divinidad, de sentimientos de veneración y temor hacia ella, de normas morales para la conducta individual y social y de prácticas rituales,

principalmente la oración y el sacrificio para darle culto”. Como puede verse, es todo un sistema orientado a satisfacer las necesidades de pertenencia a un esquema espiritual. No vale la pena discutir acerca de cuál es el sistema más apropiado (la religión “verdadera”) porque eso es materia personal. En esta materia lo más inteligente es apegarse a la definición que dio el Dalai Lama ante la respuesta pertinente: la mejor religión es la que nos deja contentos y satisfechos a nosotros mismos. Sumergirnos más allá es aumentar la cuota de sufrimiento que ya traemos.

Pero la religión no es la creencia más dañina porque normalmente es algo personal, íntimo, que viaja con nosotros dentro de nosotros y raramente sale a la superficie en forma de agresión o de imposición, salvo que la socialicemos. En esto sí que hay que tener el cuidado de no insertarse en los movimientos inducidos por las iglesias corporativas, que en defensa de sus intereses provocan desajustes sociales y violencia. No se trata de fomentar el ecumenismo, sino de dejar a la religión en el lugar que le corresponde: en nuestra dimensión espiritual personal.

“Creo en Dios padre, todopoderoso, creador del cielo y de la tierra...”.
Fuente: Jesucristo.

“Quizás la más grande y mejor lección de la historia es que nadie aprendió las lecciones de la historia”. Fuente: Adolfo Hitler, *Mí lucha*.

“Mientras más realidad enfrentamos, más nos damos cuenta de que la irrealidad es el programa principal del día”. Fuente: John Lennon, músico.

“La exigencia de ser amado es la máxima arrogancia”. Fuente: Friedrich Nietzsche.

Las creencias dañinas son las que atingen a lo personal y a nuestra interacción con el resto de la sociedad. Caminaremos un poco por ambas. Antes, vale la pena mencionar que ambas categorías tienen un solo origen, el ego, esa identidad que nos formamos y que nos impide desarrollarnos porque se afianza en una de las trampas más peligrosas de la mente, la seguridad. En este libro, no hablaremos del ego por

corresponder más a la doctrina del budismo que a nuestros objetivos declarados de lograr la paz interior. Pero no hay que olvidar de dónde vienen las creencias y sus efectos.

Entre las creencias personales dañinas y peligrosas descuellan dos: la envidia y los celos. Son las caras de una misma moneda.

La envidia es el deseo, normalmente malicioso, de algo que no se tiene o posee. Ya sea una persona o un objeto o una idea, lo ajeno provoca sentimientos y emociones encontradas en nosotros. Debemos estar conscientes y luchar en contra de ese estado porque socava peligrosamente nuestra identidad y exagera el ego. Lo ajeno es ajeno, y en lugar de desearlo deberíamos centrarnos en obtenerlo dentro de los límites impuestos por los comportamientos correctos. La envidia es el peor depredador de nuestra paz interior; nos aísla de las condiciones necesarias para que nuestra existencia transcurra plácidamente y pone una coraza, a veces impenetrable, alrededor de nuestro Yo, de manera que ni siquiera nosotros podemos llegar a conocernos. La envidia es el ladrillo más resistente del ego, de esa identidad falsa que nos construimos para coexistir con la sociedad. ¿Cómo evitarla o luchar contra ella? Aceptando conscientemente nuestra capacidad de conseguir lo deseado; ésta es otra manera de referirse a la autoestima.

Los celos son la sospecha que alguien siente de que cualquier afecto o bien que disfrute o pretenda llegue a ser alcanzado por otro (definición RAE). Tiene los mismos efectos de socavamiento que la envidia, pero opera desde otra perspectiva; en este caso, lo deseado lo tenemos nosotros y no queremos que alguien se lo lleve. Es fácil darse cuenta de que también proviene de nuestra identidad, nuestro ego, y que su origen es el miedo, la ignorancia. En la medida en que no estamos seguros (identidad, ego), sospechamos (ignorancia) o asignamos falsos designios a otra persona respecto a lo que creemos propio. ¿Cómo evitamos o luchamos contra los celos? Aceptando conscientemente que no poseemos nada, que nadie o nada es de nuestra propiedad y que no nos es dado levantar derechos sobre nada o nadie.

Todo lo que nos rodea forma parte del río de la vida, incluyendo a las personas que tenemos a nuestro alrededor. Nosotros no somos más que unos pequeños remolinos en ese río y lo que nos acompaña son leños que hemos ido recogiendo en su transcurso y que flotan con nosotros. Seamos

conscientes de ello y evitemos que esos leños se conviertan en una carga o una represa que disminuya el caudal de las aguas.

La esposa le dice al marido: - Estoy harta de tus celos. ¿Es que acaso te crees que no me he dado cuenta de que últimamente me sigue un detective alto, rubio, con ojos verdes, muy agradable, y un poco tímido al principio?

Las creencias sociales son aquellas creadas por la sociedad para mantenernos atados a sus sistemas de certezas con el fin de mantenernos obedientes y evitar que nos desviemos de las normas establecidas. Son los barrotes invisibles que nos mantienen atados y que acallan nuestros deseos de aventuras y exploraciones. También se llaman paradigmas o arquetipos. A veces alcanzan el rango de instituciones formales, como lo son las iglesias (no las religiones) o los sistemas educativos o de seguridad, los estados o gobiernos. O los grupos en los que interactuamos, como las asociaciones o los clubes de fútbol o de madres. En estos casos la regla es clara y simple y se basa en la necesidad, tan humana, de pertenencia social: obedeces o te vas. Si te quedas, obedece. Puedes luchar en su contra, e incluso puedes ganar y cambiarlas; de lo que nunca vas a estar seguro es de si lo que impusiste para reemplazarlas es mejor que lo reemplazado. Y de lo que puedes estar seguro es que, en alguna ocasión, lo que impusiste va a ser reemplazado. El cambio es lo único constante en esta vida.

Hay otras creencias sociales que operan en lo personal y una de ellas es el paradigma respecto a algunos conceptos considerados “buenos” o aceptables para el cuerpo social. Son conceptos simples, casi puros en su concepción, pero de efectos profundos en lo personal. Los llamo Trampas de la Mente. Uno de ellos es el concepto de seguridad, tan caro a la especie humana pese a que no existe en absoluto. Otros son los conceptos de patria, honor, raza, que apelan directamente al sentido de pertenencia. Hay otros que son conceptos inasibles e indefinibles que sirven para mantenernos “tranquilos”, como el de amor, la bondad, la caridad, la esperanza. Sin llegar a ser Trampas de la Mente, son meras ilusiones.

El camino hacia el autoconocimiento, la paz y la felicidad personal está lleno de trampas. Son Trampas de la Mente. Cada una deberá ser identificada y sorteada con sabiduría. La mente nos ha llenado de significados, conocimientos, condicionamientos, de etiquetas, y sin darnos cuenta les hemos ido dando características de verdades. Las Trampas de la Mente son poderosas porque apelan a los sentimientos: amor, belleza, lealtad, seguridad, confianza, etc. Son vallas difíciles de reconocer y saltar, pero no es imposible. Apóyate en el bastón de las enseñanzas y prácticas del zen y podrás lograrlo. Si lo logras, serás libre y por lo tanto, feliz. ¿Significa esto que vivirás sin amor o confianza? No. Significa que vivirás asignando a esos conceptos su verdadera dimensión.

¿Cuál debe ser tu actitud para lograrlo? Cuestiona todo a tu alrededor, incluso cuestionate a ti mismo. Desnúdate, quítate la mochila que dificulta tu caminar y podrás avanzar; de lo contrario, lo único que lograrás es seguir consolidando el Ego en tu interior. Un budista cuestiona todo, vive en la corriente del cambio, no cree en nada, ni siquiera en Buda. Es cuestión de actitud, no de doctrina.

En general, estamos llenos y plagados de creencias. ¿Son malas en sí? No. Lo dañino es dejar llevarse por ellas y permitir que perfilen nuestros comportamientos; en esos casos, pueden hacer mucho daño y crear monstruos que se tornan inmanejables, como el fanatismo de cualquier signo.

La solución es **vivir conscientemente**. No creer en nada, o creer con las debidas precauciones, evitando que la creencia se apodere de nosotros, de nuestra mente. No es malo creer, lo malo es creer que nuestra creencia es por lo menos diferente a las de los demás. Lo malo es permitir que la creencia interfiera con la acción de ajustarnos a los comportamientos correctos del Óctuple Sendero o los Mandamientos de cualquier fe. No hay peor enemigo de la paz interior que las creencias, cuando no se saben manejar.

Las creencias distorsionan nuestra manera de mirar la vida. Incluso distorsionan la manera como manejamos a nuestras propias creencias. Por ejemplo, creemos amar (sin comprender ni menos saber definir el concepto) pero terminamos matando al amor con el apego, y lo que debió ser una relación fluida y enriquecedora termina transformada en una cuestión de posesión. Creemos practicar la compasión pero caemos en la

lástima. La compasión nace del reconocimiento de la primacía de la vida por sobre la muerte; la lástima, en cambio, nace de la diferencia.

El amor es inclusivo; la lástima es exclusiva, es una exacerbación del Yo, porque el Universo tiene compasión mientras que el Ego siente lástima. La compasión une, la lástima separa. Una persona dominada por el Ego en vista de su estatus social es incapaz de sentir compasión por sus semejantes, porque de partida se reconoce diferente.

Creemos ser equilibrados pero caemos en la indiferencia. No se puede juzgar de forma ecuánime, sin prejuicios, si los resultados de tal juzgamiento no importan, no están en la esfera de interés del que juzga. Si existe indiferencia, hasta el comportamiento con nuestros semejantes será sesgado. No importa la justicia. Por eso los conflictos de personas cercanas se van agravando, porque gana la indiferencia y terminan pensando “que suceda cualquier cosa”. O bien “por esta relación no vale la pena luchar”.

Y así. Las creencias son el animal más difícil de domar, de todos los que tenemos dentro de nosotros mismos.

El 8 – El Óctuple Sendero o los ocho comportamientos correctos.

Es el cuarto componente de nuestra fórmula; con este completamos las quince perlas de madera de nuestra pulsera.

¿Qué es el Óctuple Sendero? Es equivalente a los Diez Mandamientos de la tradición judeo-cristiana. Son normas de comportamiento pero no tienen el carácter de mandatorias de aquellos. ¿Por qué son necesarias? Por disciplina. Todo aquel que haya adquirido una habilidad o una competencia y la haya perdido, lo sabe: sin disciplina no existe la habilidad o se pierde. No sacamos mucho identificando la causa del sufrimiento; debemos luchar contra ella, y eso se hace comportándose de cierta manera.

En nuestro caso, las normas son ocho (8), de ahí su nombre, y debemos esforzarnos por insertarlas en nuestro diario vivir, en la familia o en la empresa.

Una recopilación de las mismas es la siguiente:

1. **VISIÓN RECTA.** Es mirar el mundo de acuerdo con la realidad de que existe el sufrimiento, su causa, su cese y el camino que conduce al cese. Aquí, la clave está en la frase “de acuerdo con la realidad”. Para luchar contra el enemigo, es necesario detectarlo e identificarlo, y eso se hace aprendiendo a mirar la realidad tal cual es, no como nos gustaría que fuera. Estamos llenos de prejuicios y opiniones; abstraigámonos de ellas, ignorémoslas, y llegaremos a identificar la verdadera situación que vivimos o nos aqueja. No juzgar es la clave de la recta visión, y si juzgamos (porque el caso lo amerita) que sea en forma consciente y alerta. Mirar la realidad de frente, sin posiciones, sin colores. La realidad es lo que es y no lo que parece.
2. **PENSAMIENTO RECTO.** Pensar libres de sensualidad malsana, mala voluntad y crueldad. No miremos la realidad con los ojos de nuestras pasiones o creencias; mirémosla con la visión recta alcanzada. Estamos llenos de creencias, que van desde la religión hasta las opiniones, y nos impiden pensar de manera recta, concreta. Aprendamos a no juzgar o a juzgar conscientemente. Vivamos la vida que tenemos, no la pintemos con nuestras opiniones, ni a las situaciones (familiares, sociales, laborales) ni menos a las personas. La realidad es lo que es, y así también son las personas. No juzguemos, que todo lo que creemos es lo que somos; nunca olvidemos eso. Lo que es adentro es afuera. El pensamiento debe ser puro en su esencia y directo en su dirección. Si al pensamiento lo guían las creencias, lo perderemos en el camino.
3. **LENGUAJE RECTO.** Libre de engaño, insulto, malicia y estupidez. Las palabras tienen poder, no lo olvidemos. Lo que decimos, creamos. Si insultamos, recibiremos insultos; si alabamos, seremos alabados. Una pequeña situación manejable puede transformarse en un

infierno solamente con una palabra mal o inoportunamente dicha. La armonía familiar o un buen negocio pueden desaparecer por no saber callar. Debemos tener siempre en cuenta de que las palabras tienen poder y que las consecuencias siempre van más allá de los actos.

4. **ACCIÓN RECTA.** Acción libre del asesinato, robo, adulterio, mentira e intoxicantes. Nuestra vida debe ser un ejemplo; los que nos siguen u obedecen no lo hacen por nuestras órdenes sino por nuestro ejemplo. Nuestros hijos no reciben órdenes de nosotros, reciben patrones de conducta. Más que dirección, aprendamos a ejercer liderazgo. La materia prima del éxito es el saber hacerse seguir. Nuestros hijos, nuestros subordinados, estarán más pendientes de lo que hacemos que de lo que hablamos. No digamos "Avancen" a los que dependen de nosotros; digámosles "Síguenme".
5. **VIDA RECTA.** El discípulo consciente evita un comercio perverso (adivinación, usura, armas, seres vivos, carne, intoxicantes y venenos) y se gana la vida por medios rectos. La responsabilidad y el respeto deben ser las plataformas de nuestro accionar. Las familias, las organizaciones, se guían por valores, no por órdenes.
6. **ESFUERZO RECTO.** Con el esfuerzo recto se obtienen resultados rectos, grandes obras. El esfuerzo recto provoca que los pensamientos sean la brújula de la acción. Hacer las cosas bien, la primera vez, desapegadamente al resultado, es la clave para un comportamiento exitoso. No nos preocupemos del guiso, pongamos la atención en los ingredientes y el guiso saldrá delicioso.
7. **ATENCIÓN RECTA.** Cuando el devoto vive atento, sabe que el cuerpo, los sentimientos, la mente y los pensamientos son impermanentes y están sometidos a la decadencia. Nuestra acción debe estar basada en el conocimiento de que todo es cambio, y que incluso nosotros cambiamos a cada segundo. Por lo tanto, concentrémonos en el aquí y ahora. No pensemos en el pasado, que

ya no es reparable ni replicable (si es el caso), ni en el futuro, que aún no existe. Concentrémonos en lo que hacemos.

8. **CONCENTRACIÓN RECTA.** Es la unidireccionalidad de la mente. Hagamos sólo una cosa en cada momento y hagámosla bien. Cuando comamos, dediquémonos a comer y no a hacer otras cosas en el mismo tiempo. Concentrémonos en el objeto de nuestro esfuerzo y el resultado será perfecto.

Ejecutando esas ocho normas, podremos salir airosos de la batalla contra nuestro sufrimiento, nuestra desazón. Viviremos sin estrés, y lo que es más importante, viviremos la vida propia, la que nosotros siempre quisimos, y no la que nos han impuesto.

¿Qué es “comportarse bien o en forma correcta”?

Es difícil de responder porque es una cuestión cultural. Existe el llamado “derecho natural”, al que reconozco conceptualmente superior al derecho positivo aunque no tiene su fuerza, pero no deja de ser también una construcción artificial, porque se basa en los enfoques de vida de una sociedad. Por ejemplo, el Seppuku o suicidio ritual japonés, era una norma socialmente aceptada y reconocida como honorable en esa sociedad pero chocaba frontalmente contra nuestra concepción occidental respecto al respeto hacia la vida. El mismo llamado “respeto a la vida” no se lo aplicamos a los demás seres vivos, no humanos. Es un tema complejo y hay que comprenderlo en el contexto cultural en que se vive.

Cada cultura tiene sus normas y creencias y sus tabúes, y se basan en ellas para regular los comportamientos sociales. De todas maneras, si analizas las ocho normas del Buda podrás advertir que se escapan a las tradicionales prohibiciones y mandamientos que las mismas culturas terminan por desobedecer. En el Óctuple Sendero no encontrarás

mandamientos como el “no matarás” y luego santificas la guerra y el matar incluso teniendo capellanes religiosos en medio de las matanzas. La riqueza normativa del budismo en este aspecto es superior a la de las religiones tradicionales porque delega en uno mismo la construcción de un ser superior, de un mejor ser humano.

| COMPORTAMIENTOS RECTOS | VIDA PERSONAL, FAMILIAR, SOCIAL, LABORAL, NEGOCIOS |
|-------------------------------|---|
| 1.- Visión | Ver la realidad tal como es y no como nos gustaría que fuera |
| 2.- Pensamiento | Pensamientos sanos, sin la distorsión de las creencias |
| 3.- Lenguaje | Habla consciente del poder de las palabras |
| 4.- Acción | Actuación positiva y ejemplar |
| 5.- Vida | Correcta, responsable, respetuosa |
| 6.- Esfuerzo | Calidad, hacer las cosas bien y una sola vez |
| 7.- Atención | Reconocer la existencia del cambio y vivir el momento, con conciencia |
| 8.- Concentración | Hacer una cosa cada vez |

¿Cómo llevar a la práctica esta fórmula del 1-2-4-8? ¿Es difícil?

No es difícil, si dentro de nuestro inventario intangible contamos con dos ingredientes:

1.- Disciplina. Sin ella, sin la capacidad de gobernarnos a nosotros mismos y hacer lo que debemos hacer, no lograremos la paz interna ni menos el éxito. Seamos disciplinados en el cumplimiento de la fórmula que adoptemos, sobre todo en las ocho normas de comportamiento, y seremos exitosos en la vida familiar, en la social, y en la laboral y de negocios. Ser disciplinado significa autocontrolarse y practicar la

templanza. Nada ganamos con desesperarnos cuando no obtenemos las cosas; aprendamos a esperar. Seamos prudentes y enfocados en todo lo que hacemos y pensamos hacer. No hay otra manera de salir adelante.

Diciplina es la virtud que exigimos de los demas pero que no somos capaces de practicar nosotros mismos.

2.- Una guía de qué y cómo hacer las cosas, que nos evite perdernos en el camino. Puede ser el buen consejo de un Maestro, o una frase de alguien especial, o el conocimiento de un hecho extraordinario e impactante. Este libro pretende ser una guía; a partir de aquí, puedes marchar solo por el camino que tu mismo haya elegido. Este libro es una brújula, no un mapa. No te dice adónde llegarás sino por dónde debes encaminarte. Si logras hacerlo, habremos cumplido con la Misión que el Universo nos encomendó al enviarnos aquí.

Su símbolo debe ser el arquero zen, el kyudo: es disciplinado en apuntar y sabe guiar su flecha a su blanco. Pero está consciente de que una pequeña desviación de milímetros en el origen se transforma en una desviación de metros en el destino. Da en el blanco sin apuntar; esa es su fuerza.

La última pregunta: ¿puedo lograrlo?

La respuesta es Sí

¿Será difícil?

La respuesta es Sí

¿Qué has aprendido hasta el momento?

Que el zen es equilibrio y armonía

Sigue avanzando, pero no olvides que...

**"En la quietud
hay movimiento
y en el movimiento,
quietud".**



Segunda Parte: EL CÓMO (cuerpo)

¿Cómo llevar a la práctica estas enseñanzas para lograr la paz interna?

¡Qué pregunta! Entramos en el reino de los “cómos”. Se logra leyendo y reflexionando sobre lo que encuentras en este libro, y en todos los relacionados con el tema. Aquí no está todo ni pretendemos abarcar en su plenitud el tema, tan vasto. Pero está lo esencial. Te puede servir para comenzar. Aprovéchelo.

Lo hemos diseñado para que sea lo más instrumental posible. Apenas hemos rasguñado la doctrina que hay detrás, el budismo y los principios de la práctica del zen. No nos interesa convertirte, sino transformarte. El budismo es una religión *sui generis*: no es atea, es no-teísta. No se preocupa de dioses externos a nosotros mismos; considera que todos somos divinos y que el cielo y el infierno lo creamos aquí en la Tierra y nos los construimos nosotros mismos, con nuestras actitudes y comportamientos.

El zen, por su parte, es su aspecto práctico, de acción. Es la filosofía que nos guía en la aplicación del 1-2-4-8 que te hemos descrito. Como curiosidad, podemos decir que el zen es la filosofía que ha inspirado a todos los enfoques de gestión de Calidad que existen, y no es casualidad que esos enfoques empresariales hayan nacido y se hayan difundido desde la cuna del zen, los países orientales (Japón, China, etc.). Otra curiosidad, que refuerza el enfoque no religioso del zen, es que en este mundo hay personas de todas las religiones, hasta cardenales católicos, que practican zen.

Por lo tanto, lo primero es aprender y reflexionar. Aprender a enfocar nuestra vida diaria en lo personal, social y laboral, basados en el modelo mental que encuentran en este libro o en cualquiera que hable del tema (porque todo lo que les acabo de transmitir es eso, un modelo para identificar e interpretar realidades).

Segundo, debemos utilizar el instrumental del budismo zen orientado al cuerpo, especialmente la relajación y la meditación. Para ello, agregamos a continuación un pequeño cursillo que les permitirá adentrarse en el mundo de la tranquilidad del cuerpo y de lograr el vacío en la mente y, con ello, la paz interior.

¿Cómo logramos llegar a la Meditación?

Existen muchas versiones acerca de cómo llegar a Meditar. Ésta es la mía, producto de mis estudios y experiencias. No es ni mejor ni peor que otras; sólo puedo asegurarles que es una versión ya probada en el caminar de mi existencia.

Meditar es vaciar la mente. No es más. En la doctrina hallarán definiciones más refinadas pero para nuestros efectos es vaciar la mente. Encontrarán por ahí que es llegar al vacío de la existencia, pero para nuestros fines dejaremos de lado las consideraciones religiosas o las declaraciones místicas y esotéricas: meditar es vaciar la mente y punto. Ya, con sólo esto, podemos gozar de casi todas sus ventajas y beneficios.

¿Qué se gana con eso? Se entra en un estado de tranquilidad, de paz interna, se multiplican las capacidades intelectuales y físicas, se multiplica la productividad laboral, se mejoran la empatía y las relaciones interpersonales. **Los grandes beneficios de la meditación están científicamente comprobados.**

Para llegar a Meditar, es necesario seguir los siguientes pasos:

- 1.- relajarse
- 2.- mu-shin
- 3.- no juzgar
- 4.- automatizarse
- 5.- meditar

La primera condición para lograr una Meditación exitosa es querer hacerlo. No importan tus motivaciones: si quieres iluminar espiritualmente tu vida o quieres rendir en tu trabajo o deporte. Cualesquiera que sean, los pasos descritos son genéricos y hay que seguirlos.

La posición

Hay muchas maneras de ubicarse para Meditar, que van desde el zazen del budismo hasta las danzas de los sufíes. Todos los métodos llevan a lo mismo: vaciar la mente. Nosotros recomendamos un método intermedio, de Meditar a medida que vivimos, **a medida que nos movemos**, porque es en el ejercicio de la vida diaria que necesitamos la paz interna y la tranquilidad; no es en el silencio de los templos, sino en el fragor del tráfico diario o las presiones de la oficina o la familia.

Las siguientes son sesiones diseñadas para la práctica individual porque son pocas las ocasiones que tenemos de aprender en grupo. Son actividades para ejecutar en sus casas u oficinas.

Relajarse

La primera etapa para meditar es relajarse. No nos interesan los antecedentes biológicos de la relajación muscular y mental, sino el mecanismo somático, el cómo relajarse. Sin relajación, no hay Meditación; por lo tanto, es imprescindible aprender a hacerlo.

Hay muchas maneras de relajarse, pero todas llevan a un fin: soltar los músculos hasta que se sienta una somnolencia agradable, hasta que el cuerpo parezca flotar, hasta que lleguemos al punto inmediatamente anterior al dormirnos. En ese estado, gozaremos de un apacible descanso, y nuestra mente estará presta a anular cualquier pensamiento porque el pensar nos aleja de ese estado. **Lo agradable del relajamiento crea las condiciones para su sostenimiento.** Al comienzo cuesta soltarse, pero es muy fácil llegar al estado de relajamiento total, así que antes de un par de semanas estarás disfrutando del mismo.

¿Cómo se hace? Inicialmente, la postura es vital. Cuando hayas adquirido práctica, podrás relajarte incluso estando de pie. La mejor postura en esta etapa es acostada en decúbito dorsal (de espaldas) en el suelo, sobre una alfombra o una estera que tenga una superficie regular y dura. Eviten los almohadones blandos, que más agotan los músculos que los sueltan.

Acuéstense de espaldas, con luz suave e indirecta; ojos cerrados, ojalá un ambiente musical acorde (existe música ya enlatada para estos fines; si no disponen de ella, les servirá la de tipo *New Age* y similares); eviten las interferencias externas (ruidos de hijos, pareja, empleados, etc.); en suma, descansen.

Enseguida, comiencen la siguiente secuencia: visualicen los dedos de los pies y flexiónenlos lo más que puedan, y luego suéltelos. Perciban cómo se relajan. Háganlo unas tres veces, hasta que noten que los dominan. Luego, doblen el empeine del pie y hagan la misma operación. Después, doblen los tobillos y lo mismo. Y así, sigan tensando y soltando todos los grupos musculares hasta llegar al cuero cabelludo, sobre el que harán la misma operación. No perdonen ningún grupo: accionen y suelten sus músculos de movimiento, los músculos genitales, los oculares, todo.

Con esta rutina, notarán desde el primer momento que les entra un sopor, un soltarse, y comenzarán a relajarse. Después de un tiempo de repetirlo disciplinadamente, lograrán llegar al estado de relajación que les permitirá pasar a la segunda etapa, el mu-shin.

¿Cuáles son los síntomas que te indicarán que has logrado relajarte? Sentirás un hormigueo en tu cuerpo, especialmente en los dedos y en los músculos largos. Tu respiración se volverá profunda. Los oídos te zumbarán de manera suave. Los párpados te pesarán. Tu mente se irá alejando y sin darte cuenta estarás durmiendo.

No te apures. El lograr un estado de relajación profunda toma su tiempo. Estamos tan llenos de presiones y exigencias que estar contracturados es lo normal en el sistema de vida que normalmente llevamos; basta con ver el efecto benéfico que provoca un buen masaje para darse cuenta. No es cuestión de calcular tiempos para llegar sino estados. Si eres disciplinado, lograrás relajarte y beneficiarte con ese estado tan particular. Serás capaz de “recargar las pilas”.

¿Cuándo hacerlo? Cada cual elige sus horarios y su lugar. Cada cual tiene su ritmo y debe acomodarse a él. Si luchan contra su ritmo, éste luchará contra ustedes y ganará, se los aseguro.

¿Siempre será así? No. Cuando hayan adquirido la capacidad de relajarse, podrán hacerlo las veces que quieran y donde y cuando quieran. Incluso, podrán hacerlo de pie, mientras esperan en una fila. Será como instalar un *switch* en la mente, y podrán apagarla y encenderla cuando quieran, y su cuerpo les obedecerá. Una vez adquirida esta capacidad, la agradecerán eternamente aunque no sigan adelante hasta la Meditación.

Mu - shin

La mayoría de las preguntas que me hacen se refieren a este estado tan particular, el mu-shin o estado de no-mente. Consiste en permanecer con la mente en blanco sin anular las capacidades de percepción ni de movimiento. Consiste en no pensar, de ahí su nombre. Uno no se desconecta del mundo ni de la realidad circundante; simplemente, la percibe pero no la intelectualiza, no la juzga. Pasa por delante de nosotros, pero no la cuestionamos, no nos damos por enterados. Es una condición parecida a la indiferencia, pero en estado de alta alerta consciente.

¿Cómo adquirirlo? Comienza en tu hogar o en tu oficina, cuando estés rodeado de tu vida diaria. Siéntate cómodo, o permanece de pie, y con los ojos abiertos y mirando pero no viendo, con los oídos escuchando pero no interpretando, con tu nariz oliendo pero no reconociendo, y mira pasar el mundo delante de ti. Imagina que tu cuerpo es una estructura, una especie de nave, y tú estás detrás de los ventanales (tus ojos) mirando a través de ellos lo que sucede afuera. No te preguntes nada. No pienses en si está mal o bien. Simplemente, observa, deja que el mundo pase delante de ti, y tome la forma que tome no intervengas. Si lo quieres en forma más simple: idiotízate, transfórmate en un zombie.

Normalmente, en el día a día estamos mirando y pensando: esta leche está fría, la blusa de María está sucia, ya se hace tarde, qué frío hace, Pedrito está metiendo ruido con su música infernal, hay una hormiga en la mesa, la secretaria es una linda chica, el jefe llegó malhumorado, etc., etc., etc. Cuando estés en estado de mu-shin, todo eso será parte de tu realidad, pero sólo será percibida por ti, no pensada, no juzgada, no cuestionada. Sólo percibida. La blusa seguirá sucia y la secretaria seguirá

siendo una estatuita, pero no lo pensarás; simplemente, esa realidad será y tú también, pero aparte de ella. Que pase la realidad a tu lado y delante de ti; tú te mantienes indiferente, zombie, idiota. Eso es mu-shin.

¿Significa que no nos moveremos ni reaccionaremos? No. Significa que sólo observaremos pero conservando toda nuestra capacidad de reacción porque estaremos en alerta consciente.

Esta capacidad no es difícil de adquirir. En unas pocas semanas estarás ejecutando tus actividades en mu-shin sin darte cuenta, si es que le pones entusiasmo.

¿Qué ganas con eso? Una gran paz interior y una multiplicación de tus capacidades físicas. Por ejemplo, si practicas el andinismo dividirás la ascensión en tramos de 100 o 200 metros, al cabo de los cuales descansas. Al comenzar cada tramo, fijas la vista en el suelo y comienzas a dar pasos, uno tras otro, **desapegado del resultado** (cubrir el tramo) y sin pensar, con la mente en blanco: paso, paso, paso... Después de un lapso, el tramo estará cubierto sin darte cuenta. Si hubieras subido pensando... qué pesada está la mochila, mira esa piedra hermosa, qué viento frío, cómo vuelan los cóndores... con seguridad que el tramo lo hubieras cubierto igual, pero habrías llegado agotado. Es el mismo proceso de los maratonistas y atletas de esfuerzo: corren sin pensar, en mu-shin, desapegados de todo, atentos únicamente al siguiente paso que darán en la pista.

¿Esto sirve sólo para procesos físicos? No. También para procesos intelectuales. Si tienes que traducir 100 páginas, comienza por la primera oración... y sigue en mu-shin hasta la última. Verás que cubres tu tarea.

¿Por qué ese efecto sobre lo somático? El mecanismo es desconocido, pero el cuerpo se mueve de manera intuitiva. Reacciona sin que intervengan procesos mentales, racionales. Por eso, el cuerpo gana en velocidad y potencia: un karateca pelea en mu-shin, lo mismo un espadachín. Todos esos movimientos violentos y rapidísimos de las artes marciales no podrían ejecutarse si estuviéramos pensando permanentemente. El guerrero, simplemente, se deja llevar por la reacción intuitiva, y esquiva o da los golpes. Lo mismo debes hacer tú, pero sin que haya golpes ni agresión.

No juzgar

Esta es una condición más que una etapa. Es difícil vivir sin juzgar, estamos acostumbrados a hacerlo. Nos es casi imposible no tomar partido, no tomar posición respecto a algo.

Cuando vemos que alguien comete un error inmediatamente pensamos: ¡Qué estúpido! Miramos a alguien vistiendo algo y pensamos: ¡Qué feo o qué lindo vestido! Los académicos nos dirán que es bueno juzgar porque los juzgamientos alimentan nuestros valores, pero quisiera pensar de otra manera: el juzgar aumenta nuestro nivel de estrés, nos distrae, nos desenfoca.

En efecto, al estar permanentemente juzgando, la mente se satura, se cansa. Y con ella, nos cansamos nosotros. Con juzgar mantenemos siempre llena nuestra taza, y eso atenta contra la adquisición de nuevos conocimientos y experiencias. El juzgar nos impide desarrollar nuestra inteligencia interpersonal, nos dificulta la relación humana.

¿Cómo no juzgar? Aunque suene a Perogrullo, **sólo hay una manera: no haciéndolo**. Debemos acostumbrarnos a vivir con un nivel más alto de alerta, de manera de detectar la intención de juzgar y cortarla de plano. En la medida que avanzamos en la práctica del mu-shin, esta tarea se nos aliviana, pero igual debemos luchar contra nosotros mismos y anular esa propensión al juzgamiento que siempre está presente en nosotros.

Seguramente, estarás pensando... ¡Mira las cosas que nos está diciendo Mariano! ¿Ven? Esto que acabo de hacer es juzgar. Contra esto es que hay que luchar. Los grandes males sociales, como la segregación, nacen del acto del juzgamiento.

¿Y sabes qué hay detrás del juzgar? ¡Miedo! En efecto, juzgas porque temes. Que si no vivieras con miedo estarías en un estado permanente de indiferencia y vivirías más feliz.

Reiteramos que ésta no es una etapa sino un estado que es necesario para todo el proceso, desde el relajarse hasta el llegar a estados meditativos.

No hay nada más pernicioso que mantener la mente clavada en el juzgamiento: nos extrae toda la energía.

Automatizarnos

Esta sesión nos enseñará a automatizarnos, para evitar perder las capacidades adquiridas en las sesiones anteriores.

Pero, primero, hagamos un pequeño resumen de lo visto:

a) Las etapas y estados para llegar a Meditar son: relajarse, mu-shin, no juzgar, automatizarse. Cada sesión nos enseñó cómo adquirir esa capacidad o nos orientó en tal sentido.

b) Las etapas conforman un todo: no podremos vivir en mu-shin si no conocemos y aplicamos el método para relajarnos, sea el que indicamos o cualquier otro método. Tampoco nos servirá de mucho todo esto si no adoptamos la actitud de no comprometernos, de no juzgar.

¿Qué significa automatizarse? Significa adquirir costumbres relacionadas con las etapas ya vistas y transformarlas en hábitos. Con el entrenamiento adecuado, podremos relajarnos en algún momento, pero no nos mantendremos en ese estado si no transformamos nuestra mente en un generador que actúe bajo la lógica de un switch: prender, apagar. Y lo mismo vale para el estado de no-mente, o del no juzgar.

Debemos ser persistentes en el entrenamiento, de manera que puedan llegar al estado en que la mente ordena ¡Relájense! y ustedes se relajan. Por ejemplo, ahora voy a conducir por un tramo de 350 kilómetros, por lo tanto... ¡No-mente! Y caerán en ese estado.

En eso consiste el automatizarse: en aprender a dirigirse, mandarse y a obedecerse más allá de la voluntad.

¿Cómo se logra? Profundizando las etapas anteriores a tal grado que cada una de ellas se independice y se ejecute sola. Relájense, relájense hasta el punto en que, apenas se sientan o acuestan y dan la orden, el cuerpo se

relaja. Lo mismo para el mu-shin. De esa manera, llegarán a automatizarse.

Sin crear el hábito, sin automatizarse, los resultados de los esfuerzos desplegados serán siempre vulnerables. Es el automatismo lo que nos permite entrar por la puerta de la meditación sin reservas.

La Meditación

Ya sabemos relajarnos. Recordemos: acostados en suelo duro, tensamos y soltamos todos los músculos, siguiendo la secuencia desde los dedos de los pies hasta el cuero cabelludo. Tensamos y soltamos... y comenzamos a disfrutar de ese estado tan placentero que se llama relajación muscular. Después de una sesión de relajación, quedamos livianos, adormecidos... relajados.

También sabemos llegar al estado de mu-shin. Simplemente, miramos sin ver, percibimos sin reaccionar. Con los ojos abiertos, vemos pasar el mundo delante de nosotros como si estuviéramos en una vitrina o en una película. Terminamos en un estado de no-pensamiento, pero en alerta total. El cuerpo es muy sabio, y sabe que si bien no tendrá una central ejecutiva (el cerebro pensante), no deberá quedar en descubierto, en vulnerabilidad, y enfatiza todos sus mecanismos de prevención y defensa. Eso hace que el cuerpo desarrolle y use energías no previstas en los movimientos usuales; es lo que permite a un maratonista soportar exitosamente ese enorme esfuerzo de correr ininterrumpidamente los 42 kilómetros, y nos permite a nosotros conducir 350 kilómetros sin cansarnos.

También, vimos la etapa de no-juzgar. Más que una etapa, es una condición. No juzgar significa no tomar partido, no decidir, no opinar. Aceptar la vida y las cosas tal como son. La realidad es lo que es, y en esas condiciones no vale la pena preguntarse los porqués de las cosas. Las cosas suceden pero no las valoramos; no pensamos en términos de bueno o malo: suceden, simplemente.

Después, vimos que una condición para hacer las etapas anteriores sostenibles en el tiempo es el automatizarse. La relajación, el mu-shin, el no juzgar, deben ser automáticos, deben suceder en forma simultánea. No podemos estar controlando y ordenando... Ahora, le toca al mu-shin; debe ser parte de nuestra vida diaria. Deben ser etapas que se gatillen con una simple decisión para el conjunto, incluso en forma intuitiva, y permanezcan hasta cuando lo deseemos. Para darles un ejemplo, cuando hago viajes largos yo me relajo, entro en mu-shin y no juzgo, todo en forma simultánea. Si alguien me viera, diría que está ante un zombie o un robot porque así debo verme; pero la alerta en mis sentidos aumenta a grados tales que he tomado decisiones, como frenar, sin saber por qué y antes de que la razón identifique las causas: después de haber frenado, aparece el caballo o la vaca, invisibles hasta ese entonces, y cruza el camino. Eso es automatizarse.

La meditación

Ahora, le toca a la meditación. Cuando meditamos, usamos todas esas etapas, con una diferencia al ejemplo dado antes: lo hacemos en estado de reposo tal que el estado de alerta no es el máximo. El cuerpo no desperdicia energías. Nos recostamos o nos sentamos, en el ambiente adecuado, y nos relajamos, borramos la mente y nos automatizamos. El resultado es que la mente se vacía completamente, y entramos en un estado muy difícil de describir; quizás lo más parecido sea un postorgasmo sexual. Quietud absoluta, un vacío en el que parecemos flotar, pero es un vacío extraño, no es lo que conocemos normalmente como ausencia de todo. Es el vacío de la Meditación, del que hablan los Budas. Sin saberlo, nos ponemos en conexión con todo el universo. Incluso, podemos

experimentar viajes astrales, en que nos separamos del cuerpo y flotamos, flotamos hacia donde queramos.

¿Cómo hacerlo? Como les dije: recostados, cómodos, entren en las etapas descritas hasta llegar al automatismo... y déjense llevar. Quizás algunos de ustedes experimenten un sentimiento de pánico, por la inseguridad que normalmente norma nuestra vida. Si aparece, luchen contra él. Es el portal al estado de meditación profunda. Repitan, repitan, y verán que lo van a lograr.



Tercera parte

El CÓMO (mente)

No basta con atender al cuerpo, relajarse y hasta llegar a la meditación. El cuerpo sin la mente no es nada, no tiene voluntad ni es capaz de actuar. Debemos, por lo tanto, preocuparnos de la mente y cómo interviene en todo este proceso.

Estamos acostumbrados a decir frases tales como “adentro es afuera”, o a llamar a nuestro favor a la Ley de la Atracción, o que “nosotros creamos nuestra propia realidad”. En este capítulo, aprenderemos a hacerlo. Describiremos un método que viene desde las enseñanzas budistas de hace 2.500 años, el de la visualización creativa, que nos podrá ayudar efectivamente.

La visualización creativa, inspirada en las enseñanzas de los monjes budistas, nació de la confluencia de varias metodologías modernas, entre otros los estudios de la Escuela de Pensamiento Californiana (promotora del movimiento de Potencial Humano), la PNL (programación neurolingüística) y varios otros orientados hacia la terapéutica. En sus líneas básicas, consiste en enseñar a autoprogramarnos de manera que nos transformemos en seres exitosos y libres del estrés que nos agobia. Las bases científicas del método descansan en antiguas enseñanzas y prácticas de las doctrinas orientales que tratan del manejo de la mente y de su adecuación como plataforma del cuerpo actuante. Las artes marciales hacen uso extensivo de técnicas como éstas.

¿Qué es la mente?

Hablando en general, y para nuestros efectos, la mente es el espejo del funcionamiento del cerebro. Y el cerebro es el órgano que soporta todo el aparato cognoscitivo del ser.

Ya vimos cuál es el mecanismo de funcionamiento de la mente para establecer la conexión estímulo–acción. Ahora, veremos cuál es el papel que juega la mente en todo el proceso para llegar a conocernos y lograr ese estado de paz interior que tanto buscamos.

¿Cuál es el secreto? Uno solo: la voluntad, el deseo de hacer y de lograr. Sin voluntad no habrá ni relajación ni nada. Debemos identificar y usar esa

fuerza interior que nos hace sobrevivir y utilizarla para ganar un mejor nivel de vida y de conciencia, y usarla para nuestros propósitos.

¿Y si no la tenemos? No importa, podemos desarrollarla. Comenzaremos por ahí.

La fuerza de voluntad

Es difícil de definir; es más fácil sentirla y experimentarla. Por lo pronto, es una fuerza, una capacidad de hacer o no hacer una cosa incluso más allá de nuestros deseos e incluso en forma no racional sino intuitiva. Somos conscientes de que, como aparatos motores, somos capaces de hazañas catalogadas de imposibles; eso es la fuerza de la voluntad en acción.

Como capacidad, es desarrollable, y debemos prestar atención porque sin fuerza de voluntad no existe ningún programa de autoayuda que sea viable.

¿Cómo desarrollarla? Un método muy simple es el siguiente. Consiste en seguir disciplinadamente la secuencia que les damos a continuación, todas las veces que les sea posible. No es necesario un escenario especial ni condición artificialmente creada; basta con la conciencia de estar y ser, en el momento y en el lugar en que estemos.

1º La voluntad nos impulsa a hacer cosas; entonces, hagámoslas. No miremos hacia otro lado ni inventemos excusas. Lo que hay que hacer, hay que hacerlo.

2º Las cosas que podemos hacer pueden ser agradables o desagradables; las agradables terminan en una recompensa real e inmediata (comerse un dulce, por ejemplo), por lo tanto no nos enseñan. La verdadera lección viene de hacer las desagradables. ¿No te gusta tal persona? Haz un esfuerzo y conéctate con ella en una visita o en una conversación. ¿Terminas el día cansado y con deseos de sumergirte en la televisión y olvidarte del mundo? No lo hagas; aunque el cansancio te agobie, sal a caminar veinte cuadras. Y que sean realmente veinte en un periplo previamente diseñado. Y sin tomar en cuenta el estado del tiempo.

¿Es duro lidiar con las tareas de tus hijos? Pues... ¡hazlo! Verás que aprendes más sobre ti mismo que tu hijo sobre sus aritméticas y geografías.

3º Hacerlo sin control de tu mente termina automatizándote y aquello que haces se vuelve un hábito. Bien. Pero, entonces, contrólalo: proponte caminar durante treinta días, y lleva la cuenta... uno, dos, tres... Eso agrega estrés a tu tarea pero te enseña a dominarte, y ése es el objetivo. Dominarte. Si quieres dominar tu realidad, primero debes dominarte a ti mismo.

Como ven, es un pequeño ejercicio. En el fondo, como lo dijimos, se trata de aprender a dominarse a uno mismo y a desarrollar esa fuerza interior que todos llevamos dormida, la fuerza de la voluntad.

Tiende un puente hacia ti mismo

¿Te puedes imaginar en qué te vas transformando si ya adquiriste el arte de dominar tu cuerpo y ahora comienzas a dominar tu voluntad? Exactamente, en un autómata funcional. Podrás entrar en relajación, en mu-shin, e incluso en el estado de meditación al solo toque de tu voluntad. Ése es el objetivo.

Pero no queremos ser robots sin alma, ¿verdad? No es ése nuestro objetivo. Simplemente, queremos transformarnos en seres con alma y en paz con nosotros mismos y con el entorno. Debemos, para ello, **tender un puente entre lo que somos y lo que queremos ser u obtener**. De esa manera, estaremos completos.

Ese puente es la visualización creativa.

La visualización creativa

Es un método que nos ayuda a obtener lo que queremos aplicando la fuerza de voluntad a la mente. Consiste en reactivar las experiencias

sensoriales y emocionales y en enfocarlas y canalizarlas hacia un objetivo deseado. Si lo quieren más descriptivo, consiste en reforzar el cableado de las redes neuronales de nuestra mente.

Debemos comprender bien la base del método. Nosotros vivimos experiencias y las vamos almacenando en el inconsciente, y estas experiencias nos permiten diseñar estrategias de supervivencia que usaremos en lo posterior. Un niño aprende de esa manera que el agua tibia puede ser agradable y la caliente desagradable, y un adulto que tal trabajo es bueno y ese otro malo. Mientras no tengamos experiencias, no podemos percibir los estímulos y plasmarlos en un **MODELO** que nos permita interpretarlos y transformarlos en una **DECISIÓN**. Sin la decisión, no hay acción.

¿Recuerda la vez en que se le quemó la comida? Ésa es una experiencia. Estamos seguros de que, después de esa ocasión, nunca más se le volvió a quemar. ¿Por qué? Porque usted aprendió. ¿Y cómo lo hizo? Visualizando esa experiencia, trayéndola al presente, en el momento de volver a experimentarla. Ya su modelo mental le dijo que un tiempo de cocción de 40 minutos es demasiado y su acción hará que lo rebaje a sólo veinte minutos. Ése es un recurso de la memoria, que consiste en crear las respectivas sinapsis para que funcione la memoria. La visualización consiste en traer ese hecho pasado al presente en la mente, provisto de todos sus detalles: medir el tiempo con un reloj o la experiencia (probando a cucharaditas, por ejemplo), manejar la fuente de energía de la cocción (distintas las acciones en una cocina de leña que de gas), dominar los movimientos que llevan al acto de cocción (poner o quitar la tapa de la olla), administrar las variables anexas al fenómeno (la temperatura ambiente, por ejemplo), etc. Ésa es la visualización. Si somos capaces de hacerlo, seremos capaces de obtener siempre los platos adecuados cada vez que lo intentemos, en nuestro aquí y ahora (nuestro espacio-tiempo).

Existen dos tipos de visualización, la eidética y la creativa. Con la primera, almacenamos y usamos las experiencias vividas; su objetivo es la “reproducción”. Nos permite movernos cómodamente en nuestro círculo de confort; nos permite vivir sin aventuras, sin riesgos, haciendo lo que siempre hemos hecho.

En la visualización creativa combinamos experiencias y vamos creando nuevas realidades; su objetivo es la “producción”. Es la que nos permite agregar ingredientes al plato y crear nuevos sabores. Es la que nos alienta a adentrarnos en el cambio y crear la realidad que queremos vivir. Es la que nos permite manejar la mente de manera que podamos ganar lo que no tenemos y buscamos, la paz interior. Es la que nos permite transformarnos en un artista creando su propia obra de arte: nosotros mismos.

¿Cómo desarrollar la visualización creativa?

La respuesta es simple: practicándola. Sin tantas vueltas, llegó el momento del hacer y dejar de hablar. El método es el siguiente:

1º Creemos un ambiente adecuado, tranquilo, que nos permita relajarnos y llegar al estado de alerta necesario (no dormirnos). Para ello, recostémonos o sentémonos cómodamente, a gusto de cada cual, y agreguemos estímulos sensitivos como música suave, sonidos agradables como cascadas de agua o las olas del mar o el viento en las montañas. Esos recursos abundan y no es difícil conseguirlos.

2º Creemos una **pantalla mental**. Si, una pantalla como la de su televisor o el cine, pero en su mente. Imagínese una pantalla de televisor. Para ello hemos reforzado nuestra fuerza de voluntad, así que usémosla. Creemos la pantalla. Con esto, evitamos la dispersión de los pensamientos.

3º Coloquemos en la pantalla nuestro **objetivo deseado**, con todos los detalles posibles: situaciones, ambientes, personas, objetos, tiempo y espacio. La pantalla debe contener nuestro objetivo con todos los detalles posibles, en una imagen clara, muy bien definida, como si fuera una película... que lo es. Es la película que nos muestra lo que queremos obtener.

4º **Agreguemos vida** al escenario. Insertemos movimientos, diálogos. Hagamos que el objetivo se mueva, como si fuera una realidad. Recuerden que estamos relajados, en soledad, así que lo que vemos es el futuro

deseado, el objetivo conseguido. Para que este objetivo se consiga, debemos crearlo de manera real.

5º **Agreguemos creencia y expectativa a la acción.** Tenemos que crear una realidad viable, asequible. No ganaremos nada con crear buenos guiones y desarrollar buenas películas si nuestro objetivo es transformarnos en Superman, por ejemplo; volaremos todo lo que queramos en nuestra mente, pero nunca en la realidad.

6º **Agreguemos realización a la escena.** Pueden ser palabras atingentes al objetivo. Susurrémoslas a la par que la escena se desarrolla en nuestra mente. Serán nuestras *switchwords* para que traigamos a la realidad la escena posteriormente. Por ejemplo, si la escena trata de la futura jefatura que queremos lograr en nuestro trabajo y nos vemos ejerciéndola, nuestra palabra de realización puede ser “promoción”. Ésa es la idea.

7º Todo nuestro **aparato sensorial** debe ponerse a disposición de la escena. No solamente debemos ver sino también oír, oler, tocar todo lo referente a ella. Tiene que ser una imagen vívida y vivida.

8º **Mantengamos en la mente el juego** todo el tiempo que queramos o del que dispongamos. Para ello es la fuerza voluntad. La idea es que si queremos llegar a ser jefe, actuemos mentalmente como tal; veremos que la realidad real (por llamarla de alguna manera) se contagia y comenzaremos a trasladar ese actuar mental al comportamiento diario. Comenzaremos a sentirnos y a actuar como jefes, y con ello iremos llamando la atención de aquellos en cuyas manos está la facultad para hacernos tales.

9º **Despertemos** suavemente, lentamente, como si la escena mental se disolviera en forma natural con la realidad circundante.

10º **Sigamos haciendo las labores del cada día.** Y volvamos a repetir el ejercicio las veces que podamos.

El puente entre las expectativas y la realidad

Debemos estar conscientes de que las cosas no se van a dar porque lo deseemos o lo visualicemos creativamente. Pero también debemos estar conscientes en que si no lo creemos y visualizamos, no lo obtendremos. Para eso es el ejercicio de visualización creativa, para permitirnos alinear todos nuestros sentidos y recursos en pos del objetivo deseado. Es la máxima tradicional del querer es poder.

Entre lo que queremos y lo que logremos hay un puente; nos toca a cada uno de nosotros el tenderlo.

¿Qué sucederá en el intertanto? Nada, si no nos ponemos las pilas para lograr el objetivo. Para ello es la construcción de los *switchwords* adecuados, de manera que mientras vamos viajando hacia nuestro actual trabajo, vamos repitiendo mentalmente la palabra “promoción”, en forma lenta, cadenciosa, como si fuera una oración o un mantra. Esa palabra será la energía de nuestras pilas.

¿Debemos esperar mucho o poco para gozar de la realización de nuestro sueño? No lo sabemos. Sólo sabemos que si lo queremos, lo lograremos. Nuestro accionar irá creando las condiciones para ello.

Tras las sesiones de visualización creativa veremos que nuestro comportamiento se va orientando hacia el del objetivo; nos iremos transformando en jefes sin darnos cuenta. Nuestros juicios serán más enfocados, nuestras decisiones más orientadas a los resultados, e iremos llamando la atención de los que otorgan las promociones. Iremos creando las condiciones para el futuro deseado, y si lo hacemos, con seguridad que llegará.

¿Estaremos creando falsas expectativas y esa realidad nunca se materializa?

Eso solamente depende de ti. En tus manos está la llave que abra la puerta de su destino.

Díálogo con un amigo, años después, en un café en cualquier parte:

¿Y qué hiciste en tu vida, que merezca recordarse?

Mucho. Mira mi familia, mi casa, mi estancia, mi estatus. Dí trabajo, gané dinero, viajé. ¿Y tú, qué hiciste?

Viví.



Última parte: resumen y epílogo

¿Es necesario decir mucho para terminar?

No. Solamente un pequeño resumen y unas pocas palabras.

Hemos caminado a paso leve por la doctrina que nos permite detectar e identificar el sufrimiento, el desasosiego que llena nuestra vida, y las soluciones para acabar con ello: el comportamiento correcto.

Hemos explorado algunas técnicas que nos permitan poner al cuerpo a trabajar para el objetivo de ganar la paz interior. Con ello, ganaremos nosotros y los que nos rodean, nuestras parejas, nuestras familias, amigos, vecinos, compañeros de trabajo.

Hemos explorado un método que nos permitirá poner a la mente a nuestra disposición y transformarla en un soldado imbatible para ganar la batalla de la paz interior. Si queremos el éxito afuera, debemos trabajar adentro porque ahí está el origen de todo lo que nos sucede.

¿Y las pocas palabras de despedida?

El zen es realidad, es acción, es pragmatismo, es vivir la vida tal como es. No está prohibido soñar; está prohibido ilusionarnos, vivir vidas extrañas a la realidad que podamos construir. No vivamos el pasado ni lo olvidemos, dejémoslo dormir y no lo despertemos. No vivamos el futuro, construyámoslo. Vivamos el presente, nuestro espacio-tiempo: estamos aquí, en tal dirección, haciendo tal cosa, a tal hora. Es lo único real que tenemos; todo lo demás es ilusión y transitoriedad. Vivamos el aquí y ahora y construyámoslo de tal manera que sea lo más exitoso posible.

Tampoco vivamos la vida de los demás. Bastante grande nos queda nuestra propia vida.

Namaste... a todos ustedes.

Mariano Merino, 2010.