

Alfonso Corral Membrive

Un Buda en la oficina

Sabiduría budista
aplicada a la empresa del siglo XXI



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escríbanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Psicología, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Colección Empresa

UN BUDA EN LA OFICINA

Alfonso Corral Membrive

1.ª edición: marzo de 2020

Corrección: *M.ª Angeles Olivera*

Diseño de cubierta: *Isabel Estrada*
sobre una imagen de Shutterstock

© 2020, Alfonso Corral Membrive

(Reservados todos los derechos)

© 2020, Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.

Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida

08191 Rubí - Barcelona - España

Tel. 93 309 85 25 - Fax 93 309 85 23

E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-9111-564-9

Depósito Legal: B-2.856-2020

Impreso en los talleres gráficos de Black Print CPI Ibérica, S. L.
08740 Sant Andreu de la Barca (Barcelona)

Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Índice

De qué va todo esto y quién soy yo para contártelo	7
El auge y la caída	7
Reinvención	9
Encuentro con el <i>Dharma</i>	12
Hoja de ruta	13
Los tres errores del recipiente	17
PRIMERA PARTE. PREGUNTAS	21
El Buda	23
Sidarta y la crisis de los cuarenta	29
El Buda en el ascensor	31
El budismo	33
El Despertar	35
<i>Samsara</i> y nirvana	37
El budismo tomando un café	39
Las cuatro nobles verdades	41
La insatisfacción	41
El Buda, médico del alma	43
El <i>Dukkha</i> en la ciencia moderna	46
Clases de <i>Dukkha</i>	49
Las Cuatro Nobles Verdades en cuatro palabras	53
Los Tres Venenos	55
Nuestro Buda interior	55
Los Tres Venenos	57
Los Ocho Vientos	60
La esencia de los Tres Venenos	63

El apego	65
Definición operativa de apego	65
Trabajar sin apego al resultado	67
El apego es un mal <i>coach</i>	68
Los tipos de apego	73
El apego a los placeres sensoriales o corporales	75
El apego a las historias	76
El apego al ego	78
El apego a las tradiciones y los ritos	80
Apego para no iniciados	81
ANEXO: Apego, muerte y reencarnación	82
SEGUNDA PARTE. RESPUESTAS	87
La Noble Óctuple Senda	89
Los tramos de la senda	90
Sabiduría, ética y meditación	93
Los Cinco Impedimentos Primarios	95
La Noble Óctuple Senda de un vistazo	96
La recta visión	99
Ver sin distorsiones	101
El mapa no es el territorio	103
La recta visión de uno mismo	105
Cómo desarrollar una recta visión	107
Emociones que nublan la recta visión	111
La recta visión a vista de pájaro	113
Meditación guiada	114
Vivir el presente	121
Prácticas para vivir el presente	137
La recta intención	139
Altruismo: pensar en los otros	142
Hacer que el afecto presida nuestros pensamientos	143
Cómo llevar altruismo y afecto al trabajo	145
La ira	150
La recta intención en un vistazo	152
Los cinco obstáculos: el deseo	153
¡Qué mal karma!	155
La ley del karma	155

El disparador es la intención.....	156
La buena noticia.....	157
<i>The Slipery Slope</i>	159
La ética: la calidad de nuestra relaciones.....	163
Relaciones superficiales y profundas.....	165
Los otros y tú.....	167
Tú no existes.....	169
Las olas y el mar.....	170
La vacuidad.....	171
Aplicación práctica.....	172
La recta palabra.....	175
Los siete preceptos de la recta palabra.....	176
El Noble Silencio.....	179
Elogio del mánager silencioso.....	181
La recta escucha.....	183
Pensar antes de hablar.....	188
Palabra de jefe.....	191
Decir siempre la verdad.....	192
Un mal endémico en la empresa: el chismorreo.....	195
Amabilidad también es decir «no».....	197
La recta palabra en dos palabras.....	198
Los cinco obstáculos: la aversión.....	200
La recta acción.....	203
La regla de oro.....	205
Simplicidad y generosidad.....	206
La simplicidad: el camino no es difícil para los que no tienen preferencias.....	208
El coeficiente de felicidad.....	210
Por nuestros descendientes y nuestros antepasados.....	211
Consumir mejor.....	214
Generosidad.....	215
Las prácticas de la atención plena.....	217
El camino.....	226
Emociones que nos desvían de la recta acción.....	228
La recta acción en pocas palabras.....	229
Los cinco obstáculos: la pereza.....	231
La recta profesión.....	233
Profesiones a evitar, empresas de las que salir.....	234
Economía doméstica y felicidad.....	237

Sentirte realizado en el trabajo.....	237
Saber administrar convenientemente tus ingresos y ahorros	241
Tener un entorno adecuado. Rodearse de buenos amigos.....	241
Gastar de forma razonable	242
Derechos y deberes laborales.....	244
Los Ocho Vientos Mundanos	246
La recta profesión exprés.....	248
Los cinco obstáculos: la inquietud.....	249
El recto esfuerzo.....	251
La meditación	259
El propósito de la meditación	261
Clases de meditación.....	265
Meditación y vida	265
La recta atención y la recta concentración	269
La atención plena	270
Práctica formal de la atención plena.....	272
Los cinco obstáculos: la duda.....	277
La meditación explicada por la ciencia.....	279
Qué hace la meditación.....	280
Cómo actúa la meditación.....	285
La Noble Óctuple Senda y la frecuencia bioeléctrica	287
Epílogo	291
Bibliografía	293

*Cree a aquellos que buscan la verdad,
duda de los que la han encontrado.*

ANDRÉ GIDE (1869-1951)

Escritor francés, premio Nobel de Literatura en 1947

De qué va todo esto y quién soy yo para contártelo

El auge y la caída

En septiembre de 2006 estaba «en la cresta de la ola». Era el director comercial de la empresa de comercialización inmobiliaria más grande de Europa y América, Fincas Corral, que contaba con 386 oficinas propias en España, Portugal, Francia, México, Hungría, Andorra y República Dominicana. La empresa llevaba mi apellido porque había sido fundada por mi tío Calixto, y, en los diez años anteriores, había experimentado un crecimiento exponencial del que yo había sido partícipe, ya que era el encargado de su expansión, primero por España y después internacionalmente. Tenía el privilegio de dirigir a una de las mayores fuerzas comerciales del país, con más de 2000 vendedores en plantilla. Éramos intermediarios de unas 50 000 transacciones al año. Asesorábamos al Ministerio de la Vivienda en materia inmobiliaria, recibíamos premios una y otra vez y nuestra fama se extendía por todo el entramado empresarial español, donde éramos conocidos por nuestra seriedad, nuestra agresividad comercial y nuestra capacidad para diseñar, de manera constante, estrategias de venta innovadoras y disruptivas.

Éramos una empresa catalana que había crecido en toda España, y desde ese mercado había plantado cara a la escena internacional. Y es que, si alguna vez hubo algo parecido al «sueño catalán», creo que nosotros lo encarnábamos. Mi familia había dejado la deprimida Andalucía rural de la década de 1960 en busca de más

oportunidades. La generación de mi tío Calixto había luchado para hacerse un hueco en la sociedad catalana. La mayoría lo había conseguido, pero él había roto los estándares. Pertenecía a un selecto grupo de empresarios llegado del resto de España, hechos a sí mismos, que habían triunfado en Cataluña pasando por delante, en muchos casos, de las familias burguesas catalanas de toda la vida.

El esfuerzo de aquella generación de recién llegados a Cataluña nos había proporcionado estudios universitarios a la siguiente, compuesta ya por catalanes. Y yo, recién licenciado en Derecho en la Universidad de Barcelona, me uní al proyecto de mi tío, con entusiasmo, para ayudar a llevarlo más allá de Cataluña. Las cosas nos salieron muy bien. Nuestros niveles de crecimiento, en número de oficinas y en volumen de negocio, fueron durante años de más de un 50 % anual. El año 2006 me encontró viviendo una vida que no me habría atrevido a imaginar en mi infancia en L'Hospitalet. Respirábamos éxito. En nuestra mente (en la de mi tío, en la mía, en la de nuestro equipo de colaboradores) sólo existía el crecimiento. Hacíamos planes continuamente sobre el siguiente mercado al que asaltar. Tras consolidarse la expansión en Europa y México, viajamos a Miami y a Nueva York para hacer una prospección del mercado de Estados Unidos, porque ningún reto era demasiado ambicioso para nosotros. Hablábamos de lo que llegaríamos a hacer y de lo que no tendríamos tiempo de hacer nosotros y deberíamos dejar a la siguiente generación de la familia, porque Fincas Corral iba a ser eterna, gracias a que el mercado inmobiliario alcista nunca se detendría. La recesión era un fenómeno obsoleto que se había quedado en el siglo xx. Así lo explicaba en las mesas redondas y conferencias que instituciones públicas, universitarias y empresariales me invitaban a impartir: la burbuja inmobiliaria no existía, la recesión era un fantasma del pasado.

Pero una soleada mañana de octubre de ese mismo 2006, mi secretaria me trajo, como de costumbre, el informe sobre las ventas de septiembre, y un dato me llamó la atención: en el tercer trimestre del año, el plazo en el que vendíamos una vivienda había pasado de 96 a 126 días. Analizando las posibles causas, me asaltó una duda. No me atrevía ni siquiera a planteármelo, pero ¿era posible que el mercado se estuviera ralentizando? Para nuestra desgracia, los siguientes trimestres confirmaron esa primera sospecha. La burbuja estaba explotando. Empezamos, de forma inmediata, a hacer planes de contingencia, pero la caída de Lehman Brothers y la precipitación al vacío del mercado financiero nos impidió implementarlos realmente. No hubo opción. Y en muy poco tiempo la empresa se desmoronó. Todo se había perdido a principios de 2008.

Dediqué el final de 2006, todo 2007 y el inicio de 2008 a desmontar lo que había ayudado a construir durante más de una década. Fue una experiencia en extremo dolorosa. Estaba acostumbrado a crecer, a ampliar, a desarrollar, a formar. La dinámica de ir amputando miembros de nuestra organización, de reducir, tratando de ganar tiempo en un mercado cada vez más paralizado fue muy angustiada. Fueron meses de continuos cierres de oficinas, de amargas despedidas de compañeros y amigos, de acumulación incesante de pérdidas, de negociaciones a la desesperada; de frustración y tristeza. Cada noche, al aflojarme la corbata ante el espejo del vestidor, sentía que la empresa se nos estaba yendo entre los dedos, que todo lo que intentábamos resultaba ineficaz y, al final, sería inútil. Y en mayo de 2008 me di por vencido.

Reinvención

Tras mi salida de la compañía, tenía que «reinventarme»: ya no existía Fincas Corral ni mercado inmobiliario. Todo había desaparecido, incluido el futuro que había pensado para mí y los míos. El trauma me obligaba a detenerme y a repensar una vida que hasta ese momento consideraba del todo trazada. A instancias de un buen amigo, se cruzó en mi camino una oferta. La Universitat Ramon Llull buscaba profesionales de la industria para enriquecer su claustro y acepté dar clases de dirección comercial. Debía explicar a los alumnos de MBA qué era la dirección comercial desde mi experiencia y cómo ejercerla. Ese cometido me obligaba a hacer una revisión de lo que había sido mi trayectoria profesional y me daba la oportunidad de analizar los años que había vivido hasta el momento. Sin pretenderlo, me vi forzado a dedicar tiempo a la reflexión, un tiempo que necesitaba para sobreponerme al golpe. Debía hacer balance, extraer aprendizajes, consolidar mi experiencia, identificar los aciertos y errores del pasado para ponerlos frente a mí y ofrecérselos a mis alumnos. Me di cuenta de que ese proceso me iba a dar mucho más de lo que esperaba. Gracias a él, pensé, podría reedificarme con garantías, potenciando lo bueno de mi bagaje, enmendando lo malo, para volver al mercado en condiciones de recuperar mi carrera.

En ese proceso de introspección y análisis comprendí que a lo largo de todos los años que había vivido había experimentado casi todas las grandes vicisitudes que se asocian a la condición humana, y casi todos los posibles estados de ánimo vin-

culados a ellas. Había conocido, de primera mano, casi todo el repertorio que podía ofrecer la vida: el amor, el miedo, la muerte de los padres, el nacimiento de los hijos, la amistad, la traición, la escasez, la riqueza, el éxito, el fracaso, el anonimato, el prestigio...

Al repasar cómo me había sentido a lo largo de todo ese tiempo, venía a mi mente de forma reiterada una imagen que ilustraba esos años: a lo largo de mi vida había tratado de alcanzar un objetivo, había intentado convertirme en un determinado y elevado «yo ideal». Para lograrlo me había ido aupando sobre cosas (titulaciones, dinero, experiencias, relaciones, propiedades, etc.), que iba acumulando con la idea de ir elevándome sobre ellas para alcanzar ese «yo ideal». Y todas estas cosas, durante un momento, parecía que me acercaban a mi objetivo, a ese «yo» que quería ser, a la altura que me había marcado como deseable. Pero pronto comprendía que seguía igual de lejos, fuera de mi alcance. Dicho de otro modo, veía claramente que a lo largo de todos aquellos años había buscado un estado de felicidad adquiriendo cosas, y por más que había llegado a tenerlas, no lo había alcanzado.

¿Es posible que de algún modo esto te resuene? ¿Encuentras algún punto de conexión con tu propia experiencia? Si lo deseas, piénsalo durante un instante revisando tu trayectoria profesional hasta la fecha.



«Había intentado convertirme en un determinado y elevado “yo ideal”. [...] me había aupado sobre cosas (titulaciones, dinero, experiencias, relaciones, propiedades, etc.) [...] había buscado un estado de felicidad adquiriendo cosas, y por más que había llegado a tenerlas, no lo había alcanzado».



Los años de mayor esplendor profesional habían sido años en los que mi tasa de felicidad había estado, y ahora me daba cuenta, en mínimos. Y no era «normal», ni «justo» ni «lógico», porque gozaba de buena salud, de una familia llena de amor, de buenos amigos y de holgados recursos económicos. ¿Qué había pasado? Tras darle unas cuantas vueltas, pude concluir que, sin ser consciente de ello, me había introducido en una forma de vida que me impedía disfrutar plenamente de cualquiera de las cosas importantes de la existencia, de aquellas que sí me hubieran dado la felicidad. Cuanto más me ocupaba, cuanto más hacía; cuanto más lograba,

cuanto más acumulaba, más alejaba la posibilidad de ser (verdaderamente) feliz con lo que (verdaderamente) me podía hacer feliz.

Al ampliar el foco de mi análisis, comprobé que la dinámica de «ambición-acumulación-ambición» que había desarrollado también había afectado en gran medida, como no podría ser de otra manera, a mi estilo de liderazgo. Había deshumanizado mi relación con mis colaboradores, había disminuido mi creatividad, había socavado mi alegría, había reducido mi energía; todos ellos grandes activos con los que había propulsado mi carrera profesional. Veía con claridad que me había ido empobreciendo como mánager a la misma velocidad que se enriquecía mi patrimonio.

Entendí que, además, de forma imperceptible, a lo largo de aquellos años, había ido dejando entrar en mi vida a un peligroso enemigo: el Miedo. Que llegaba un nuevo contingente de miedo a mi balance, inexorablemente, con la adquisición de cada nuevo activo, adueñándose poco a poco de mi estado de ánimo. Cada nueva conquista traía el miedo a perderla. El miedo se había convertido en un compañero de viaje dañino.



«La dinámica de “ambición-acumulación-ambición” que había desarrollado también había afectado en gran medida, como no podía ser de otra manera, a mi estilo de liderazgo. [...] Me había ido empobreciendo como mánager a la misma velocidad que se enriquecía mi patrimonio».



¿Qué debía hacer? Bueno, la vida me ofrecía una oportunidad de redibujarme. Tenía la oportunidad de diseñar mi vida desde el folio en blanco. Me dispuse entonces a buscar referencias que me ayudaran en esta labor. Estaba claro que no quería repetir los patrones del pasado que me habían conducido a un alto nivel de insatisfacción. Me convertí, como tantos otros, en un buscador. Busqué en muchos lugares diferentes: en instituciones, libros y personas. No quiero generar falsas expectativas: la búsqueda sigue, y no creo que concluya jamás, pero por el momento puedo decir que creo que he encontrado mucho.

En todo este proceso he cambiado, porque el cambio no está tanto en el destino como en el viaje. Mi visión de la vida y la forma en que trato de vivirla se ha ido

transformando, acercándome día a día a un nivel de realización genuina, de felicidad auténtica y de paz como no había conocido hasta el momento.

Encuentro con el *Dharma*

He creído, pues, que ya era momento de «convertir las ganancias» antes de seguir jugando, de consolidar parte de lo aprendido y de ofrecértelo. Y este libro es fruto de esa idea. En él, como verás, me centro en uno de mis grandes hallazgos, un tesoro que encontré casi por casualidad, removiendo entre la arena, guiado por la curiosidad. Me estoy refiriendo al *Dharma*, las enseñanzas del Buda.

El *Dharma* ha cambiado la forma en la que veo mi vida y en la que enfoco el mundo de la empresa, como parte importantísima de ella. Tras haber ido asumiendo, de nuevo, cargos directivos, he tratado de ir incorporando a mi estilo de *management* elementos de esta riquísima doctrina milenaria. ¿Cómo han enriquecido las enseñanzas vertidas por el Buda hace 2500 años mi experiencia profesional, mi forma de liderar? Me gustaría explicártelo.

Si aceptas mi propuesta, vamos a hacer juntos un recorrido por el *Dharma*. Sus diversos elementos poseen, a mi modo de ver, un evidente campo de aplicación en la empresa actual.

Mostraré cómo han afectado a la forma en la que trabajo y propongo trabajar a mi equipo. Explicaré cómo he tratado de implementarlos, desde mi posición de director general de una empresa europea del siglo XXI, inmersa en el desafiante y competitivo entorno macroeconómico en que todos vivimos. Y compartiré contigo de qué modo, con su aplicación, creo que me he convertido en un ejecutivo más eficaz y más feliz.

Como he anunciado, en estas páginas me centraré en la vertiente profesional de la vida, aunque lo que aquí se expone, si te parece relevante y de utilidad, podrás aplicarlo (y de provecho) en todas las esferas de tu realidad. Voy a ofrecer una visión fiel de lo que el Buda enseñó, y de cómo yo, estando plenamente convencido de la inmensa dosis de verdad que hay en estas enseñanzas, y del provecho que podemos extraer de ellas, he tratado de adaptarlas a una organización empresarial moderna.

El budismo nos enseña que no hay una única doctrina verdadera de forma exclusiva y excluyente, por lo que no pretendo en absoluto establecer dogmas ni

sentar cátedra, sino aportar, desde la humildad, información y reflexión, y dar testimonio sincero de lo que he encontrado por el momento y de los efectos que he experimentado en mi vida.

Hoja de ruta

He estructurado este libro siguiendo el camino, la senda, que dibujó el Buda para llegar a lo que él llamó la Iluminación.¹ A este camino se le otorgó un nombre curioso: la Noble Óctuple Senda. En otros libros budistas lo denominan el Noble Óctuple Sendero, el Sendero de Ocho Ramales, el Camino de Ocho Brazos... Todo es lo mismo: imagina un camino con ocho carriles que discurren en paralelo. Se trata de un entrenamiento en ocho disciplinas, que podemos agrupar en tres áreas: la de la sabiduría, la de la ética y la de la disciplina mental. Pues ese camino, ideado, diseñado y descrito por el Buda hace veinticinco siglos, nos va a servir de itinerario para recorrer el contenido de este libro. Siguiéndolo, te guiaré a través de lo mucho que el budismo tiene que ofrecerte en tu ansia por ser cada vez un mejor profesional.

Para empezar, aquí tienes el esquema de la Noble Óctuple Senda y una brevísima explicación de lo que significa cada uno de sus ocho entrenamientos:

Sabiduría	Conducta ética	Disciplina mental
Recta visión	Recta palabra	Recto esfuerzo
Recta intención	Recta acción	Recta atención
	Recta profesión	Recta concentración

1. Es posible que términos como «iluminado» o «iluminación» te parezcan raros. Es incluso posible que si has leído a Dan Brown te suenen hasta mal. Si es así, te pido que hagas un esfuerzo de abstraerte de las posibles connotaciones que te sugieran y trates de entenderlas en el sentido que los maestros del *Dharma* les han dado desde mucho antes del Código Da Vinci. Ya verás cómo al final del libro son conceptos con un significado completamente nuevo para ti y muy especial.

- Empezaremos con la **recta visión**. Aquí estudiaremos cómo tener una correcta *percepción de la realidad* que nos rodea, de cada una de las situaciones en las que tienes que moverte a lo largo de tu jornada laboral. Trabajaremos para lograr tener una visión de la realidad tal y como es, *libre de distorsiones y sesgos*, como paso previo imprescindible para la *adecuada gestión*.
- De aquí pasaremos a la **recta intención**, donde reflexionaremos sobre la correcta *forma de discurrir*, de operar mentalmente, para *tomar decisiones acertadas*. Una vez que hemos recibido correctamente los *inputs* en la recta visión, ¿cómo los procesamos? ¿Tu forma de pensar es la adecuada?
- Ayudarte a *saber ver la realidad y comprenderla* es la misión del entrenamiento de la **sabiduría**, que concluiría aquí. Sólo por la promesa de poder mejorar estas dos competencias ya valdría la pena adentrarse en el budismo, pero su programa ofrece mucho más, como verás.
- Una vez llegados aquí, nos encontraremos con el **entrenamiento de la conducta ética**. Ya que hemos logrado que nuestras percepciones de la realidad sean correctas y nuestra forma de pensar sea la adecuada, hay que *pasar a la acción*.
- Y empezaremos por la **recta palabra**, que nos enseña cómo *comunicarnos con los demás*. Aquí, seguro que te sorprenderá hasta qué punto el tratamiento budista de esta materia es realmente eficaz y por completo aplicable a tu realidad profesional concreta.
- Con la **recta acción**, pasaremos de las palabras a los *hechos*, pues aquí nos expondremos a una forma de actuar que, siendo sabia, ética y bondadosa, también reportará un mayor nivel de *eficacia en la gestión*. Lo demostraré.
- En el capítulo de la **recta profesión**, aglutinaremos una serie de propuestas realizadas por el Buda con el fin de *mejorar tu desarrollo profesional*. Te sorprenderá su actualidad y su aplicabilidad a tu situación presente. ¿Cómo actuar en las difíciles situaciones que nos plantean la empresa actual y el mercado presente? El Buda tiene una serie de ideas muy claras que ofrecerte.

- Alcanzado este punto, nos dedicaremos a bucear en el ***entrenamiento de la disciplina mental***. Aquí desplegaremos toda una serie de técnicas de *mindfulness*² que te van a permitir alcanzar el estado mental adecuado para que lo aprendido hasta el momento, la sabiduría y la ética ya trabajadas, desplieguen todos sus efectos. Ésta es la finalidad del *recto esfuerzo, la recta atención y la recta concentración* que veremos al final del libro.

Como necesaria introducción, antes de iniciar ese recorrido por la Senda, empezaré proporcionando, en los primeros capítulos, una visión muy ligera del budismo, de sus principales postulados y de su ideólogo, Sidarta Gautama, el Buda. No temas, no entraré en cuestiones metafísicas, salvo en aquellos casos en que sea necesario abordarlas para tener una correcta comprensión de lo expuesto.

Así, empezaremos con una primera parte, en la que abordaremos conceptos generales de *Dharma* (de budismo) y en la que sobre todo haré muchas «preguntas» e invitaciones a la reflexión. Te invito a que abordes estas reflexiones de forma objetiva y neutra, con comprensión y amabilidad hacia ti mismo. Después, en una segunda parte, nos adentramos en el Sendero descrito, enunciando algunas de las «respuestas» que ofrece el pensamiento budista a las cuestiones profesionales del día a día.

Una última observación, que es, a la vez, una petición y una advertencia. Empezamos como lo hizo el propio Buda que, en un alarde de honestidad sin precedentes en el mundo de las religiones, dijo a sus alumnos que no creyeran en algo sólo porque hubiera sido dicho por él mismo o por otros prestigiosos maestros, o por haber sido aceptado por muchas generaciones, o porque muchos lo admitieran como cierto, o porque se encontrara escrito en los textos más venerados. Sólo si, tras haberlo observado y analizado, veían que concordaba con su razón y que les conduciría al bien y al beneficio de todos, lo aceptarían en su vida.

En estos años, siguiendo este mandato del propio Buda, he tratado de contrastar las ideas desplegadas en los textos budistas con los últimos estudios de psicología.

2. *Mindfulness*, por si no estás familiarizado con este concepto, es tanto la cualidad que tiene el ser humano de estar completamente presente en el aquí y en el ahora como las herramientas que se han desarrollado durante milenios para potenciar dicha cualidad. El doctor Jon Kabat-Zinn, gran divulgador de estas herramientas en el siglo xx, lo define como «la percepción de cada instante, desprovista de juicio, cultivada con el propósito de prestar atención al momento presente, con amabilidad hacia uno mismo».

gía evolutiva y de neurociencia, y también aportaré, en este trabajo, algunos de esos hallazgos científicos que ratifican la validez de los postulados budistas. Y es que, hoy en día, los budistas pueden ver (no sin cierto orgullo) cómo los principales avances en disciplinas que van desde la física cuántica hasta la neurología corroboran conclusiones a las que sus maestros llegaron intuitivamente hace un par de milenios.



«No confíes en el maestro, sino en la enseñanza. No confíes en las palabras de la enseñanza, sino en el espíritu de las palabras. No confíes en la teoría sino en la experiencia», dijo el Buda.



*Hay que tener la mente abierta.
Aunque no tanto como para que se te caiga el cerebro.*

RICHARD FEYNMAN (1918-1988)
Físico estadounidense, premio Nobel de Física en 1965

Los tres errores del recipiente

Antes de entrar en materia, tal y como se propone en algunas meditaciones budistas, vamos a «visualizarnos» libres de los tres errores del recipiente.

El concepto es muy sencillo. Debemos asegurarnos, antes de pasar a la siguiente página, de que nuestra mente está en modo «receptividad», abierta, sin prejuicios, dispuesta a ser sorprendida, para poder recibir la información que voy a ofrecer sin distorsión, con integridad y buena disposición, como se dice en las prácticas de *mindfulness*, plenamente atento a la experiencia y suspendiendo el juicio.¹

Para ello, detente un momento. Observa la ilustración inferior. En ella se muestran de forma muy gráfica los tres errores del recipiente. Comprueba que tu mente no cometa ninguno de estos errores.



1. Cuando hablamos de «suspender el juicio» no significa que te impongas no tener opinión de lo que vas a leer, sino poner tu opinión en suspenso, en «pausa», mientras estás leyendo, para evitar que tu «juicio», tu valoración impida que recibas la información en su integridad.

Primer error del recipiente:

Si estás como el primer vaso, boca abajo, nada se puede verter en el interior. Estarás así cuando te encuentres cerrado a cualquier concepto, punto de vista o experiencia nuevos. Si ése es el caso, no vas a permitir que nada nuevo te interpele, y perderás la oportunidad de ser tocado por una nueva percepción, por una nueva idea que, al cambiar tu forma de ver las cosas, te hubiera (quizás) permitido progresar. Y ¡cuidado! a lo mejor las páginas siguientes están repletas de «chorradas»... pero... tal vez no. Quizá encuentres uno o varios conceptos interesantes, dignos de valorar, algunas explicaciones que te parezcan sensatas y ciertos testimonios que te resulten inspiradores. Pero nada de eso puede pasar si tú no dejas que pase.

Por lo tanto, lo primero es ser permeable, luego tú decidirás.

Segundo error del recipiente:

Si, superado el primer escollo te colocas como un vaso boca arriba, dispuesto a recibir nueva información, con «apertura» de mente, pero con el propósito de que tan pronto entre todo por un oído salga por el otro, estarás cayendo en el segundo error del recipiente. Es el que describe una mente que escucha, pero no alberga la menor intención de retener, de procesar, de valorar, de trabajar internamente la información que se le suministra y dejarse interpelar por ella. Ese agujero que aparece en el fondo del vaso impedirá que las ideas recibidas permanezcan el tiempo mínimo necesario para que produzcan cualquier efecto.

Debemos, por lo tanto, para sacar el máximo provecho a lo que se nos va a comunicar, no sólo leer, sino también hacerlo con atención, analizar la información, permitir que se albergue en nuestro interior y, tal vez, nos resuene.

Tercer error del recipiente:

Por último, el tercer vaso, manchado, llama nuestra atención sobre la ausencia de prejuicios, de ideas preconcebidas que debe presidir nuestra atención. Estas manchas, ya sean de aceite, de vino o de lavavajillas, que ya estaban impregnando las paredes del vaso antes de que se vertiera en él agua, van a impedir que el agua que

entre en él lo haga pura y cristalina, conservando todas sus propiedades. De la misma manera, si recibimos nuevas ideas con prejuicios, con una predisposición hostil, no vamos a permitir que se asienten en nuestra mente de forma genuina, tal y como son, perdiendo la oportunidad de que nos enriquezcan. El agua, como las ideas, en este vaso perderá sus cualidades, porque no será el agua que salió de la jarra, no sabrá ni tendrá su transparencia, por lo que al beberla no nos proporcionará su refrescante efecto.

La idea, como se hace patente, es muy clara: deja que las ideas lleguen, tal y como son, y retenlas para su análisis. Si tras ese análisis no te convencen, abandónalas, tal y como aconsejaba el propio Buda, pero al menos concédete la oportunidad de conocer, con apertura, sincero interés, y libre de preconcepciones, una forma diferente de ver la vida.

Éste es el milenario ejercicio de revisión de los tres errores del recipiente. Una vez lo hayas completado y te hayas asegurado de que estás libre de los tres errores, puedes seguir avanzando.

PRIMERA PARTE



Preguntas

Sí, Kalamas, es bueno que tengáis dudas, que estéis confusos, pero mirad, no os dejéis convencer por declaraciones ni por tradiciones ni por charlas, no os dejéis convencer por la autoridad de los textos religiosos ni por la lógica y la deducción, ni por las apariencias ni por opiniones especulativas ni por posibilidades aparentes ni por la idea «éste es nuestro maestro».

Si no que, Kalamas, cuando sepáis por vosotros mismos, que ciertas ideas son dañinas, e incorrectas y malas, entonces abandonadlas...

Y cuando os deis cuenta, por vosotros mismos, de que ciertas cosas son saludables y buenas, entonces, aceptadlas y seguidlas.

EL BUDA

El Buda

No podemos hablar de budismo sin referirnos a la persona histórica alrededor de cuyas enseñanzas se construyó esta filosofía. Debemos, antes que nada, trazar una breve semblanza de quién fue Sidarta Gautama, antes y después de convertirse en el Buda.

Permíteme, de entrada, que confiese que, en este libro, voy a tratar como sinónimos dos términos que no lo son: *Dharma* y budismo. Me explico: el budismo es una religión (o un conjunto de religiones) que se construyó a lo largo de los siglos sobre las enseñanzas del Buda. Tales enseñanzas se conocen como *Dharma*. *Dharma* es un término sánscrito que tiene múltiples acepciones: ley, realidad, verdad, camino... De eso es de lo que hablaremos en este libro, de *Dharma*, que es el corazón filosófico y psicológico de las enseñanzas del Buda. Aunque por ser un término más familiar, en muchas ocasiones lo sustituiré por el de budismo.

El *Dharma* es el núcleo del budismo. Alrededor del *Dharma*, a lo largo de los siglos, maestros y misioneros budistas construyeron una serie de tradiciones religiosas que, aunque diversas, desde Occidente se etiquetaron como budismo en tiempos relativamente recientes. Esa denominación se realizó atendiendo a que todas partían de la doctrina del Buda, el *Dharma*. Al ir extendiendo sus enseñan-

zas, aquellos monjes fueron rellenando los «huecos», fueron dotando de contenido a temas que el Buda dejó de manera deliberada sin tratar, con el propósito de ir completando una religión (hecho que, casi con toda seguridad, nunca pretendió el Buda) capaz de ganar, por ejemplo, el «mercado» tibetano a la antigua religión bon, o plantarle cara a los mismísimos Lao Tze o Confucio en China.

Mencionemos un ejemplo. Cuando los budistas llegaron al Tíbet, se encontraron con que los lugareños se resistían a abandonar la religión bon por, entre otras cosas, la adoración que sentían por la Diosa Madre de esta religión, así que, como compensación, les ofrecieron la figura del Buda de la Compasión, que tenía las mismas cualidades que la vieja diosa: se le realizaban ceremonias, se le pedían favores, se le hacían ofrendas, etc. Al mismo tiempo, para ocupar el espacio de la antigua creencia tuvieron que ofrecer a los fieles una cosmovisión (una visión del universo) y crear alternativas para su ceremonia fúnebre, su ceremonia matrimonial, etc. Y así fueron construyendo toda la parafernalia propia de una religión, adaptándose a las necesidades del pueblo sobre el que se extendían. El *Dharma* se fue cubriendo con manos y manos de diversas pinturas, generando unas tradiciones religiosas riquísimas y sumamente interesantes, pero obligando, al mismo tiempo, al estudioso a hacer una labor de cierta arqueología para llegar al auténtico mensaje original del Buda.

Entraremos poco en ese budismo religioso, sólo nos quedaremos en esta orilla, en la del *Dharma*, en los márgenes de lo que fueron las enseñanzas del Buda y su desarrollo más directo, tratando de evitar las (muy respetables) evoluciones que en diferentes regiones se hicieron de ellas, hasta llevarlas al estatus de religión. En resumen, aunque hable en muchas ocasiones de budismo, uso este término como sinónimo de *Dharma*, que es lo que en realidad te vas a encontrar en este libro.

Así, el budismo nació con el Buda histórico, Sidarta Gautama, en el siglo VI a. C. Su mensaje fue transmitido durante medio milenio de forma oral. Los monjes memorizaban durante años, recitándolos en voz alta, los *Sutras* (discursos del Buda y de otros maestros, y otros textos doctrinales) en los que se explicaba el mensaje budista. Se reunían en grupos numerosos repitiendo, palabra por palabra, cada *sutra* hasta que se lo aprendían a la perfección. Por eso, todos los *sutras* empiezan con las palabras «Esto he oído» o «Así he oído», o con una fórmula similar.

Con los años, los lamas, que recibieron los *sutras* del Buda o de discípulos del Buda, se los enseñaron a sus propios discípulos logrando la transmisión de esta sabiduría a través de los diversos «linajes» milenarios ininterrumpidos que han llegado hasta nuestros días. Más o menos en la época en la que se escribían los

Evangelios cristianos, los *sutras* fueron transcritos por primera vez; esto es, en el caso de los discursos del Buda, más de quinientos años después de pronunciarse.

¿Y qué decir del Buda histórico? Sin ánimo de competir con la Wikipedia (ni con la película *Pequeño Buda* de Bernardo Bertolucci), señalaré muy brevemente que Sidarta Gautama (el Buda) nació en lo que hoy sería el Nepal, como hijo de Sudodana, un jefe tribal o pequeño rey de la nación Sakia y de la reina Maya. Impactado por el sufrimiento en el mundo, a los 29 años se convirtió en un buscador, en un asceta, abandonando su vida acomodada y dedicándose a perseguir la Iluminación a través de una vida de ayunos, privaciones y sacrificios que casi acaban con él. Cuando se dio cuenta de que en lugar de la «Iluminación» iba a alcanzar la inhumación (chiste budista que me acabo de inventar), abandonó la vía del ayuno salvaje y la flagelación diaria como camino de desarrollo personal y creó su propio itinerario, la «vía del medio».

El Buda planteaba una *iusta mediocritas* (un camino intermedio y equidistante) entre la privación y el hedonismo, y siguiéndola él mismo, tras un proceso de transformación personal, a los 35 años alcanzó la Iluminación. «Despertó» a la realidad, adquiriendo el sobrenombre por el que se le conoció desde entonces, el Buda, que significa «el Despierto». A partir de aquí, durante 45 años, se dedicó a enseñar lo que había descubierto a todo aquel que quisiera escucharlo, principalmente por el norte de la India, para acabar muriendo en paz y envuelto en un gran prestigio y respeto, a los 80 años. Sobre sus ideas, a lo largo de 2500 años, se han construido unas tradiciones religiosas que profesan en la actualidad entre 300 y 400 millones de personas.

Cuando uno lee sus discursos, sus *Sutras*, descubre (con cierta perplejidad) su modernidad, su actualidad. Hay dos posibles explicaciones: o el Buda fue un genio del todo avanzado a su tiempo o «no hay nada nuevo bajo el sol», es decir, las grandes cuestiones, las miserias, las motivaciones, las alegrías y los problemas humanos son los mismos que en los tiempos del Buda. Yo creo que ambas explicaciones son ciertas. La brillantez del Buda, que es considerado el primer psicólogo de la historia, lo llevó a plantar cara de una forma absolutamente revolucionaria a los problemas eternos del hombre, que eran tan acuciantes hace 2500 años como ahora. Por lo tanto, para los admiradores de su trabajo, lo que nos ofrece el *Dharma* en nuestra vida moderna son nuevas oportunidades para aplicar, a una realidad urgente y cambiante, esta sabiduría eterna e intemporal, que tiene como objetivo solucionar de manera radical los grandes problemas de lo que significa ser humano.



«Lo que nos ofrece el Dharma [...] son nuevas oportunidades para aplicar, a una realidad urgente y cambiante, esta sabiduría eterna e intemporal, que tiene como objetivo solucionar de manera radical los grandes problemas de lo que significa ser humano».



El Buda, y, de hecho, esto me impresionó, fue el único gran maestro espiritual de talla mundial que no reclamó para sí mismo un estatus especial. Nunca se presentó como nada más que un ser humano corriente que, a través de un camino asumible y sencillo (accesible a todo el mundo) había adquirido un nivel de desarrollo personal (que él llamaba Iluminación o Despertar) que le había granjeado la felicidad auténtica. Enseñó y animó a cada uno de sus discípulos a desarrollarse por sí mismo y a trabajar en su propia emancipación del sufrimiento. Nunca se atribuyó ninguna inspiración proveniente de ningún dios o poder externo. En realidad, esto era parte de su mensaje: soy como tú, no soy especial, yo he podido, tú podrás, te enseñaré cómo, porque está en tu mano (pero sólo en tu mano).

Otra advertencia previa: no hay dogmas en el *Dharma*, hay cuestiones para la reflexión y el análisis. En las enseñanzas del Buda hay propuestas de las cuales uno debe forzosamente dudar, desconfiar, hasta darse cuenta, por sí mismo, de que son útiles y válidas. Tras su muerte, con el transcurso de los siglos, sus sucesores trataron de seguir extendiendo masivamente sus ideas, y muchas de las cuestiones que él planteaba como ejercicios, como propuestas de reflexión y entrenamiento, hoy son consideradas «dogmas de fe» en los países budistas. Seguro que esto está muy alejado de lo que el Buda pretendió, de cómo él entendió su enseñanza, pero es algo que no te debe preocupar, porque aquí nos relacionaremos con los planteamientos del Buda con el espíritu crítico y científico que él mismo proponía.

Otro aspecto que me encanta de la forma de ser que se atribuye al Buda es que hubo preguntas a las que no respondió. De hecho, él decía que había cuatro formas de responder a la pregunta del alumno: la primera era responder de un modo directo, formular la solución de forma clara e inmediata; la segunda era analizar, junto con el discípulo, la cuestión para hallar la solución, exponiendo así el camino que conducía a hallar la respuesta (acompañar en la deducción); la tercera era hacer otra pregunta con el objetivo de que el discípulo reflexionara y se acercara a la solución por sí mismo; y la cuarta era el silencio. Guardó silencio, por ejemplo,

cuando se le preguntó por el origen de universo, por sus límites, por el alma inmortal, por Dios, etc. En realidad guardó silencio ante un número importante de preguntas, entre 10 y 14 (según la tradición). En general hizo mutis por el foro ante cualquier pregunta que no contribuyera a su objetivo que, como veremos, era liberar al ser humano de la «insatisfacción».

Se cuentan muchas anécdotas en relación con esta tendencia del Buda a no dar respuesta a temas que no contribuyeran a su objetivo. Una de las más famosas es la que sigue. Un discípulo fue a despedirse de él tras recibir durante un tiempo sus enseñanzas. Estaba decepcionado, porque, según decía, «no había resuelto las grandes cuestiones de la vida».

—¿Cuáles son...? —le preguntó, algo perplejo, el Buda.

—Señor, pues la existencia de Dios, el origen y fin del universo, el origen del mal...

El Buda lo interrumpió con amabilidad (él todo lo hacía de ese modo).

—Un momentito. Detente, para, para... Todas estas cuestiones... no son «mi tema». Lo mío, mi misión es lograr que el hombre consiga la felicidad, y ninguna de esas cuestiones contribuye a ese objetivo, así que «paso» de ellas. Nunca te he prometido respuestas a esos interrogantes, y es que te digo más: si sigues preocupado por ellos, nunca llegarás a la felicidad. No son ésas las preguntas adecuadas.

Otra anécdota habla de otro discípulo (que debía de ser del mismo pueblo que el primero), que en otra ocasión acudió a él con el mismo reproche y el Buda le respondió algo así como:

—A ver, querido, esto es como si te pegan un flechazo. La flecha te está haciendo sufrir, amenaza tu vida, y yo me ofrezco a extraértela y curarte, pero tú me dices que no, que espere, que antes de que te la extraiga necesitas saber el peso de la flecha, el modelo del arco que la disparó, la trayectoria que describió antes de alcanzarte, su velocidad y aceleración, la armería en la que se fabricó y el nombre del distribuidor.

¿En serio?

¿Necesitas saber todo eso?

¿Tengo aquí la anestesia, el desinfectante y el material quirúrgico?

¿Te ofrezco actuar para calmar tu dolor, curar tu herida y salvar tu vida, y además hacerlo ahora mismo, inmediatamente?

¿Es todo eso que quieres saber tan importante ahora mismo?

El Buda no entendía a las personas que, preocupadas por cuestiones «metafísicas», dejaban pasar la oportunidad de atender a las «físicas», cuyos efectos se desplegaban en el aquí y en el ahora. Además, añadía, aunque fuesen realmente trascendentes, esas cuestiones metafísicas no eran «cognoscibles». Por decirlo de otra manera, no tenemos «los sistemas» adecuados (hardware y software) para resolver ese tipo de preguntas. «El origen primero de los seres que, ciegos por la ignorancia y encadenados por el deseo, van errando sin fin, no puede ser descubierto». ¿Para qué, entonces, empeñarnos en su indagación? Dedicemos nuestro esfuerzo –nos aconseja el Buda– a cuestiones que sí podamos abarcar y de cuya indagación obtengamos provecho «aquí y ahora».

El Despierto, como se ve, era una persona pragmática. En algunas ocasiones se comparaba a sí mismo con un médico. Había descubierto el método de curación de la principal enfermedad de la especie humana y dedicó su vida a propagarlo, a extenderlo, sin prestar atención a cuestiones que no llegaran a ese fin. El objetivo del Buda, lograr la felicidad, es también el de la mayoría de nosotros, su fórmula para lograrlo tiene mucho sentido en nuestros días, y es eso lo que explica que hoy esté aumentando el interés por su pensamiento, de forma imparable en nuestro occidente, al mismo ritmo que (como veremos) la ciencia moderna va validando sus postulados.



«El objetivo del Buda, lograr la felicidad, es también el de la mayoría de nosotros, su fórmula para lograrlo tiene mucho sentido en nuestros días».



Pues, estimado lector, eso es lo que vas a encontrar en este libro. Por lo tanto, te prometo que nos centraremos, siguiendo la estela del maestro, en los aspectos más prácticos del *Dharma*, los más directamente aplicables a la vida (profesional, en este caso) de cada uno de nosotros. Si las nociones que presentaré te saben a poco, al final del libro, en la bibliografía, encontrarás algunas obras que te permitirán profundizar en la riquísima metafísica que se encuentra en las diversas tradiciones religiosas que se han construido sobre y alrededor del *Dharma*.

Sidarta y la crisis de los cuarenta

A pesar de que, como has visto, no voy a repasar su vida, hay un capítulo en la peripécia vital de Sidarta Gautama que me parece digno de una mención especial. Más tarde comprenderás por qué. Al nacer Sidarta, un anciano sabio y santo profetizó que el joven príncipe sería o bien un gran monarca o un gran asceta. Como ves, el anciano era sabio, santo, pero un poco impreciso. Su padre, que estaba preocupado por la sucesión (Sidarta era su único hijo varón) más que por el ascetismo, trató por todos los medios que el joven se inclinara por las artes militares y por las cuestiones del buen gobierno antes que por las espirituales. Para ello, entre otras cosas, intentó evitar que tuviera contacto alguno con la cara amarga de la existencia, y le hizo vivir en una burbuja de lujo y confort hasta bien entrada su edad adulta.

Ajeno al padecimiento humano, sin salir nunca de su palacio, Sidarta repartía su tiempo entre el ejercicio físico, el adiestramiento marcial, el estudio y el cultivo de las artes. En resumen, vivía como un príncipe. El rey se cuidó de que sólo personas bellas, sanas y optimistas lo sirvieran y sólo se rodeara de ellas. Y la verdad es que parecía que el tema daba sus frutos. Sidarta, convencido de que el mundo era un lugar de recreo, esparcimiento y felicidad sin límites, no mostraba ninguna inquietud hacia la trascendencia. No se hacía preguntas, estaba demasiado ocupado pasándose bien, como, por otro lado, suponía que se lo debía estar pasando todo el mundo. ¿O tal vez no? (y aquí es donde se tuerce el plan de papá Sudodana), porque un buen día percibió, en el canto de una de sus bellas sirvientas, cierto tono nostálgico. Al preguntarle el motivo, la joven le confesó al príncipe que padecía añoranza por su lejano pueblecito. Aquí, la mente del joven de los Gautama hace un *click*: ¿añoranza?, ¿lejano? Empieza a intuir que, a lo mejor (como mera hipótesis), no todo el mundo se lo pasa igual de bien que se lo está pasando él. Y cae en la cuenta de que, con veintinueve años, tal vez (y seguía en el mundo de las hipótesis) debería haber visto algo más de mundo, o (siendo más honesto) debería haber visto «algo» del mundo.

Tengamos en cuenta que, si hoy en día es bastante penoso vivir con los padres a los veintinueve años, en aquella época, donde a los cuarenta ya eras abuelo, el tema de Sidarta no tenía nombre. Así que decide salir del palacio por su cuenta, acompañado sólo por su chófer-guardaespaldas-amigo Channa, y en sus tres primeras escapadas ve por primera vez en su vida a un anciano, a un enfermo y a un muerto. Y ¿qué hace Sidarta ante estos descubrimientos? Pues lo que haríamos todos, pregun-

tar: ¿esto me puede pasar a mí? Y Channa, que debía de estar esperando esta pregunta desde hacía años, se lo suelta sin tapujos: «No, príncipe, no es que pueda, es que te va a pasar a ti, y a mí, y a tu padre, y a todo el mundo. Todos enfermamos, todos envejecemos (con suerte) y todos morimos». El pobre Sidarta se viene abajo, pero aun así decide salir del palacio una cuarta vez. ¿Y qué se encuentra? A unos renunciantes, a unos ascetas como los que aún existen hoy en día en la India. Personas que lo han dejado todo, que han abandonado toda posesión y que viven de la caridad, haciendo yoga, meditando y rezando todo el día, sometidas a las inclemencias del tiempo y a la crudeza de la vida errante, pero... (y aquí se queda Sidarta de piedra) inconmensurablemente felices. Y entonces piensa: «Vamos a ver, con la de cosas que hay en el mundo, estas personas que no tienen nada están siempre sonriendo, felices y encantadas. ¿Cómo puede ser? Tengo que probar este tipo de vida, tengo que entender cuál es su secreto». Y aquí se hizo realidad la peor pesadilla del rey Sudodana: el «niño» decidió ser asceta. El resto es historia.

Pues bien, lo que hay detrás de esta historia es una experiencia que han compartido millones de personas a lo largo de los siglos en todo el mundo, quizás tú también. Uno trata de crear su burbuja, trata de construir una vida que lo aleje de las tragedias de este mundo, en su castillo personal. Estudia, se prepara, se esfuerza. Compra cosas. Se hace rodear de gente encantadora. Gestiona los riesgos y las incertidumbres de la vida. Va implementando su plan. Pero, como decía Mike Tyson, «todo el mundo tiene un plan hasta que le meten un derechazo en la boca». Y ese derechazo tiene la forma de una enfermedad grave, de la muerte de alguien cercano, o sencillamente del envejecimiento y la sensación de decepción que lo acompaña (como que «el futuro no es lo que solía ser»¹). Llega un día en el que te das cuenta de que tu «castillo» no es inexpugnable, de que no te protege de los enemigos de verdad; abres las puertas y miras hacia fuera, decidiéndote a abandonarlo. Algunas personas se ven forzadas a dar ese paso por los acontecimientos. Se ven obligadas a dar un giro en su vida (por esa enfermedad o por la muerte). Otras lo hacemos sin haber experimentado esos episodios traumáticos, sencillamente porque llegamos a un punto en nuestro devenir vital en el que somos conscientes de que la estrategia de parapetarse tras las almenas no da para más. Eso está detrás de la historia de Sidarta. ¿Lo has experimentado tú? Yo sí. Llámalo crisis de los cuarenta, pero es, en cierta manera, lo que me ha llevado hasta aquí.

1. Frase del científico y escritor británico Arthur C. Clarke.

Si la vida aún no te ha «forzado» a hacerte estos planteamientos, está muy bien. No hace falta encontrarse en situaciones de crisis personal para hacerse preguntas diferentes y buscar respuestas en lugares desacostumbrados. De hecho, tal vez sea lo más inteligente. A veces creo que nos comportamos como marineros que esperaran a naufragar para aprender a nadar.



«A veces creo que nos comportamos como marineros que esperaran a naufragar para aprender a nadar».



Para terminar con esta introducción a la historia del Buda, diré que el joven Sidarta tuvo buen ojo escogiendo la vida espiritual, porque parece que el pequeño reino de su padre, el reino de los Sakia,² fue conquistado por otro reino más poderoso aún en la vida del Buda, tras una violenta guerra. Fue una buena decisión para él y para todos nosotros, que tan buen fruto hemos obtenido de su trabajo.

El Buda en el ascensor

Si mañana por la mañana le tienes que contar a alguien lo que has leído en este libro hasta el momento mientras viajas con él en el ascensor, no te olvides de explicarle esto:

- ◇ Sidarta Gautama fue un príncipe indio que vivió hace 2500 años.
- ◇ La primera parte de su vida la disfrutó plenamente, pero a los 29 años tuvo una crisis personal y se convirtió en un buscador espiritual.

2. En ocasiones, al Buda se le llama Buda Sakiamuni o simplemente Sakiamuni, en referencia a su origen en el reino de los Sakia. Sakiamuni significa literalmente «Sabio de los Sakia». Esta denominación se usa para identificarlo, diferenciarlo de otros Budas (otras personas que hayan alcanzado la Iluminación, el Despertar), que, según las diferentes creencias, han existido antes que él y existirán en el futuro.

- ◇ Preocupado por el problema del sufrimiento y la insatisfacción humana, trató de conseguir un remedio que los erradicara, como si fuera un médico.
- ◇ Tras un proceso de desarrollo personal, alcanzó un estado de conciencia denominado el Despertar o la Iluminación, descubriendo, gracias a él, un camino apto para que las personas salieran de ese estado de desdicha y llegaran a uno de felicidad estable e incondicionada.
- ◇ El conjunto de sus enseñanzas es conocido con el nombre de *Dharma*.
- ◇ La finalidad del *Dharma* es lograr que quien lo recibe alcance la felicidad, dejando de lado cualquier cuestión que no contribuya a ese objetivo.