

MARIO REYES

Si Buda fuera taxista



EDICIONES OBELISCO

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

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Colección Psicología

SI BUDA FUERA TAXISTA

Mario Reyes

1.ª edición: abril de 2018

Maquetación: *Compaginem, S. L.*

Corrección: *M.ª Ángeles Olivera*

Diseño de cubierta: *Enrique Iborra*

© 2018, Mario Reyes

(Reservados todos los derechos)

© 2018, 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: 978-84-9111-329-4

Depósito Legal: B-9.651-2018

Printed in Spain

Impreso en España en los talleres gráficos de Romanyà/Valls S. A.
Verdaguer, 1 - 08786 Capellades (Barcelona)

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

1. EL REGRESO DE SIDDHARTHA. 9
2. UN ANUNCIO INESPERADO 13
3. TRAYECTO VITAL. 17
4. «EL DOLOR ES INEVITABLE, PERO EL SUFRIMIENTO
ES OPCIONAL» 19
5. «EN LO QUE PIENSES TE CONVERTIRÁS. LO QUE
SIENTAS ES LO QUE ATRAERÁS. LO QUE TE
IMAGINAS, LO QUE CREARÁS» 23
6. «NINGÚN ENEMIGO PUEDE HACERTE TANTO
DAÑO COMO TUS PROPIOS PENSAMIENTOS» 29
7. «AL FINAL SÓLO TRES COSAS SON IMPORTANTES:
CUÁNTO HAS AMADO, CON CUÁNTO RESPETO
HAS VIVIDO Y LA ELEGANCIA CON LA QUE
DEJASTE IR LO QUE NO ERA PARA TI» 33
8. «TÚ, TANTO COMO CUALQUIER PERSONA
EN EL UNIVERSO ENTERO, TE MERECE
TU PROPIO AMOR Y AFECTO» 37
9. «NO INSISTAS EN EL PASADO, NO SUEÑES
EN EL FUTURO, CONCENTRA TU MENTE EN
EL MOMENTO PRESENTE» 41
10. «EL RESPETO QUE DAS A LOS DEMÁS ES UN CLARO
REFLEJO DEL RESPETO QUE TE DAS A TI MISMO» 45

11. «EL VERDADERO BUSCADOR NO SE IDENTIFICA
NI CON LOS NOMBRES NI CON LAS FORMAS.
NO SE LAMENTA POR LO QUE NO TIENE
NI POR LO QUE PUDO HABER SIDO» 49
12. «EL MUNDO ES COMO TÚ ERES: SI ERES
COMPLICADO ES COMPLICADO, SI ERES SIMPLE,
ES MUY SIMPLE» 55
13. «HAY QUE ESCUCHAR LA VOZ QUE SALE DEL ALMA.
ES LA QUE NOS MARCA NUESTRO DESTINO,
NO EL KARMA» 61
14. «LO QUE HOY SOMOS DESCANSA EN LO QUE AYER
PENSAMOS. NUESTRO ACTUAL PENSAMIENTO
FORJARÁ NUESTRA VIDA FUTURA» 67
15. «EL SILENCIO NO PUEDE HACER DE UN NECIO
UN MAESTRO» 73
16. «CADA UNO COSECHA LO QUE SIEMBRA» 77
17. «LA PAZ VIENE DE DENTRO,
NO DEBE BUSCARSE AFUERA» 81
18. «TODO SURGE Y DESAPARECE. UNA VEZ QUE
COMPRENDAS, ESTARÁS POR ENCIMA DEL PESAR.
ES EL CAMINO DEL RESPLANDOR» 87
19. «DALE A TU HIJO ALAS PARA VOLAR, RAÍCES PARA
REGRESAR Y RAZONES PARA QUEDARSE» 91
20. «ES MEJOR CONQUISTARTE A TI MISMO QUE GANAR
MIL BATALLAS. ENTONCES LA VICTORIA SERÁ TUYA.
NO TE LA PODRÁN QUITAR NI ÁNGELES
NI DEMONIOS, CIELO O INFIERNO» 95
21. «SI DESEAS LA FELICIDAD DE LOS DEMÁS, SÉ
COMPASIVO; SI DESEAS TU PROPIA FELICIDAD,
SÉ COMPASIVO» 99
22. «MEJOR QUE MIL PALABRAS VACÍAS, UNA SOLA
PALABRA QUE PUEDA TRAER PAZ» 103
23. «UNA JARRA SE LLENA GOTA A GOTA» 107

24. «SIN APRESURARSE, SABIAMENTE»	111
25. «PARA ENSEÑAR A LOS DEMÁS, PRIMERO HAS DE HACER TÚ ALGO MUY DURO: ENDEREZARTE A TI MISMO».....	115
26. «APRENDE A DEJAR IR, ÉSE ES EL SECRETO DE LA FELICIDAD»	119
 NOTA DEL AUTOR	 121

EL REGRESO DE SIDDHARTHA

Me llamo Siddhartha Gautama y estoy a punto de abandonar la casa más grande del mundo: la Nada. Antes de entregar las llaves, dejadme que os explique un poco de mí.

Nací hace dos milenios y medio en el reino de Sakya, al pie del Himalaya. Hijo de reyes, mi padre me rodeó de todos los lujos para que no desarrollara la vocación de místico que había pronosticado un adivino al nacer.

Poseía tres palacios para mi comodidad en invierno, en verano y durante la estación de las lluvias. Mi guardarropa podría haber vestido a una ciudad entera, y a mi mesa llegaban más manjares de los que podría haber comido en doce vidas. En la corte tenía músicos, doncellas, bailarines, maestros en todas las disciplinas... Me rodeaba lo mejor del mundo, pero aun así no me sentía satisfecho.

Intrigado por la vida que se extendía más allá de los muros, empecé a escapar de palacio con la complicidad de un cochero. Gracias a estas salidas conocí a un anciano, a un enfermo e incluso me topé con un cadáver.

Eso me hizo descubrir que, más allá de los lujos de los reyes, la existencia está llena de sufrimiento. Dejando atrás todas las comodidades, me eché a los caminos para escuchar

los problemas, miedos y tristezas de la gente. Necesité años para iluminarme y hallar una salida al sufrimiento humano. A todas las clases de sufrimiento.

Tras morir, me reencarné varias veces en diferentes maestros para seguir ayudando al mundo. Hasta que llegó un momento en el que mis enseñanzas estuvieron tan extendidas, a través de numerosas escuelas y facciones, que me retiré a descansar en el comfortable vacío de la no existencia.

En este hogar he pasado largos años, lejos del dolor y las preocupaciones terrenales. Confiaba en que mis revelaciones fueran suficientes para librar al mundo del sufrimiento.

Sin embargo, hoy se me ha ocurrido echar una ojeada a los quehaceres humanos. Mis ojos aún invisibles han observado una calle céntrica de una gran ciudad, donde los conductores gritaban, se insultaban y tocaban el claxon para apartarse los unos de los otros. Horrorizado, luego he trasladado mi foco a la sala de espera de un hospital, donde he encontrado la misma ansiedad y temores que en mis tiempos como príncipe. Finalmente me he deslizado hasta un despacho de psicólogos. Allí me he encontrado con pacientes que buscaban toda clase de respuestas a sus males, pero que no se buscaban a sí mismos.

Este panorama me ha hecho ver claro que voy a tener que nacer de nuevo.

He vivido muchas reencarnaciones y he enseñado a miles de personas el camino de la verdad, pero ahora entiendo que el mundo aún me necesita.

Recuerdo que en mi primera vida me retiré a meditar sobre por qué sufrimos los humanos. Descubrí entonces que vivir con lo no deseado acarrea sufrimiento, que separarnos de lo deseable nos lleva al sufrimiento y que no obtener lo que uno desea nos llena de sufrimiento. Deseos y deseos... y

mucho sufrimiento. Aprendí que los juicios sobre los demás nos llevan al sufrimiento, que no ser aceptados nos provoca sufrimiento y que la muerte o enfermedad de seres queridos nos hace sufrir.

Pero hay una salida para cada sufrimiento, y eso es lo que voy a enseñar a este mundo exhausto y estresado.

Adiós, Vacuidad. Voy a dejar la Nada por un tiempo, el que abarca una vida humana, para entregarme a mi nueva y seguramente última reencarnación.

No sufráis, estoy llegando.

UN ANUNCIO INESPERADO

El mismo día que cumplía veintiún años, Sid daría a sus padres el segundo gran disgusto de su vida. El primero había tenido lugar al alcanzar la mayoría de edad, cuando decidió ir al registro civil a cambiarse el nombre que le habían puesto al nacer.

Entre sus amigos de la escuela de negocios corrieron toda clase de rumores sobre el tema. Algunos decían que se había puesto aquel nombre en honor a Sid Vicious, el desalmado bajista de los Sex Pistols. Otros decían que el nombre era una abreviación de Sidonia, el buque de un conocido manga futurista donde los últimos humanos luchan contra los alienígenas.

Fuera como fuera, tres años después, mientras terminaba los caros estudios que le costaban sus padres para que Sid tuviera «un futuro», en la mesa en la que se estaba celebrando su cumpleaños soltó la noticia que dejó a todo el mundo helado:

—Quiero anunciar que a partir de mañana combinaré los estudios con un empleo parcial. Así no tendréis que darme dinero para libros o para mis salidas.

Su padre, nervioso ante aquella noticia inesperada, se ajustó las gafas antes de preguntarle:

—¿En qué empresa empezarás las prácticas? Espero que sea del sector inmobiliario. A fin de cuentas, cuando acabes los estudios asumirás responsabilidades en mi constructora.

—Todavía no, papá —continuó Sid—. He elegido un trabajo mucho más ligero para las horas libres que me deje la escuela de negocios, aprovechando que ya hace un año que tengo el carnet de conducir.

—Apenas has usado el automóvil que te regalamos al aprobar... —intervino la madre—. ¿Vas a trabajar ahora en tareas de consultoría, yendo de empresa en empresa?

—Para eso no estoy preparado. Aún no sé suficiente sobre las empresas, pero dado que puedo conducir y tengo un año de antigüedad, he aceptado un empleo de taxista.

En la mesa familiar se hizo un silencio mortal. El abuelo de Sid, fundador de la constructora que algún día heredaría su nieto, tosió ruidosamente. No podía dar crédito a lo que estaba oyendo.

—Supongo que es una broma —intervino el padre—. ¿Taxista, tú?

—Sí, papá. He conocido a una mujer mayor, propietaria de una licencia, que está interesada en que su taxi circule en las horas en las que ella no trabaja. Me dará un tercio de la recaudación que obtenga.

Aquello fue demasiado para el padre de Sid, que dio un manotazo a la mesa, haciendo tambalear las copas.

—Pero... ¿Te has vuelto loco? ¿Para eso te estamos pagando unos estudios que cuestan un ojo de la cara? Si fueran prácticas en una empresa, lo aplaudiría porque tendría un sentido, pero... ¿qué vas a aprender conduciendo un taxi?

—Muchas cosas, papá. Dicen que los buenos taxistas son psicólogos sobre ruedas. Sus clientes les cuentan sus proble-

mas. Es la profesión ideal para aprender a escuchar y conocer las preocupaciones de la gente para poderla ayudar.

—¿Ayudar? —repitió el abuelo escandalizado—. Pensaba que te estabas formando para ser empresario, no para escuchar rollos que no interesan a nadie.

—Pues a mí me interesan.

En este punto, la madre de Sid intervino en su auxilio.

—Dejadle que lo pruebe. Ningún trabajo es indigno mientras pueda seguir estudiando.

—Que lo pruebe, eso... —concedió el padre desanimado— Ya verás cómo lo deja cuando acabe la jornada con el culo cuadrado.

TRAYECTO VITAL

Su primera misión como taxista era recoger a una mujer a las 16:45 en un barrio de clase alta.

Mientras conducía pacientemente a través del tráfico, Siddhartha trató de imaginarse cómo sería su primera cliente. Feliz de poder desempeñar por fin su papel en la Tierra, imaginó a una señora mayor que salía, feliz, de comer aquel sábado de casa de su hijo.

Durante aquellos veintiún años en los que había fingido ser primero un niño soñador y luego un estudiante abnegado, había podido comprobar dentro de su propia casa lo que había observado cuando había echado una ojeada desde la Nada.

Su padre pasaba todo el día en la oficina y llegaba por la noche agotado.

Su madre también trabajaba y volvía a casa por la tarde cargada de bolsas con compras.

Desde muy pequeño, le había recogido en la escuela una chica que vivía con la familia desde que Sid había llegado al mundo, para llevarle a las actividades extraescolares que tenía todos los días.

A la hora de la cena, sus padres hablaban poco. Ella se quejaba de que su padre siempre llegaba tarde a casa y se sentía sola. Él se defendía explicando que para mandar a su único hijo a un colegio bilingüe, pagar la hipoteca y veranear en un buen sitio necesitaba trabajar mucho.

Aquel ambiente de negatividad sólo se disolvía cuando venían amigos de la familia a cenar. Sólo entonces se los veía contentos y unidos, pero en cuanto se iban los invitados, volvía el silencio a la casa.

Su madre sufría porque se sentía sola, porque no se comunicaban, porque todas las tareas de la casa recaían sobre ella, por el solo hecho de ganar menos, y no recibía reconocimiento.

Tampoco recibía reconocimiento Sid, a quien su padre le decía: «Si no estudias, nunca serás nadie en la vida».

El autor de aquellas palabras sufría porque temía perder su empresa por la mala coyuntura económica y no poder mantener el nivel de vida. También porque no sabía comunicarse con su esposa ni tampoco con su hijo.

Mientras llegaba a su primer destino, Siddhartha se alegró de poder expresarse por fin desde el fondo de su corazón humilde, que a su vez contenía una sabiduría milenaria.

«EL DOLOR ES INEVITABLE,
PERO EL SUFRIMIENTO ES OPCIONAL»

De la entrada señorial salió, apurada, una dama de unos cincuenta años, muy guapa y elegantemente vestida. Mientras le abría la puerta, Siddhartha vio cómo se despedía con la mano de una anciana que supuso que era su madre.

Una vez en el asiento trasero, el taxista novato le preguntó:
—¿Adónde desea ir?

La mujer balbuceó algo ininteligible antes de romper a llorar. Siddhartha dejó de mirarla por el retrovisor y se dio la vuelta para ayudarla.

—¿Se encuentra mal? ¿Puedo ayudarla en algo?

Ella negó suavemente con la cabeza mientras se cubría la cara con las manos.

Siddhartha aguardó con paciencia, sin hacer ningún ademán de poner el vehículo en marcha. Había vivido en el mundo suficientes miles de años para saber que la calma camina despacio y a veces tarda en llegar.

Todos necesitamos momentos de desahogo, y para ello el silencio es la mejor manera de acompañar.

—Lo siento —dijo la mujer con expresión agradecida—, necesitaba desahogarme de la tristeza que me invade.

—No hay prisa, he venido a este mundo para escuchar el sufrimiento humano y para enseñar a aliviarlo, si usted me lo permite.

La mujer miró al taxista con asombro, dudando de si se trataba de una broma o si, efectivamente, a aquel joven de expresión serena le gustaba escuchar. Fruto de la desesperación, eligió decantar la balanza por la segunda opción.

—Perdóneme, pero cada vez que vengo a visitar a mi madre salgo igual. Me produce un tremendo dolor sentir que no me ama. ¿Sabe?, nunca me ha dicho que me quiere.

—Que no se lo haya dicho no significa que no la quiera.

La mujer le miró con escepticismo, mientras Siddhartha completaba su explicación:

—Es posible que a su madre, en su niñez, nunca le expresaran amor, y ahora no sepa cómo hacerlo con usted. Seguro que sufre al darse cuenta de que es incapaz de expresar sus sentimientos, pero usted puede ayudarla.

—No sabría cómo hacerlo.

—Dado que su anciana madre no va a cambiar —dijo Siddhartha—, porque no sabe cómo hacerlo, tendrá que ser usted quien cambie el enfoque del problema. Así dejará de sufrir. ¿Cuántos años hace que se repite esa situación sin que cambie nada?

—Toda la vida —repuso la mujer acongojada.

—Entonces... si usted no hace nada, dentro de cinco años la recogeré en el taxi y me contará lo mismo.

—Si sigue viva, eso seguro —afirmó mientras se tensaban todas las facciones de su cara.

—Por razones que ahora no vienen al caso, a su madre le cuesta expresar todo lo bueno que siente por usted. Ésa es la causa de su sufrimiento, que a su vez, por lo que veo, le produce a usted angustia, tristeza, incompreensión y agobio. Pero

le voy a dar una buena noticia –dijo Siddhartha sonriendo–. Cambie, usted que puede, su forma de mirar a su madre, de relacionarse con ella, y todo cambiará.

—¿Y cómo se hace eso?

—Einstein decía que es de locos hacer siempre lo mismo esperando resultados diferentes. Por lo tanto, usted no puede esperar una respuesta diferente de su madre mientras no cambie su propia actitud, su forma de percibir el mundo. Veamos... cuando usted llega a su casa, ¿ella le suele preparar la comida que sabe que a usted le gusta?

—Casi siempre. Otra cosa es que me termine el plato. Por muy rico que sea, estoy siempre a régimen... –bromeó la mujer–. Ahora que lo dice, quizás ella lo interprete como un desprecio, cuando el motivo es otro.

—Pues ésa es la manera que su madre tiene de expresar el amor por usted. Cada uno tiene una forma de hacerlo, aunque muchas veces no es la que necesitamos. Si usted logra ver en ese plato de comida la expresión «te quiero», se habrá acabado el sufrimiento. –Siddhartha vio, satisfecho, que su primera clienta tragaba saliva, visiblemente emocionada, antes de proseguir–. Si acepta de manera incondicional la forma de ser de su madre, con sus carencias y virtudes, alcanzará la serenidad. Seguro que su madre vive ahogada por no poder expresar lo que siente, ¿cómo ve usted eso?

—Me da mucha pena, ahora que lo dice...

—Eso que me acaba de expresar se llama empatía, y es lo que debe usted desarrollar. Ayúdela a mitigar su frustración elogiando el plato delicioso que le pone en la mesa. Así ella verá correspondido el amor que le entrega sin palabras.

—Es una muy buena idea –aceptó la mujer–. Lo pondré en práctica en adelante. Es usted muy sabio para ser tan joven.

—Seguramente usted es muy cariñosa con sus hijos —continuó Siddhartha—, y les expresa su amor con palabras.

—Eso es cierto —dijo animada y orgullosa—, todos los días les expreso lo que siento por ellos.

—Y lo hace para ahorrarles el dolor tan tremendo que sintió usted al no recibir esos sentimientos positivos de boca de su madre.

—Pues casi seguro que será eso... no lo había pensado.

—La carencia de su madre le hizo desarrollar el valor opuesto. Gracias a su madre, por lo tanto, sabe expresar sus sentimientos no sólo a sus hijos, sino también al resto de la sociedad. Por ejemplo, no ha tenido reparo en romper a llorar delante de un taxista desconocido. ¡Es usted extraordinaria!

La mujer levantó la mirada, a la vez que sus mejillas se sonrojaban.

—Quizás usted ha venido a este mundo a eso, a mostrar su afecto a los demás, pero para ello antes ha tenido que vivir el sufrimiento. ¿Ve cómo tiene sentido? Es normal que le duela la poca emotividad de su madre, pero no sufra por ello. Ella tiene otros caminos. ¿Sabe?, hace muchos años dije una frase que viene muy bien a lo que hablamos: «El dolor es inevitable, pero el sufrimiento es opcional».

—¡Eso lo dijo Buda!

—Todos somos Buda, algunos más que otros.

**«EN LO QUE PIENSES TE CONVERTIRÁS.
LO QUE SIENTAS ES LO QUE ATRAERÁS. LO
QUE TE IMAGINAS, LO QUE CREARÁS»**

Tras su primera semana al volante, llegó el día de descanso de Sid, que aprovechó para ponerse al día de los estudios que le costeaban sus padres.

Mientras hacía una pausa para tomar un té verde, reflexionó sobre todos los pasajeros que aquellos días le habían contado sus sufrimientos, sus quejas y sus miedos. «Seguramente lo hacen porque piensan que no me verán más –pensó mientras la taza humeante rozaba sus labios–. Me llena de tristeza sentir que no tienen a nadie en quien confiar ese dolor».

Aquel flujo de pensamientos fue interrumpido por su madre, que entró en la habitación portando un sobre en la mano.

—Ha llegado esto para ti... Creo que no es una multa –añadió, guiñándole el ojo, al dejar la misiva sobre el escritorio.

Siddhartha se fijó en su nombre escrito a mano con una caligrafía primorosa. Al darle la vuelta, vio en el remite un nombre de mujer que no conocía.

Mi querido ángel taxista:

Soy Emma, y hace un par de días me llevó en taxi al trabajo. Tras charlar conmigo, usted tuvo la amabilidad de darme su teléfono y dirección por si un día necesitaba hablar con alguien.

Le escribo tan pronto porque hay algo que me crea gran ansiedad. Y es que, desde que tengo memoria, siempre he estado en relaciones que me han hecho sufrir. No he tenido suerte. Mi última pareja desapareció de un día para otro, sin dar explicación alguna.

Hace ya un tiempo que estoy sola, y lo que me angustia es que no soy capaz de manejar esa soledad. Paso el tiempo pensando en cómo echo de menos tener pareja, el amor... Y cuando conozco a alguien, o bien no es lo que yo esperaba y me desilusiono, o eso mismo le sucede a él, como fue el caso de Carlos, que me dejó hace poco.

Hasta ese momento yo no me cuestionaba nada, y un día él ya no regresó, poniendo mi mundo patas arriba. Todavía lo extraño, pero quiero escapar de esta melancolía y tristeza que siento. Necesito salir adelante.

Sabio taxista que me dio tan buenos consejos, a usted le pregunto: ¿por qué me resulta tan difícil conocer a alguien? ¿Por qué elijo a personas que no son buenas para mí? ¿Y por qué tengo necesidad de encontrar a alguien?

Soy consciente de que debo vivir en el presente, como usted me dijo, y no dejar que mis pensamientos me dominen. Pero no sé cómo hacerlo. ¿Puede usted ayudarme?

Con todo mi agradecimiento,

Emma, su sufridora pasajera

Siddhartha había oído esa misma historia miles de veces a lo largo de sus vidas: la necesidad de que un salvador o salvadora te dé amor para salir de esa soledad que te angustia.

Aprender a estar solo... Algo tan fácil de decir y difícil de llevar a cabo. Consciente de su misión, se dispuso a contestar la carta para luego mandarla a la dirección del remitente:

Querida Emma:

He leído tu carta con mucho interés. En ella me cuentas que buscas a alguien que te dé cariño y seguridad.

Es posible que hayas aceptado en tu vida, como una verdad absoluta, esa creencia tan arraigada en la sociedad de que «si no tengo pareja viviré incompleta». Ello te llevará a buscar en el otro, en el amor, en la compañía, un vacío que sólo puedes llenar tú.

Imagino que das mucho en la relación por miedo a ser abandonada, pero de este modo la pareja nunca podrá ser sana, porque dar y recibir no están equilibrados.

Para vivir o amar, no hay que apretar, hay que soltar. No retener, sino desprenderse. Si ocupas demasiado espacio del otro por miedo a que se vaya, sin duda se sentirá ahogado. Todos necesitamos espacio. Si no se lo das a tu compañero, él no tendrá espacio para dar.

Entiendo tu caso, Emma. Es muy común en la sociedad no saber estar solo, y de ahí viene el apego. La falta de autoestima lleva a mucha gente a buscar fuera lo que no ha sabido desarrollar: amarse y mimarse uno mismo.

Si buscas a alguien para que te cubra tus necesidades, seguro que lo encontrarás, pero vivirás apegada al miedo por si esta persona se va.

Aprender a estar satisfecho con uno mismo nos ayuda a no depender de nadie. Si el otro se queda, bien. Si se va, bien.

Espero que entiendas lo que quiero decirte. Tu liberación pasa por estar bien contigo misma, por estar bien en soledad.

La tristeza que te invade ahora mismo es sana. No debes huir de ella. Acógela, recibe su mensaje y se irá diluyendo con el tiempo. Para ello no tienes que retroalimentarla con la mente.

Más allá de lo que pueda decirte, sé que anhelas tener una pareja, pero yo de ti no me entregaría a cualquier precio. Tienes que empezar a amar desde la sabiduría, escuchando tus propias necesidades.

Te propongo este ejercicio: escribe una carta con cinco o seis talentos que te gustaría que tuviera el hombre de tu vida. Cuando veas claro cómo quieres que sea tu compañero de viaje, aprenderás a decir no a lo que no te conviene y a disfrutar de lo que te conviene.

Y, sobre todo, confía en la vida. Si lo haces, ella te entregará lo que necesitas.

Mientras tanto, aprende a disfrutar de estar sola, aprecia todas las *delicatessen* que ofrecen la independencia y el silencio. Te guste o no, tienes que convivir veinticuatro horas contigo misma. Y puedes hacer de eso un infierno o un paraíso. En lo que pienses te convertirás. Lo que sientas es lo que atraerás. Lo que imaginas, lo que crearás.

Tu ángel taxista,

S

PD. Últimamente he llegado a la conclusión de que el amor no existe. Lo que existe es una identificación que llamamos

amor con un ser humano al que idealizamos como nuestro complemento. Con el tiempo, al ver que la realidad no se corresponde con el ideal, empezamos a sufrir y a decepcionarnos. Acepta al otro como es y habrás empezado a amar de verdad.

«NINGÚN ENEMIGO PUEDE HACERTE
TANTO DAÑO COMO TUS PROPIOS
PENSAMIENTOS»

A Siddhartha le encantaba trabajar las noches de lluvia, a pesar de los posibles atascos. La lluvia le hacía sentirse recogido en sí mismo, como arropado por una madre amorosa. También le hacía pensar en su infancia en palacio, cuando los monzones anegaban los campos durante semanas y semanas.

Mientras evocaba aquellos recuerdos milenarios, un ejecutivo con traje levantó la mano para detener el taxi.

Tras encharcar el asiento de atrás, le dijo con síntomas de un ataque de ansiedad:

—Lléveme a la primera farmacia de guardia que conozca, por favor.

—Voy a parar en una farmacia cercana para consultar cuál está de guardia.

—Se lo agradezco.

—¿Tiene un familiar enfermo? —le preguntó preocupado.

—No, soy yo... Tengo picores por todo el cuerpo y eso es síntoma de que el hígado no me funciona bien.

—¿Es usted médico?

—En absoluto, pero he leído que los picores en el cuerpo son síntoma de un mal hepático y eso me angustia mucho.

—¿Le pasa muy a menudo? —se interesó Siddhartha mientras miraba a través de la ventanilla en busca de una farmacia.

—No, es la primera vez que me pasa... pero cuando le cuente los síntomas al farmacéutico, él me dará el medicamento adecuado.

Tras cavilar un instante, Siddhartha le dijo:

—Si siempre que tiene un síntoma va a la farmacia, tendrá una gran botica en su casa.

—¡Eso dice mi mujer! Tengo un medicamento para cada síntoma, es cierto. Mi padre ya era hipocondríaco y se pasaba todo el día visitando a médicos, buscando la enfermedad que tenía. Al final, se reían de él. Yo soy diferente —aclaró, muy serio, a la vez que escrutaba la calle por la ventanilla, cada vez más nervioso—. Cuando siento un síntoma que he leído o escuchado a alguien, me entra miedo de tener esa misma enfermedad y que me lleve al sufrimiento, a llegar a ser dependiente. Por eso acudo a la farmacia antes de que sea demasiado tarde.

Siddhartha se detuvo delante de una farmacia cerrada y corrió un instante hasta el panel informativo para saber cuál era la más cercana que estaba de guardia. La lluvia no amainaba, así que regresó al vehículo totalmente mojado.

—Le agradezco mucho que... —dijo el hipocondríaco, abrumado.

—No se preocupe —le tranquilizó él—. Por cierto, la farmacia de guardia está a diez minutos de aquí. ¿Sabe?, me encanta ser taxista porque aquí suben muchas personas que cuentan cosas maravillosas. Ayer un pasajero me explicó algo muy interesante, que seguramente le puede servir.

El pasajero aguzó los oídos desde el asiento de atrás.

—Al parecer, trabajó con el doctor Bruce Lipton en una universidad americana para investigar la causa de la mayoría de las enfermedades. Y el resultado fue muy revelador. Descubrieron que prácticamente siempre enfermamos por el estrés.

—¿De verdad? —saltó el pasajero muy alarmado—. Pues yo estoy siempre estresado... ¿Qué puedo hacer?

—Para empezar, entender que el estrés no es mental, sino emocional. Está producido por nuestras creencias de cómo deberían ser las cosas, en lugar de aceptar lo que son. Por ejemplo, nos estresamos al desear que nuestro padre o nuestros hijos sean de otra forma. De tanto repetir esas creencias que nos estresan, los órganos enferman a causa de la tensión. Según entendí, el sistema límbico es el responsable de las emociones y gobierna el sistema inmunológico y la mayor parte de los órganos. Este circuito hace que el cuerpo genere las sustancias químicas necesarias para defenderse, aunque no se produzca ningún ataque. Por eso yo siempre digo que ningún enemigo puede hacerte tanto daño como tus propios pensamientos.

—¿Me está diciendo que enfermamos por no saber controlar las emociones?

—Bueno, según Lipton, el estrés emocional es lo que provoca todas las disfunciones. Pero lo bueno del sistema límbico es que podemos darle una información más sana de la realidad. Así es posible sustituir el estrés por la relajación o la acción positiva. Recuerdo que antes de bajarse del taxi, ese investigador me dijo: «Integrar razón y emoción es mayor que la suma de las partes». Si me paro a descubrir la causa de mi estrés, puedo cambiarla.

El pasajero se quedó unos instantes en silencio, como tratando de entender el alcance de aquello.

—Siempre que llevo a alguien al hospital —siguió Siddhartha—, le pregunto si siente que ha hecho algo no sano que haya producido esa enfermedad. Y siempre me responden que sí.

—La cuestión es cómo integrar la razón con las emociones.

—Pues reconociendo la propia realidad, amando incondicionalmente —dijo Siddhartha—. La mayoría de gente dice que no vive la existencia que desea. Si estás insatisfecho con tu relación de pareja, vivirás con estrés en casa. Si la relación con tus jefes no es buena, te despertarás estresado por la noche por lo que te espera al día siguiente. Así es como el estrés se acaba apoderando de tu vida. Ahora dígame, ¿hay alguna situación estresante que pueda provocarle esos picores? ¿Alguna creencia limitante que le origine ese malestar?

—Más de una, seguramente... Tengo que pensarlo.

—Explórelo. Y sabiendo que viene de ahí, cada vez que sienta un dolor, obsérvelo, sólo obsérvelo, y verá cómo se disuelve como un terrón de azúcar. Lo mismo sucede con el estrés: usted puede medirlo a través de la respiración. Cuando la respiración es agitada, el estrés ocupa toda su mente y no puede pensar. Si se centra en calmar la respiración, llenando el vientre muy despacio, ensanchando los pulmones y levantando las clavículas al final, todo muy lentamente, en diez minutos el estrés se va y podrá volver a pensar con claridad. Entonces encontrará la causa del malestar y podrá resolverlo.

La cruz luminosa de la farmacia de guardia ya brillaba al final de la calle cuando el pasajero dijo de repente:

—Como ya no siento picores, podría llevarme a casa...

«AL FINAL SÓLO TRES COSAS
SON IMPORTANTES:
CUÁNTO HAS AMADO,
CON CUÁNTO RESPETO HAS VIVIDO
Y LA ELEGANCIA CON LA QUE DEJASTE
IR LO QUE NO ERA PARA TI»

A Sid le gustaba esperar en la parada de taxis de la *city* de su ciudad. Se trataba de una zona muy gris, formada por edificios altos llenos de ventanitas que permiten ver a los ejecutivos trabajar. En este lugar, le llamaban la atención las conversaciones de los clientes por su seriedad y monotonía.

También se fijaba en la vestimenta. La mayoría de los pasajeros iban con trajes oscuros, y la mayoría de las mujeres de negro. Parecía más la salida de un tanatorio que de una zona de oficinas.

Aquel día, un hombre con gafas finas que agarraba fuertemente un maletín le paró para ordenarle:

—Lléveme por el camino más rápido, por favor. Vengo de una reunión importante y se ha prolongado más de lo previsto.

—Es una hora complicada por los atascos, pero intentaré tomar las calles transversales.

—¡Se lo agradezco! Me espera otra reunión muy importante y no deseo quedar mal...

—Corriendo nos perdemos lo mejor de la vida, caballero —respondió Sid.

—Es verdad, pero tengo un trabajo que me absorbe gran parte de mi tiempo, e implica gran responsabilidad.

—Eso significa que su agenda laboral controla su vida.

—Sí, eso es lo que siempre me dicen mi esposa y mis hijos... Se quejan de que no les dedico tiempo, de que siempre estoy trabajando, y cuando no estoy trabajando, sólo hablo de mi profesión.

—Dicho de otra forma: su familia tiene necesidad de usted.

Sid le dirigió al pasajero una mirada a través del retrovisor: fruncía el ceño, pensativo. No soltaba el maletín que llevaba en las manos, como si fuera un importante tesoro que quisiera proteger con su vida.

—Supongo que sí, pero no puedo parar porque tengo varios proyectos en marcha que necesitan mi presencia.

Al entender hasta qué punto aquella persona se implicaba —quizás demasiado— en su trabajo, Sid le preguntó:

—Si en este momento sufriera un infarto, ¿de qué se arrepentiría de no haber hecho en esta vida?

Tomado por sorpresa, el ejecutivo necesitó pensar un momento antes de responder:

—Seguramente de no haber estado más con mis hijos y mi esposa, de no haber disfrutado con ellos «lo mejor de la vida», como ha dicho usted antes.

—Pues sepa que allí donde gastamos nuestro tiempo están los valores que rigen nuestra vida.

En ese momento, el cliente miró hacia el paso de peatones en el que se acababan de detener. Esbozó una sonrisa al ver pasar a una pareja con un cochecito de bebé.

—¡Una gran verdad! En el fondo, sufro por no estar más con ellos. Creo que a mi madre le gustaría que fuera a visitarla más a menudo, aunque no me lo dice...

—¿Y por qué no busca tiempo para ir?

—Ya se lo he explicado: me paso el día yendo a reuniones. Sólo estoy en casa por la noche. Los fines de semana tengo trabajo atrasado y hago horas extra en la oficina... ¡No dispongo ni de un minuto libre! Incluso tengo dolores de espalda.

—Debe de estar usted agotado. ¿Por qué mantiene este ritmo de vida? —se interesó Siddhartha con sinceridad.

—Tal vez porque siempre escuché de mis padres, y de la sociedad en general, que si no estudiaba no iba a ser nadie. Supongo que, para sentirme «alguien», focalicé mi vida en el trabajo sin reparar en lo importante.

—Apegarse a las cosas que son importantes para uno, no para los demás, es la clave de la paz interior. Y al final sólo tres cosas son importantes: cuánto has amado, con cuánto respeto has vivido y la elegancia con la que dejaste ir lo que no era para ti.

Sid dejó un momento de silencio para que el pasajero meditara la respuesta. Éste dejó por fin el maletín en el suelo. Parecía estar centrándose en cada una de las tres cuestiones que le había planteado el taxista.

—¿Quién es usted? —le preguntó al cabo de unos minutos.

—Simplemente un filósofo taxista.

El ejecutivo suspiró.

—Lo que ha dicho me ha sacudido mucho. Si me permite una confidencia, me siento falto de amor. A veces soy un poco tosco con la gente por eso. Quizás debería entregarme más a mi familia y abrirle mi corazón.

—Usted se ha respondido a sí mismo lo que necesita —dijo Sid, ladeando la cabeza—. Cada uno de nosotros es un todo, y si nos focalizamos en una sola cosa, por ejemplo el trabajo, nunca nos sentiremos completos.

—Además, creo que incluso será bueno para mi trabajo que me distancie un poco. Últimamente todo me hace enfadar.

—Hará usted bien... En las empresas en las que se tiene en cuenta el bienestar del trabajador hay un mejor rendimiento laboral —repuso—. Nos lo explicó una profesora en la escuela de negocios al hablar del funcionamiento de algunas empresas suecas.

—¿Va usted a una escuela de negocios? —se sorprendió el ejecutivo, que a continuación afirmó—: Llamaré a mi madre esta tarde.

—Ya hemos llegado.

—Muchas gracias. Por el trayecto y por esta conversación.

El cliente pagó y bajó del vehículo. Mientras se alejaba, Sid lo llamó, y el hombre volvió corriendo.

—¿Qué pasa?

—Se deja usted el maletín.