

EL MONJE QUE VENDIÓ SU FERRARI



ÍNDICE

I	El despertar	4
II	El visitante misterioso	6
III	La milagrosa transformación de Julián Mantle	9
IV	Encuentro mágico de los sabios de Sivana	16
V	El alumno espiritual de los sabios	17
VI	La sabiduría del cambio persona	19
VII	Un jardín extraordinario	21
VIII	Encender el fuego interior	28
IX	El viejo arte de autoliderazgo	33
X	El poder de la disciplina	44
XI	La más preciada mercancía	45
XII	El propósito fundamental de la vida	47
XIII	El secreto de la felicidad de por vida	48
	Extracto del libro	52
	Comprobación de lectura	16
	Glosario	16
	Referencia	17

ROBIN SHARMA

Nació en 1965 en Canadá. Licenciado y profesor en Derecho. Es una autoridad internacional en autoliderazgo y desarrollo personal. Es el director de Sharma Leadership International, una firma global de asesoría y formación. Considerado uno de los gurús más importante del mundo, Sharma es un prestigioso conferenciante y asesor. Es además el autor de diez libros, incluyendo cinco bestsellers número 1, que han sido publicados en más de cuarenta países.

RESUMEN

I EL DESPERTAR

Yo, había conocido a Julián Mantle hacía diecisiete años, cuando uno de sus socios me contrató como interino durante el verano, siendo yo estudiante de Derecho. Por aquel entonces Julián era un brillante, apuesto y terrible abogado con delirios de grandeza.

Julián, era un hombre duro, dinámico y siempre dispuesto a trabajar dieciocho horas diarias para alcanzar el éxito que, estaba convencido, era su destino.

El extravagante histrionismo de Julián en los Tribunales solía ser noticia de primera página. Los ricos y famosos le buscaban siempre que necesitaban servicios de un soberbio estratega, agresivo. Sus actividades personales también eran conocidas: las visitas nocturnas a los mejores restaurantes con despampanantes top models.

Aquel verano recibí una suculenta educación. Por invitación de Julián, me quedé en el bufete en calidad de asociado y pronto iniciamos una amistad duradera. Admito que no era fácil trabajar con él. O lo hacías a su manera o te quedabas en la calle. Julián no podía equivocarse nunca. Sin embargo, bajo aquella irritable figura había una persona que se preocupaba por los demás. Jamás dejó de lado a un amigo. El verdadero problema era su obsesión por el trabajo.

Pronto me di cuenta que a Julián le consumía la ambición: necesitaba más prestigio, más gloria, más dinero. Consiguió todo cuanto la mayoría de la gente puede desear: una reputación profesional con ingresos millonarios, una mansión, un avión privado, una casa de vacaciones en una isla tropical y su más preciada posesión, un reluciente Ferrari rojo.

Antes que yo empezara a trabajar en el bufete, él había sufrido una gran tragedia. Algo realmente monstruoso le había sucedido, pero no conseguí que alguien me lo contara.

II EL VISITANTE MISTERIOSO

Julián Mantle sufrió un ataque mientras presentaba un caso ante el Tribunal. Se encuentra en cuidados intensivos. Los médicos han dicho que se ha estabilizado y se recuperará.

Sin embargo, Julián ha decidido abandonar el bufete y renunciar al ejercicio de su profesión. No permitió que le visitara, ni mis llamadas y eso me dolió.

Todo esto sucedió hace unos tres años. Lo último que supe de Julián fue que se había ido a la India. Dijo que deseaba simplificar su vida, que necesitaba respuestas que confiaba encontrar en ese místico país. Había vendido su

residencia, su avión, su isla, incluso el Ferrari.

Yo también empecé a buscar un sentido a mi vida. Todo vino al tener hijos. Fueron ellos quienes cambiaron mi manera de ver el mundo. Mi padre lo expresó mejor cuando dijo: _”John, cuando estés a las puertas de la muerte seguro que no desearás haber pasado más tiempo en la oficina”. Empecé a quedarme más horas en casa, decidido a iniciar una vida decente, más ordinaria. Asistía a un club a jugar golf todos los sábados.

A menudo pensaba en Julián y me preguntaba que habría sido de él después de nuestra inesperada separación. Además de mentor era mi amigo. Tal vez estaría viviendo en la India... Nadie había recibido una postal suya desde que partiera hacia su exilio voluntario.

Las primeras respuestas a mis preguntas llegaron: Un día, Genevieve, mi talentosa ayudante, se acercó a la puerta

de mi oficina diciendo:

_ Tienes una visita, John.

No pensaba recibir a nadie, estaba corriendo para terminar un informe y deseaba salir justo en ese momento para comer. Insistí en decirle a Genevieve que le programara una cita, como a todo el mundo y de poner resistencia que llamara a seguridad. Estuve a punto de llamar yo mismo a seguridad...

Genevieve insistió. La persona no aceptaría una negativa y argumentaba urgencia.

Accedí, pensando que sería algo importante para mí.

Entró a mi despacho un hombre...

Tras un largo momento de incómodo silencio, el sujeto habló:

_ Es así como tratas a tus visitas, John, incluso a quienes te enseñaron todo cuanto sabes...

_ Ojalá me hubiera guardado mis secretos profesionales dijo esbozando una sonrisa.

Reconocí aquella voz. El corazón me dio un vuelco.

_ ¿Julián? ¿Eres tú?

La sonora carcajada del visitante confirmó mi sospecha.

Me asombró su increíble transformación. Ya no tenía aspecto de viejo, ni esa expresión enfermiza que se había convertido en su distintivo. Aquel hombre parecía gozar de perfecta salud y su rostro sin arrugas estaba radiante. Mostraba serenidad.

Al verlo, sentí paz. Julián ya no era el ansioso abogado.

III LA MILAGROSA TRANSFORMACIÓN DE JULIÁN MANTLE

Pensaba en mi interior: ¿Alguna droga mágica?

¿Cuál era la causa de este extraordinario cambio de personalidad?

Julián expuso que el mundo hipercompetitivo de la

abogacía se había cobrado su precio, no solo física y emocionalmente, también en lo espiritual. El trabajo le había agotado. Su mente había perdido brillo. Después del infarto, cuando el médico planteó el ultimátum de renunciar a la abogacía o renunciar a la vida. Julián vio la oportunidad de reavivar el fuego interior perdido, luego de pasar la abogacía de ser un placer a ser un negocio.

Julián explicó como vendió todo antes de partir a la India. Viajó de aldea en aldea, aprendiendo nuevas costumbres, contemplando paisajes, amando al pueblo que irradiaba calidez, bondad. Incluso los más desposeídos abrían su casa y su corazón.

A medida que pasaban las semanas, Julián empezó a sentirse vivo, recuperó su curiosidad innata y su chispa creativa, entusiasmo y ganas de vivir jovial y sereno. Recuperó la risa.

Su viaje a India sirvió además de vacacionar como “una odisea personal del YO” descubriendo quien era realmente y qué sentido tenía su vida. Su máxima prioridad era seguir el ejemplo de la sabiduría de aquella cultura y vivir una vida más plena, esclarecida y gratificante.

Cuánto más exploraba más escuchaba hablar de unos monjes hindúes que habían sobrepasado la centena, pese a su avanzada edad conservaban toda su energía, vitalidad y juventud. Cuanto más viajaba, más conocía de longevos que conseguían dominar el arte del control mental y el despertar espiritual.

Durante las primeras etapas del viaje Julián estuvo con profesores, quienes lo recibieron con brazos y corazones abiertos y compartieron conocimientos relacionados con la existencia.

Julián confesó que fue fácil renunciar a su rolex, hasta su caballo de carrera y a la abogacía; le pareció natural.

Albert Camus dijo “La verdadera generosidad para con el futuro consiste en entregarlo todo al presente” y eso hizo Julián.

La vida de Julián se volvió más sencilla y plena, en cuanto dejó atrás el bagaje de su pasado. Al prescindir de los grandes placeres de la vida, empezó a disfrutar de los pequeños como ver un cielo estrellado o sentir el sol en una mañana de verano.

La India es tan estimulante intelectualmente que apenas pensó en todo lo que había dejado atrás.

El primer paso de la búsqueda de Julián llegó hasta cumplir siete meses en la India. Fue al pie de la cordillera del Himalaya, cuando conoció al yogui Krishman, quien también había dejado la abogacía. Julián, reveló su lucha interior y la crisis espiritual experimentada cuando la brillante luz de su vida empezó a fluctuar.

Al escucharlo Krishman se solidarizó indicando que ha sentido lo mismo; aprendiendo que todo sucede por alguna razón. Todo suceso tiene un por qué y toda adversidad enseña una lección. He comprendido que el fracaso, sea personal, profesional o incluso espiritual, es necesario para la expansión de la persona. Aporta un crecimiento interior y recompensas psíquicas “Nunca lamentes tu pasado: Acéptalo”

Julián eligió al ex abogado para construir una vida plena. Krishman aceptó gustosamente y sugirió buscar al grupo de sabios de Sivana que viven en las cumbres del Himalaya. Dicen que han descubierto un sistema para mejorar profundamente la vida de cualquier persona. Al día siguiente, Julián decidió emprender el camino en busca de Sivana.

Los primeros días se presentaron sin dificultad. Durante el camino reflexionaba sobre donde había estado a lo largo

de su vida... y hacia donde se dirigía ahora. A pesar de haber dado la vuelta al mundo en varias ocasiones, Julián creía haberlo visto todo, pero jamás había contemplado tanta belleza.

Mientras escalaba pasaban por su mente las siguientes frases:

- _ La vida consiste en tomar diferentes opciones
 - _ El destino de cada uno depende de cada uno de nosotros
- Y, Julián estaba seguro de su decisión. A pesar de no contar con guía, ni con mapa, el camino estaba claro. También se preguntaba si podría pasar el resto de su vida sin el reto intelectual que su profesión le había deparado. Fue como si tuviera una especie de brújula interior que le empujaba hacia su destino.

Después de siete días Julián encontró a otro viajero, indicándole su destino y pidiéndole ayuda.

Debe ser uno de los grandes sabios de Sivana pensó Julián, casi sin poder contener su alegría.

Julián narró su historia al viajero y sus deseos de cambiar de vida.

El viajero afirmó ser uno de los sabios y admiró la tenacidad de Julián.

Dijo _ Si quieres puedes venir como invitado mío. _ Aún quedan varias horas de camino. Mis hermanos te recibirán con los brazos abiertos. Trabajaremos juntos para enseñarte los principios y prácticas; solamente debo pedirte una condición: luego de aprender debes regresar a tu país y compartir la sabiduría a cuantos la necesiten. Debes darles la esperanza que se merecen, las herramientas para que cumplan sus sueños.

Julián aceptó de inmediato las condiciones del sabio y prometió llevar el mensaje.

IV ENCUENTRO MÁGICO CON LOS SABIOS DE SIVANA

Quien llevó a Julián hasta Sivana era el más viejo de los sabios y el líder del grupo de nombre yogui Raman. Todos en Sivana se veían apacibles, sanos y satisfechos. Se percibía solamente serenidad.

Recibieron a Julián con respeto, en silencio y ofreciendo una ligera reverencia a modo de saludo. Las caras de los sabios de Sivana revelaban el poder de su forma de vida. Ninguno tenía arrugas, ni canas. Ninguno parecía viejo. A Julián le ofrecieron fruta fresca y hortalizas, dieta básica de los sabios.

Para Julián aquel mundo mágico era una absoluta novedad. Y así empezó la vida de Julián entre los sabios, una vida de sencillez, serenidad y armonía.

V EL ALUMNO ESPIRITUAL DE LOS SABIOS

Los sueños de los grandes soñadores jamás llegan a cumplirse, siempre son superados.

Alfred Lord Whitehead

Por afectividad los monjes le habían hecho miembro honorario de su grupo y le trataban como integrante de la extensa familia.

El yogui Raman más que maestro pasó a ser padre de Julián.

Julián aprendió que las disciplinas del dominio personal y la autorresponsabilidad impedirían que volviera al caos de la crisis que había caracterizado su vida pasada.

Al mes de estar aplicando los principios y técnicas de Sivana, Julián había empezado a cultivar una profunda

sensación de paz y serenidad interior que jamás había alcanzado. Se volvió más alegre y espontáneo, más enérgico y creativo.

La vitalidad física y la fortaleza espiritual fueron los siguientes cambios en su actitud. Empezó a apreciar la vida y ver la divinidad en todos sus aspectos.

Julián vio que el éxito externo no significaba nada a no ser que tengas éxito interno. Diferenció el beneficio y el bienestar.

Reflexionó _ ¿Cómo ocuparse de los demás si uno no se ocupa de sí mismo? ¿Cómo hacer el bien si ni siquiera te sientes bien? No puedo amar si no sé amarme a mí mismo.

Julián se despidió indicando que nuestra próxima sesión sería en mi casa.

Con varias preguntas en la cabeza, apagué la luz, cerré el despacho y salí.

VI LA SABIDURÍA DEL CAMBIO PERSONAL

Soy un artista al vivir; mi obra de arte es mi vida.
Suzuki

Al día siguiente Julián se presentó en mi casa. Lucía radiante. Me habló de las técnicas que aprendió para controlar la mente y para borrar el hábito de preocuparse; de las enseñanzas de los monjes para vivir una vida más plena y gratificante y de los métodos para liberar el manantial de juventud y energía que todos llevamos dentro, en estado latente.

Julián se curó por dentro... pensé. Empecé a comprender que el mundo al que estaba acostumbrado había embotado mi creatividad y limitado mi visión del mundo.

_ John, esta es la primera noche de tu vida. Por favor los conocimientos que compartiré hoy contigo debes aplicarlos durante un mes con convicción. Mejorarás tu vida y la de quienes te rodean. Solo cuando domines el arte de amarte a ti mismo podrás amar de verdad a los demás. Solo abriendo tu corazón podrás llegar al corazón de los demás. Cuando te sientes centrado y vivo de verdad, estarás en buena posición para ser una mejor persona. Una vez compruebes el poder de las estrategias y observes los resultados, debes transmitir los conocimientos a otros para que puedan beneficiarse.

Accedí sin reservas.

Julián recordó la fábula que le contara el yogui Raman durante su primera sesión.

VII UN JARDÍN EXTRAORDINARIO

La mayoría de la gente vive ya sea física, intelectual o moralmente en un círculo muy restringido de sus posibilidades. Todos nosotros tenemos reservas de vida en las que ni siquiera soñamos.

William James

_ En la fábula, el jardín es el símbolo de la mente – explicó Julián. Si cuidas de tu mente, si la nutres y la cultivas florecerá más alta de tus expectativas. Si dejas que la maleza arraigue, nunca alcanzarás paz de espíritu y armonía interna. En el jardín debe entrar la información más selecta, no preocupaciones, ansiedades, nostalgias, cálculos sobre el futuro o miedos.

Con los sabios Julián aprendió que una persona normal en un día normal tiene sesenta mil pensamientos y el

99% de los mismos son exactamente iguales a los del día anterior. Administrar la mente es administrar la vida. “La manera de pensar depende del hábito” “El dominio mental se logra con el entrenamiento”

Podemos controlar la actitud hacia los hechos. Algo que diferencia a las personas optimistas de las sumidas en la desdicha es la forma de interpretar y procesar las circunstancias de la vida.

Cuando consigas arraigar el hábito de buscar lo positivo en cada circunstancia, tu vida pasará a dimensiones superiores. El mundo exterior refleja el estado del mundo interior. Controlando los pensamientos y la manera de reaccionar a los acontecimientos de la vida, se empieza a controlar el destino.

El yogui Raman explicaba “No hay errores en la vida, solo lecciones” “No existe una experiencia negativa, solo

oportunidades que debemos aprovechar para avanzar por el camino del autodomínio”.

No juzgues los hechos como positivos o negativos. Límitate a experimentarlos, festejarlos y aprender de ellos.

Empieza a vivir de tu imaginación, no de tus recuerdos. Atrévete a soñar.

La mente de John, empezó a reflexionar. Decidió no pasar más tiempo ganándose la vida e invertir más tiempo en crear una vida.

_Atrévete a desempolvar tus sueños, dijo Julián.

Empieza a amar otra vez la vida y a gozar de sus maravillas.

Julián cambiando su manera de pensar, cambió su vida. El punto de partida de su transformación era su buena salud mental.

“El precio de la grandeza es la responsabilidad sobre cada uno de tus pensamientos”.

Winston Churchill

A partir de esta frase podrás conseguir esa disposición mental que persigues. La mente es como un músculo de no usarlo, se atrofia.

Todo cambio duradero requiere tiempo y esfuerzo. La perseverancia es la madre del cambio personal. Si aplicas diariamente y con diligencia, estrategias durante un mes, los resultados te sorprenderán. Disfruta del proceso del crecimiento personal.

Para liberar el poder de la mente primero tienes que ser capaz de domarla y hacerla que se concentre en la tarea que tienes planificada. En cuanto dirijas tu mente hacia un solo propósito, tu vida se iluminará extraordinariamente.

Julián compartió el secreto de la felicidad

_ El secreto de la felicidad es simple: Averigua qué es lo que te gusta hacer y dirige todas tus energías en esa dirección.

Victor Frankl escribió: “El éxito como la felicidad, no debe perseguirse, sino seguirse. Y, eso sólo es posible como efecto secundario de la dedicación personal, a una causa mayor que uno mismo. Primero descubre cuál es la misión de tu vida, todos tus pensamientos deben concentrarse en tu objetivo. “No tendrás tiempo para perder el tiempo”.

Cuando encuentras tu verdadero objetivo, la vida se vuelve más fácil y gratificante. ”Tu trabajo será como un juego”.

Empieza por hacer las actividades que siempre has querido. Descubre tu verdadera razón de vivir y luego

ten el valor necesario para enfrentarla.

Las mejoras diarias producen resultados duraderos que conducen a cambios positivos, cada día debes tomarte como mínimo diez minutos para reflexionar.

Julián continúa explicando la técnica de la Rosa: “No hay que dejar que el reloj y el calendario nos impidan ver que cada momento de la vida es un milagro... y un misterio” Antes de dos semanas debes ser capaz de practicar el ejercicio de la reflexión durante veinte minutos sin que tu mente se distraiga; así recuperarás el control de la fortaleza de tu mente. Habrás dado un importante paso para borrar el hábito de preocuparse. Tu energía y optimismo crecerán.

La clave está en abrir tu mente a la posibilidad real de vivir una vida plena.

Pensamiento opuesto: “La mente solo puede pensar una cosa cada vez”

Además de las técnicas debes:
Seguir una dieta natural.
Repetir afirmaciones positivas.
Leer libros ricos en sabiduría.
Estar en compañía de personas esclarecidas.
Practicar la técnica del corazón de la Rosa: Ver los detalles más ínfimos, concentrándose.

Practicar el pensamiento opuesto.
Y Julián agregó el método del Secreto del lago, como pantalla (como espejo), consiste en emplear imágenes positivas para influir en la mente. La magia de la visualización puede ser aplicada a muchas situaciones. Ejemplo: Verse en el lago y si quieres alegría imaginarse riendo, si deseas coraje actuar con determinación en momentos de crisis. Todas las virtudes deseadas, deben verse en la superficie del lago.

Debes emplear cada día unos minutos para practicar la visión creativa. Puedes practicar el método en tu propia oficina o casa.

No importa lo que la gente pueda decir de ti. Lo importante es lo que te digas a ti mismo. No te preocupes de las opiniones ajenas siempre y cuando estés consciente de estar haciendo lo correcto.

Consejo de Raman

“Cada segundo que inviertes pensando en los sueños de otro, te estas apartando de los tuyos”

VIII ENCENDER EL FUEGO INTERIOR

El faro en la fábula significa una vida esclarecida: El propósito de la vida es una vida con propósito. Los verdaderamente esclarecidos reconocen que quieren obtener de la vida emocional, material, física y espiritual.

Definir tus prioridades en cada aspecto de tu vida jugará un papel similar al del faro, ofrecerte orientación.

Consejo de Raman “La felicidad verdadera se consigue trabajando constantemente para alcanzar tus objetivos y avanzar en la dirección que te has fijado”

Todo lo que haces debe tener un propósito. Lo que uno persigue no debe ser necesariamente material. Los objetivos de Raman: serenidad, el autodomínio y el esclarecimiento.

Debemos descubrir nuestros dones y talentos, que permitan realizar nuestra tarea terrenal.

El faro de la fábula te servirá para recordarte el poder de marcarse objetivos claramente definidos y, lo más importante, tener la fuerza de carácter necesaria para obrar en consecuencia.

Fijándote objetivos tu vida cambiará radicalmente. Tu

mundo se volverá más pleno, más placentero y más mágico.

La gente se marca objetivos materiales, eso no es malo. Sin embargo, para alcanzar el autodomínio y el esclarecimiento interior, debes fijarte objetivos en otros campos. Ejemplo: tranquilidad de ánimo, energía cotidiana y amor hacia los demás.

Quién desee mejorar la calidad de su mundo interior y exterior hará bien en escribir sus objetivos, es a partir de ahí que entrarán en funcionamiento fuerzas naturales que transformarán los sueños en realidades.

Concentra hasta el último gramo de tu energía mental en descubrirte a ti mismo. Observa en que destacas y qué te hace feliz. Busca tu pasión y lánzate.

Nunca marques una meta sin fijar plazo. Cómprate un diario. Bautízalo “cuaderno de sueños” y anota todos tus

deseos, objetivos y sueños. Es una forma de conocerte a ti mismo.

Según los chinos tres espejos forman la imagen de una persona:

1. Cómo se ve uno mismo
2. Cómo te ven los otros
3. Refleja la verdad

En la libreta podrías anotar objetivos financieros, sociales, de relación y los más importantes los espirituales.

Julián dijo _ Repasemos el método de los 5 pasos para conseguir tus metas:

Una vez te formas una imagen mental del resultado, creas un poco de presión positiva, fijas un plazo y transcribes tus compromisos a papel. El siguiente paso es aplicar la “Regla mágica del 21” Realizar una actividad durante 21 días seguidos, tiempo necesario para crear un nuevo camino neuronal.

Los malos hábitos no pueden borrarse pero pueden substituirse.

Consejo de Julián: Nunca hagas nada porque tienes que hacerlo. La única razón para hacer algo es porque quieres y porque es correcto.

Cuando introduces una actividad en tu rutina diaria haciéndola de la misma manera y a la misma hora cada día, esa actividad se convierte rápidamente en hábito.

En Sivana creían que un día sin risa y un día sin amor era un día sin vida.

Concéntrate siempre en tu propósito y en servir desinteresadamente al prójimo.

La palabra pasión es un término que debes tener siempre en primer plano mental, en tu misión de alcanzar tus objetivos. Debemos tener pasión por la vida.

Recuerda lo que está detrás y delante de ti, no es nada comparado con lo que está dentro de ti.

IX EL VIEJO ARTE DE AUTOLIDERAZGO

Los grandes maestros desarrollaron una filosofía llamada kaizen que significa mejora constante.

El cambio es la fuerza más poderosa que tiene nuestra sociedad hoy. Algunos le temen, los sabios lo abrazan. Quienes están abiertos a nuevos conceptos siempre alcanzan niveles más altos de realización.

Cuando has dedicado tiempo a forjarte un carácter fuerte, imbuido de disciplina, vigor, poder y optimismo, puedes tenerlo todo y hacer todo lo que quieras en tu mundo exterior.

Luego de escuchar a Julián... Reflexioné sobre las cosas que podría mejorar de mí mismo. Realmente necesitaba un poco más de energía y de buena salud. Librarme de mi mal genio y de mi manía de interrumpir a los demás, podía obrar maravillas en mi relación con mi esposa y mis hijos.

Borrar el hábito de preocuparme, me daría ánimo y la felicidad que yo había estado persiguiendo.

Julián habló de la importancia de forjarse un carácter sólido, de desarrollar fortaleza mental y de vivir con coraje diciendo que estos tres atributos conducían a una vida virtuosa, llena de realización, satisfacción y paz interior. El coraje te da el autocontrol para perseverar ahí donde otros desfallecen.

El grado de coraje con el que vives determina la dosis de satisfacción que recibes. Quienes tienen dominio de sí mismos poseen coraje en abundancia.

Enseñanza del yogui Raman: “Los únicos límites son aquellos que tú mismo te pones”, debes liberar tu verdadero potencial humano.

El arte de kaizen prosiguió Julián _ Se practica

esforzándose cada día. Mejorando cada aspecto de sí mismo constantemente. Empieza a vivir con energía desbordante y entusiasmo ilimitado.

Reflexiona acerca de que te impide llevar la vida que realmente te gustaría y podrías llevar. Al identificar debilidades, el paso siguiente es afrontarlas con decisión y resolver los miedos. El miedo es algo que uno mismo crea.

*SI TU HACES LO QUE REALMENTE AMAS HACER,
ESTAS DESTINADO A SENTIR LA MÁXIMA
SATISFACCIÓN*

Al dominar mente, cuerpo y carácter, la felicidad y la abundancia entrarán en tu vida como por arte de magia.

El luchador de sumo en la fábula del yogui Raman recuerda el poder del kaizen, palabra japonesa que

designa el desarrollo de sí mismo y el progreso constante.

_ En unas pocas horas Julián había revelado la más poderosa y más sorprendente información que jamás había escuchado. Yo había aprendido que mi mente guarda un tesoro en potencia. Había aprendido técnicas sumamente prácticas para serenar la mente y concentrar su poder en mis sueños y deseos. Había aprendido la importancia de tener un objetivo claro en la vida y de fijarme metas definidas en cada aspecto de mi mundo personal, profesional y espiritual. Y, había conocido el principio del autodomínio: el kaizen.

Julián dijo: _ Si continúas incorporando esas técnicas a tu rutina, de forma que se conviertan en hábitos alcanzarás un estado perfecto de salud, una energía ilimitada, felicidad duradera y tranquilidad de ánimo. En definitiva, alcanzarás tu destino.

Debes dedicar una hora como mínimo cada día para ti

mismo, para poner en práctica las técnicas y principios aprendidos, durante 30 días seguidos.

Los 10 Rituales de la vida radiante

Ritual de la soledad (Período obligado de paz)

Explorar el poder curativo del silencio y tratar de saber quién eres.

La soledad y la quietud te conectan con tu fuente creativa y liberan la ilimitada inteligencia del universo. Debe practicarse el ritual de la soledad todos los días a la misma hora.

El poder del cuidado

Si cuidas tu cuerpo, cuidas tu mente. Una semana tiene 168 horas, al menos 5 de todas esas horas deberían invertirse en alguna actividad física. El yoga es una gran disciplina por ejemplo.

No importa mucho el tipo de ejercicio, lo importante es mover el cuerpo y respirar al aire libre. Dicho favorito de yogui Raman “Respirar bien, es vivir bien”

Ritual de la nutrición

Una dieta pobre tiene un pronunciado efecto sobre tu vida, consume toda tu energía, física y mental. Afecta a tu estado de ánimo y enturbia tu mente. El yogui Raman decía “Como nutres tu cuerpo, así nutres tu mente”

Los sabios viven con el antiquísimo principio “Hay que vivir con moderación, huir siempre de los extremos”

Ritual del saber abundante

_ Lee regularmente _ dijo Julián. Leer media hora diaria, lectura selecta. Recuerda siempre este principio: “Un libro es el mejor amigo del sabio”. Un libro debes estudiarlo, no solo leerlo. Busca libros adecuados.

Julián recomendó leer Biografías de hombres y mujeres que cada quien admira sugiriendo la de Benjamín Franklin o la autobiografía de Mahatma Gandhi, también la Siddharta, de Hermann Hesse. La filosofía superpráctica de Marco Aurelio y el libro Piensa y hazte rico, Napoleón Hill éste último no instruye como ganar dinero sino al contrario como ganar vida, trata de la abundancia, también la espiritual, y como atraer hacia uno las cosas buenas.

_ No es lo que tú sacas de los libros lo que enriquece tanto; lo que cambia tu vida es lo que los libros consigan sacar de ti.

El ritual abundante consiste en leer y explorar la riqueza de información que está ahí en los libros.

Reflexión personal (Hábito de pensar)

Dedicando un tiempo a conocerte a ti mismo, conectarás con una dimensión de tu ser que desconocías.

Practicando la contemplación interior serás más fuerte,

más sabio y estarás en paz contigo mismo. Es muy gratificante.

Incluso puedes anotar tus actividades positivas y negativas de cada día; reflexionando sobre las negativas para tomar medidas claras.

Al analizar lo que haces y en qué inviertes tu tiempo, estas estableciendo un baremo para medir tu perfeccionamiento. El único modo de mejorar mañana es saber qué has hecho mal hoy. Debe diseñarse un plan para que no vuelva a pasar.

Cometer errores no es nada malo. Forman parte de la vida y son esenciales para el crecimiento personal. Lo que sí es malo es cometer una y otra vez los mismos errores. Eso demuestra una falta de conciencia de sí mismo.

Ritual del despertar anticipado

Debemos estar activos siempre, con 6 horas de sueño se restablecen energías. Cuenta la calidad del sueño, no la cantidad. Cuánto mejor duermas menos horas de sueño

necesitaras. Debe buscarse a primera hora el sol. El sol rejuvenece, al estar cansado te da buen humor. Los rayos del sol liberan tu vitalidad y renuevan tu dinamismo emocional y físico. El sol debe tomarse con moderación. Los diez minutos anteriores a dormir y los diez posteriores a levantarse deben ser de relajación. Los minutos posteriores a levantarse tienen un pronunciado efecto en el resto del día.

Al levantarte:

- Piensa positivo
- Ofrece una oración de gratitud por todo lo que tienes
- Escucha buena música
- Ve la salida del sol
- Puedes dar un corto paseo en un entorno natural
- Reír: Es una medicina para el alma

“No reímos porque somos felices. Somos felices porque reímos”

William James

Si vives cada día como si fuera el último, tu vida adopta una calidad mágica.

Ritual de la música

La música estimula, motiva. Invierte tiempo cada día en escuchar música.

Ritual palabra hablada

Los sabios tenían una serie de mantras que recitaban.

Mantra: Es una serie de palabras unidas para crear un efecto positivo. Frase pensada para liberar la mente.

Repetir un mantra en voz alta también tiene efecto positivo sobre el espíritu.

Para motivarse puede repetirse una frase 2 o 300 veces, por ejemplo para mantener la sensación de auto – confianza.

Las palabras afectan a la mente: Habladas o escritas. Su influjo es muy poderoso. Tú eres eso que piensas y te dices todo el día. Las palabras que te dices a ti mismo afectan a tu auto – imagen y ésta determina qué medidas tomas. Tu auto – imagen es una especie de gobernador, jamás te dejará actuar de un modo que no concuerde con ella. Lo bueno es que tú puedes cambiar tu auto – imagen. Los mantras son un método ideal para lograrlo. Y, cuando cambio mi mundo interior, cambio también mi mundo exterior.

Ritual del carácter congruente

Una vida virtuosa es una vida con sentido. Todos los actos deben regirse por una serie de principios imperecederos: laboriosidad, compasión, humildad, paciencia, honestidad y coraje. Cuando todos tus actos sean congruentes con estos principios, sentirás una profunda sensación de armonía y paz interior. Vivir así conducirá inevitablemente a tu éxito espiritual.

Ritual de la simplicidad

Exige que vivas una vida sencilla. _ ¿Qué hiciste para cultivar la simplicidad?, pregunté. Reduje mis necesidades respondió Julián. Solamente reduciendo necesidades te sentirás satisfecho. De lo contrario, siempre querrás más y... ¿Cómo vas a ser feliz así?

X EL PODER DE LA DISCIPLINA

Para tener una voluntad de hierro es esencial ofrecer pequeños atributos a la disciplina. Dotar a tu vida de autodomínio y disciplina te dará también una inmensa sensación de libertad. La mayoría de las personas gozan de independencia para ir a donde quieren y hacer las cosas que les gusta. Pero muchas son esclavas de sus impulsos; se han vuelto reactivas en vez de pre-activas. El que controla sus pensamientos controla su mente; el que controla su mente controla su vida, y con esto te conviertes en dueño y señor de tu destino. Te daré una

fórmula para desarrollar la fuerza de voluntad – dijo Julián. Cada día camino al trabajo quisiera que repitas lo siguiente, es un mantra y recuerda que las palabras son la encarnación verbal del poder. Te sugiero que lo repitas al menos treinta veces al día: “Soy más de lo que aparento, toda la fuerza y el poder del mundo están en mi interior”

XI LA MÁS PRECIADA MERCANCÍA

Todos los monjes del Himalaya comprendían perfectamente la importancia del tiempo. Todos habían desarrollado una “conciencia del tiempo”. La gente productiva y atareada es muy eficaz con su tiempo; no le queda otro remedio si quiere sobrevivir. El dominio del tiempo conduce al dominio de la vida. Adminístralo bien; y recuerda que es un recurso no renovable.

Solo estoy diciendo que planifiques el trabajo y administres tu tiempo. Concéntrate en tus prioridades; las cosas más

importantes de tu vida no deberían ser sacrificadas a las menos importantes. Y recuerda que quien fracasa en la planificación, planifica su fracaso.

Una de las grandes reglas que aprendí es que el ochenta por ciento de los resultados que consigues en la vida viene sólo del veinte por ciento de las actividades que ocupan tu tiempo. El yogui Raman lo llamaba “la vieja regla del veinte”. No dejes que otros te roben tiempo.

Con tu tiempo debes ser despiadado y aprender a decir NO. Tener el valor de decir no a las pequeñas cosas de la vida, te dará fuerza para decir SÍ a las grandes cosas. Es muy importante que dejes de obrar como si te quedaran quinientos años de vida. Fomenta una mentalidad de lecho de muerte -¿Cómo dices? ¿Qué es esa mentalidad? -Una manera nueva de ver tu vida, algo que te recuerda que hoy puede ser el último día y que por lo tanto debes aprovecharlo al máximo. Obra como si el fracaso fuera imposible y tendrás éxito asegurado.

XII EL PROPÓSITO FUNDAMENTAL DE LA VIDA

-Los sabios de Sivana no eran sólo las personas más juveniles que he conocido, sino también las más bondadosas. El yogui Raman me contó que de pequeño, cuando se acostaba su padre llegaba a su choza cubierta de rosas y le preguntaba qué buenas obras había hecho durante el día. Lo creas o no, si el niño decía que no había hecho ninguna, su padre le exigía que se levantara e hiciera algún acto altruista. De lo contrario no le dejaba acostarse.

Cuando trabajas para mejorar la vida de los demás, indirectamente estás elevando la tuya. Cuando te preocupas de realizar actos bondadosos diariamente y al azar, tu propia vida se enriquece y gana en significado. Para mejorar la calidad de tu vida, debes cultivar una nueva interpretación de por qué estás aquí en la tierra.

Por consiguiente solo puede haber una única razón para que estés aquí: entregarte a los demás y contribuir en todo lo que puedas -¿Y cómo se empieza a hacer el bien? - Solo estoy diciendo que deberías considerar prioritario el cambiar tu visión del mundo y empezar a verte no como un individuo sino como parte de la colectividad. Por ejemplo el dar más a los que te rodean, ya sea tu tiempo o energía.

XIII EL SECRETO DE LA FELICIDAD DE POR VIDA

Los sabios de Sivana creían que una vida gozosa y gratificante sólo se consigue mediante un proceso que ellos llamaban “vivir en el ahora”. El pasado ya no está y el futuro es un sol lejano en el horizonte de tu imaginación. El momento que cuenta es el ahora. La felicidad es un viaje no un destino. Vive hoy pues ya no habrá otro día igual que éste.

HOY es el día de disfrutar el fruto de tus esfuerzos. HOY es el día de vivir según tu imaginación, de cosechar tus sueños. Y por favor, jamás olvides el don de la familia, vive la infancia de tus hijos. Pocas cosas hay tan importantes como formar parte de la infancia de tus hijos ¿Qué sentido tiene subir los peldaños del éxito si te pierdes los primeros pasos de tus hijos?

¿Qué sentido tiene poseer la casa más grande de tu barrio si no tienes tiempo de crear un hogar?

La magnitud de tu cuenta bancaria y la de tu casa no tienen nada que ver con la sensación de alegría. Hay mucha diferencia entre tener mucho dinero y tener mucha vida. Cuando empieces a emplear aunque sea cinco minutos al día en practicar el arte de la gratitud, cultivarás la riqueza de la vida que persigues. Recuerda John, la vida no siempre te da lo que pides, pero sí te da lo que necesitas. Todos estamos aquí por una razón especial. Medita sobre

tu verdadera vocación y sobre cómo puedes darte a los demás. Hoy mismo prende la chispa de la vida y déjala arder. A partir de hoy aprende más, ríe más y haz lo que realmente te encanta hacer. No renuncies a tu destino: lo que está detrás de ti y lo que está delante de ti importa poco, comparado con lo que está dentro de ti.

Y sin decir más, Julián Mantle el abogado millonario convertido en monje esclarecido, se puso en pie, me abrazó como el hermano que nunca tuvo y salió de mi sala de estar, al calor de otro día sofocante. Al quedarme solo y reflexionar, advertí que la única prueba que tenía de la extraordinaria visita de aquel sabio mensajero descansaba delante de mí, sobre la mesita de centro: era su taza vacía.

COMPROBACIÓN DE LECTURA

1. Describe la personalidad inicial de Julián Mantle, antes de viajar a India.
2. ¿Cuándo se conocieron Julián y John?
3. ¿Por qué decide Julián viajar a India?
4. ¿Cuál es la reacción de John al reconocer a Julián?
5. ¿Narra la experiencia más importante para ti de Julián en el Himalaya?
6. ¿Cuál es la técnica o principio aprendido en la lectura que quieres iniciar en tu vida?
7. ¿Cuál es ese mal hábito que quieres borrar? ¿Y, cómo lo harás?
8. ¿Qué plan de vida tienes ahora? luego de leer el resumen del libro “El monje que vendió su Ferrari?”

GLOSARIO

Histrionismo:

Exageración en la gesticulación y expresión de una persona al hablar o actuar.

Imbuído:

De imbuir, hacer que una persona tenga un determinado sentimiento, emoción o sensación:

Influjo:

Acción y resultado de influir

Mentor:

Persona que aconseja o protege a otra

Obsesión:

Idea fija o preocupación excesiva que ocupa la mente.

Prescindir:

Omitir, no contar con algo o alguien. Privarse, abstenerse de lo que se considera necesario

Reputación:

Opinión que se tiene de alguien. Fama, prestigio.

Soberbio:

Sentimiento de valoración de uno mismo por encima de los demás. Arrogancia, vanidad.

Ultimátum:

Resolución terminante y definitiva, decisión definitiva.

Resumen hecho por:

Elsa Huelva

Palabras: 6,034

Imagen: Shutterstock

Fuentes:

<http://www.nuevagaia.com/749-libros/el-monje-que-vendio-su-ferrari-robin-s-sharma/>

http://www.cuantona.com/libro/El_Monje_que_vendio_su_Ferrari.pdf