

PAULO COELHO



El libro de los manuales

ePUB

En este libro podrás encontrar diferentes ideas y reflexiones en forma de Manuales, que Paulo Coelho ha recopilado a través de su vasta experiencia como escritor y personaje de reconocimiento mundial. Verás reflejadas las más diversas situaciones y desafíos cotidianos, que con su característica creatividad, Paulo Coelho logra desmitificar y brinda una perspectiva fresca e innovadora.



eBooks con estilo

Paulo Coelho

El libro de los manuales

ePUB v1.0

Arma_X 13.04.12

más libros en epubgratis.me

Título original en portugués: *O livro dos manuais*
Edición en formato digital: Abril de 2012

© 2008, Paulo Coelho

© 2012, Pilar Obón, por la traducción
Diseño de la cubierta: © Pavel Rut

El hombre y sus manuales

Existen en el diccionario diversas definiciones para "manual". La más clásica es la que ya conocemos: trabajo con las manos. Otra, muy utilizada también, viene de los peregrinos, que necesitaban cargar libros no muy pesados en sus equipajes, para que pudieran leerlos y reflexionar usando solo aforismos como referencia.

He leído mucho manuales en mi vida; desde cómo armar barcos, hasta los que enseñaban a utilizar una computadora (hoy en día, la misma máquina nos dice lo que debemos hacer). Poco a poco, fui desarrollando una cierta pasión por este tipo de texto, y comencé a inventar mis propios manuales, basados en observaciones cotidianas. Cuando Celso Loducca me pidió un texto, pensé: "¿Por qué no reunir los manuales que he venido escribiendo a lo largo de todo este tiempo, y publicarlos?". El resultado es este libro que el lector tiene en sus manos.

En el proceso de desarrollar el proyecto, me encontré con algunos "manuales" que escribí utilizando textos de otras personas: Carlos Castañeda, Tahlan, Mario Rosa y Stephan Rechtschaffen, que están indicados en las páginas respectivas.

¿Una sugerencia? Escriba sus propios manuales. Es un ejercicio fantástico.

Paulo Coelho

Convención de los heridos de amor

Disposiciones generales:

A — Considerando que el dicho "en el amor y en la guerra todo se vale", es absolutamente correcto;

B — Considerando que en la guerra tenemos la Convención de Ginebra, adoptada el 22 de agosto de 1864, que determina cómo deben ser tratados los heridos en el campo de batalla, y dado que hasta hoy no ha sido promulgada ninguna convención relativa a los heridos de amor, cuyo número es mucho más grande;

Se decreta que:

Art. 1 — Todos los amantes, de cualquier sexo, quedan advertidos que el amor, además de ser una bendición, es también algo extremadamente peligroso, imprevisible, capaz de acarrear serios daños. En consecuencia, quien se proponga amar debe saber que está exponiendo su cuerpo y su alma a diversos tipos de heridas, y no podrá culpar a su pareja en ningún momento, ya que el riesgo es el mismo para ambos.

Art. 2 — Una vez que se ha sido alcanzado por una flecha perdida del arco de Cupido, se debe solicitar en seguida al arquero que dispare la misma flecha en dirección contraria, con el objeto de no someterse a la herida conocida como "amor no correspondido". En caso de que Cupido se rehúse a tal acción, la Convención aquí promulgada exige del herido que retire de inmediato la flecha de su corazón y la tire a la basura. Para conseguir tal propósito, debe evitar telefonemas, mensajes por Internet, envío de flores que terminan siendo devueltas, o cualquiera y todo medio de seducción, ya que los mismos pueden dar resultados a corto plazo, pero siempre acaban saliendo mal con el paso del tiempo. La Convención decreta que el herido debe buscar inmediatamente la compañía de otras personas, intentando controlar el pensamiento obsesivo de "vale la pena luchar por esta persona".

Art. 3 — En caso de que la herida provenga de terceros, es decir, el ser amado se interesó por alguien que no estaba en el itinerario previamente establecido, la venganza queda expresamente prohibida. En este caso, se permite el uso de lágrimas hasta que los ojos se sequen, algunos golpes en la pared o en la almohada, conversaciones con amigos donde se puede insultar a la antigua pareja, alegar su completa falta de gusto, pero sin difamar su honra. La Convención determina que se aplique también la regla del Art. 2: buscar la compañía de otras personas, de preferencia en lugares distintos a los frecuentados por la otra parte.

Art. 4 — En heridas leves, clasificadas aquí como pequeñas traiciones, pasiones fulminantes que no duran mucho, desinterés sexual pasajero, se debe aplicar con generosidad y rapidez el medicamento llamado Perdón. Una vez aplicado dicho medicamento, no se debe voltear hacia atrás ni una sola vez, y es necesario olvidar el tema por completo, y no utilizarlo jamás como argumento en una pelea o en un momento de odio.

Art. 5 — En todas aquellas heridas definitivas, llamadas también "rupturas", el único medicamento capaz de hacer efecto se conoce como Tiempo. De nada sirve buscar consuelo en lectores de cartas (que

siempre dicen que el amor perdido volverá), libros románticos (cuyo final es siempre feliz), telenovelas o cosas por el estilo. Se debe sufrir con intensidad, evitando por completo drogas, calmantes, oraciones a los santos. El alcohol solo será tolerado en un máximo de dos copas de vino al día.

Determinación final:

Los heridos de amor, al contrario de los heridos en los conflictos armados, no son víctimas ni victimarios. Eligieron algo que forma parte de su vida, y así es como deben encarar la agonía o el éxtasis de su elección.

Los que jamás fueron heridos de amor, nunca podrán decir: "Viví". Porque no vivieron.

El guerrero de la luz y su búsqueda

1) El guerrero de la luz conoce la importancia de su intuición.

En medio de la batalla, no tiene tiempo para pensar en los golpes del enemigo: entonces, usa su instinto, y obedece a su ángel. En tiempos de paz, descifra las señales que Dios le envía.

Las personas dicen: "Está loco".

O bien: "Vive en un mundo de fantasía".

O incluso: "¿Cómo puede confiar en cosas que no tienen lógica?".

Pero el guerrero sabe que la intuición es el alfabeto de Dios, y sigue escuchando al viento que habla con las estrellas.

2) Para el guerrero no existe amor imposible. No se deja intimidar por el silencio, por la indiferencia ni por el rechazo. Sabe que detrás de la máscara de hielo que usan las personas, existe un corazón de fuego.

Por eso el guerrero arriesga más que los otros. Busca incesantemente el amor de alguien; aunque eso signifique escuchar muchas veces la palabra "no", volver derrotado a casa, sentirse rechazado en cuerpo y alma.

Un guerrero no se deja asustar cuando busca lo que necesita. Sin amor, no es nada.

3) Un guerrero de la luz no siempre puede elegir su campo de batalla. A veces es tomado por sorpresa en medio de combates que no deseaba; pero de nada sirve huir, porque esas batallas le seguirán.

Entonces, en el momento en que el conflicto es casi inevitable, el guerrero conversa con su adversario. Sin demostrar miedo o cobardía, trata de averiguar por qué el otro quiere pelear; qué cosas lo hicieron salir de su aldea y buscarlo para tener un duelo. Sin desenvainar la espada, el guerrero lo convence de que esa batalla no es suya.

Un guerrero de la luz escucha lo que su oponente tiene que decir. Y solo pelea si fuera necesario.

Pero, si no tuviese otra alternativa, no piensa en la victoria ni en la derrota: lleva el combate hasta el final.

4) El guerrero de la luz nunca olvida el viejo dicho: el buen cabrito no berrea.

Las injusticias suceden. De repente, él también se ve envuelto en situaciones que no merecía, en momentos en que no está en condiciones de defenderse.

En esas horas, el guerrero permanece en silencio. No gasta energía en palabras, porque estas no pueden hacer nada; es mejor usar las fuerzas para resistir, tener paciencia y saber que Alguien está mirando. Alguien que vio el sufrimiento injusto, y que no se conforma con él.

Este Alguien da al guerrero lo que este más necesita: tiempo. Tarde o temprano, todo volverá a trabajar a su favor.

Un guerrero de la luz es sabio; no habla de sus derrotas.

5) Un guerrero de la luz asume por entero su Leyenda Personal; la razón de su vida. Sus compañeros comentan: "¡Su fe es admirable!".

El guerrero se siente orgulloso por algunos instantes, y luego se avergüenza de lo que escuchó, porque

no tiene la fe que demuestra.

En ese momento, su ángel susurra: "Eres solo un instrumento de la luz. No tienes motivos para vanagloriarte, ni para sentirte culpable; solo tienes motivos para cumplir con tu destino".

Y el guerrero de la luz, consciente de que es un instrumento, se queda más tranquilo y seguro.

Estatutos del siglo XXI

1) Todos los hombres son diferentes. Y deben hacer lo posible para continuar siéndolo.

2) A todo ser humano se le concedieron dos formas de actuar: la acción y la contemplación. Ambas llevan al mismo lugar.

3) A todo ser humano se le concedieron dos cualidades: el poder y el don. El poder dirige al hombre al encuentro con su destino; el don le obliga a compartir con los demás lo que hay de mejor en sí mismo.

4) A todo ser humano le fue otorgada una virtud: la capacidad de elegir. Quien no utiliza esa virtud la transforma en una maldición, y otros elegirán por él.

5) Todo ser humano tiene derecho a dos bendiciones, a saber: la bendición de acertar y la bendición de equivocarse. En el segundo caso, existe siempre un aprendizaje que lo conducirá al camino correcto.

6) Todo ser humano tiene un perfil sexual propio, y debe ejercerlo sin culpa, siempre que no obligue a los demás a ejercerlo con él.

7) Todo ser humano tiene una leyenda personal que cumplir, que es la razón de que esté en el mundo. La leyenda personal se manifiesta a través del entusiasmo por su tarea.

Párrafo único: se puede abandonar por algún tiempo la leyenda personal, siempre que no se le olvide, y que se vuelva a ella en cuanto sea posible.

8) Todo hombre tiene su lado femenino, y toda mujer tiene su lado masculino. Es necesario utilizar la disciplina con intuición y utilizar la intuición con objetividad.

9) Todo ser humano precisa conocer dos lenguajes: el lenguaje de la sociedad y el lenguaje de las señales. Uno sirve para la comunicación con los otros. El otro sirve para entender los mensajes de Dios.

10) Todo ser humano tiene derecho a buscar la alegría, entendiéndose por alegría algo que le pone contento, no necesariamente aquello que contenta a los otros.

11) Todo ser humano debe mantener viva dentro de sí la sagrada llama de la locura. Y debe comportarse como una persona normal.

12) Solo se consideran faltas graves las siguientes: no respetar el derecho del prójimo, dejarse paralizar por el medio, sentirse culpable, pensar que no merece lo bueno y lo malo que le ocurre en la vida, y ser cobarde.

Párrafo 1: amaremos a nuestros enemigos, pero no haremos alianzas con ellos. Ellos fueron puestos en nuestro camino para probar nuestra espada, y merecen el respeto de nuestra lucha.

Párrafo 2: escogeremos a nuestros enemigos.

13) Todas las religiones llevan al mismo Dios, y todas merecen el mismo respeto.

Párrafo único: un hombre que escoge una religión, está eligiendo también una forma colectiva de adorar y compartir los misterios. Por lo tanto, él es el único responsable de sus acciones en el camino, y no tiene derecho a transferir a la religión la responsabilidad de sus decisiones.

14) Queda decretado el fin del muro que separa lo sagrado de lo profano: a partir de ahora, todo es sagrado.

15) Todo lo que se hace en el presente afecta el futuro por consecuencia, y el pasado por redención. Se revocan las disposiciones en contrario.

Manual del arte de la espada

(Adaptación de algunos fragmentos de un libro escrito para los samuráis, conocido como Tratado de Tahlan, nombre de su autor, que era, al mismo tiempo, un maestro de esgrima y un monje zen.)

1) Mantenga la calma.

Quien comprende el sentido de la vida sabe que nada tiene principio y nada tiene fin, y por lo tanto no se angustia. Lucha por lo que cree sin intentar probar nada a nadie, conservando la calma silenciosa de quien tiene el coraje de elegir su destino.

Eso vale tanto para el amor como para la guerra.

2) Permita que su corazón se manifieste.

Quien confía en su poder de seducción, en su capacidad de decir las cosas en el momento adecuado, en el uso correcto de su cuerpo, es sordo a "la voz del corazón". Esta solo puede ser escuchada cuando estamos en perfecta sintonía con el mundo que nos rodea, y jamás cuando nos creemos el centro del universo.

Eso vale tanto para el amor como para la guerra.

3) Procure ver el mundo a través de los ojos del otro.

Estamos tan centrados en aquella que juzgamos ser la mejor actitud, que olvidamos algo muy importante: para alcanzar nuestros objetivos, necesitamos de las otras personas. Por lo tanto, es preciso no solo observar el mundo, sino imaginarse en la piel de los demás, y saber cómo acompañar sus pensamientos.

Eso vale tanto para el amor como para la guerra.

4) Encuentre al maestro correcto.

Nuestro camino se cruzará siempre con mucha gente que, por amor o por soberbia, nos quiere enseñar algo. ¿Cómo distinguir al amigo del manipulador? La respuesta es sencilla: el verdadero maestro no es aquel que enseña el camino ideal, sino el que muestra a su alumno las diversas vías de acceso hacia la senda que deberá recorrer para encontrarse con su destino. A partir del momento en que encuentra esa senda, el maestro ya no puede ayudarle, porque sus desafíos son únicos.

Eso no vale para el amor, ni para la guerra, pero sin comprender esto no llegaremos a lugar alguno.

5) No crea en amenazas.

Muchas veces pensamos que la actitud ideal es dar la vida por un sueño: nada más equivocado. Para alcanzar un sueño, debemos conservar la vida, y por lo tanto es obligatorio saber cómo evitar aquello que nos amenaza. Cuando más prevemos nuestros pasos, mayores oportunidades tenemos de equivocarnos, porque no estamos tomando en cuenta a los otros, ni a las lecciones de la vida, la pasión y la calma. Cuanto más pensamos que tenemos el control, más distantes estaremos de controlar cualquier cosa.

Disposiciones finales:

Por lo tanto, si usted quiere entrar en armonía con su amor o con su lucha, aprenda a reaccionar con rapidez. A través de la observación educada, no deje que su supuesta experiencia de vida le transforme en una máquina: utilice esta experiencia para escuchar siempre "la voz del corazón". Incluso aunque no esté de acuerdo con lo que esta voz le está diciendo, respétela y siga sus consejos: ella sabe cuál es el mejor momento de actuar, y el momento de evitar la acción.

Eso también vale para el amor y para la guerra.

Manual para conservar caminos

1) **El camino comienza en una encrucijada.** Ahí puede usted detenerse y pensar en la dirección que debe seguir. Pero no se quede mucho tiempo pensando, o jamás saldrá de ese lugar. Hágase la pregunta clásica de Castaneda: ¿Cuál de estos caminos tiene un corazón? Reflexione mucho sobre las elecciones que tiene ante usted, pero una vez que dé el primer paso, olvídense definitivamente de la encrucijada, o siempre será torturado por la inútil pregunta: "¿Elegí el camino correcto?" Si escuchó a su corazón antes de hacer el primer movimiento, habrá escogido el camino correcto.

2) **El camino no dura para siempre.** Es una bendición recorrerlo durante algún tiempo, pero un día terminará; por lo tanto, esté listo siempre para despedirse de él en cualquier momento. Por más que se sienta deslumbrado por algunos paisajes, o asustado con algunas partes donde es necesario mucho esfuerzo para seguir adelante, no se apegue a nada. Ni a las horas de euforia, ni a los días interminables donde todo parece difícil y el progreso es lento. No olvide que tarde o temprano vendrá un ángel, y su jornada llegará a su final.

3) **Honre su camino.** Fue su elección, su decisión, y en la medida en que usted respete el suelo que pisa, este suelo respetará sus pies. Haga siempre lo mejor por conservar y mantener su camino, y él hará lo mismo por usted.

4) **Esté bien equipado.** Lleve una pala, un rastrillo, una navaja. Entienda que las navajas son inútiles para las hojas secas, y que los rastrillos no sirven para las hierbas que están muy enraizadas. Sepa siempre qué herramienta utilizar en cada momento. Y cuídelas, porque son sus mejores aliadas.

5) **El camino va hacia delante y hacia atrás.** A veces es necesario regresar porque algo se perdió, u olvidó en su bolsillo un mensaje que debía ser entregado. Un camino bien cuidado permite que usted vuelva atrás sin grandes problemas.

6) **Cuide del camino, antes de cuidar lo que está a su alrededor:** la atención y la concentración son fundamentales. No se deje distraer por las hojas secas que están en las orillas, o por la forma en que los otros están cuidando sus caminos. Use su energía para cuidar y conservar el suelo que acoge sus pasos.

7) **Tenga paciencia.** A veces es preciso repetir las mismas tareas, como arrancar hierbas dañinas o tapar los agujeros que surgen después de una lluvia inesperada. No se aburra con eso, es parte del viaje. Incluso si está cansado, si hay algunas tareas repetitivas, tenga paciencia.

8) **Los caminos se cruzan:** las personas le pueden decir cómo está el tiempo. Escuche sus consejos, tome sus propias decisiones. Solo usted es responsable del camino que le fue confiado.

9) **La naturaleza sigue sus propias reglas:** de esta manera, usted tiene que estar preparado para los súbitos cambios del otoño, el hielo resbaladizo del invierno, las tentaciones de las flores en primavera, la sed y las lluvias del verano. En cada una de estas estaciones, aproveche lo que haya de bueno, y no reclame por sus características.

10) **Haga de su camino un espejo de sí mismo:** de ninguna manera se deje influenciar por la forma en que los otros cuidan de sus caminos. Usted tiene su alma para escuchar, y a los pájaros para contar lo que su alma está diciendo. Que sus historias sean bellas y agraden a todo el que le rodea. Y sobre todo, que esas historias que su alma cuenta durante la jornada se vean reflejadas en cada segundo del recorrido.

11) **Ame su camino:** sin eso, nada tiene sentido.

Manual de argumentos para amar al sexo masculino

(Enviado originalmente por una lectora, Julia Dragan, y complementado con informaciones que encontré en varios grupos de discusión en Internet.)

- 1) Amamos a los hombres porque ellos no logran fingir un orgasmo, aunque quieran.
- 2) Porque jamás van a entendernos, y aún así lo siguen intentando.
- 3) Porque logran ver nuestra belleza, aun cuando nosotras mismas ya seamos incapaces de creer en eso.
- 4) Porque entienden de ecuaciones, política, matemáticas, economía, y desconocen el corazón femenino.
- 5) Porque son amantes que solo descansan cuando experimentamos (o fingimos) placer.
- 6) Porque consiguieron elevar el deporte a algo cercano a una religión.
- 7) Porque jamás tienen miedo de la oscuridad.
- 8) Porque insisten en arreglar cosas que están por encima de sus habilidades, y se dedican a eso con el mismo entusiasmo de un adolescente, y se desesperan cuando no lo consiguen.
- 9) Porque son como las granadas: gran parte de ellas es imposible de digerir, pero las semillas son deliciosas.
- 10) Porque jamás comentan lo que pueda pensar el vecino.
- 11) Porque siempre sabemos lo que están pensando, y cuando abren la boca dicen exactamente lo que imaginábamos.
- 12) Porque jamás soñarían en torturarse con tacones altos.
- 13) Porque adoran explorar nuestro cuerpo, y conquistar nuestra alma.
- 14) Porque una niña de 14 años puede dejarlos en silencio, y una mujer de 25 logra domarlos sin mucho esfuerzo.
- 15) Porque siempre son atraídos por los extremos: opulentos o ascéticos, monjes o guerreros, artistas o generales.
- 16) Porque hacen lo posible y lo imposible para tratar de ocultar sus debilidades.

17) Porque el mayor miedo de un hombre es no ser un hombre: lo que jamás pasa por la mente de una mujer (no ser una mujer).

18) Porque siempre terminan la comida que está en el plato, y no se sienten culpables por ello.

19) Porque encuentran una gracia enorme en temas completamente faltos de interés, como lo que ocurrió en el trabajo, o las marcas de los autos.

20) Porque están dotados de hombros en donde logramos dormir sin mucho esfuerzo.

21) Porque están en paz con sus cuerpos, salvo por pequeñas e insignificantes preocupaciones con respecto a la calvicie y la obesidad.

22) Porque tienen un valor impresionante ante los insectos.

23) Porque jamás mienten sobre su edad.

24) Porque a pesar de todo lo que intentan demostrar, no logran vivir sin una mujer.

25) Porque cuando le decimos "te amo" a uno de ellos, siempre nos pide que le expliquemos exactamente cómo.

Manual para que los hombres entiendan el comportamiento femenino

(Conforme me fue relatado por Kirsten.)

1 — Nosotras, las mujeres, nacemos detectives. A nuestros ojos, todos los hombres son sospechosos, y sus aventuras terminarán siendo descubiertas; es solo cuestión de tiempo.

2 — Aun cuando ya no estemos enamoradas de usted, escuchar "te amo" es un bálsamo para nuestras almas. Y si usted no nos lo dice, lo notaremos y nos pondremos tristes.

3 — Lo mismo sucede con "estás linda". Toma menos de dos segundos pronunciar estas dos palabras mágicas, que son capaces de transformar nuestras pesadillas en auténticos cuentos de hadas.

4 — Si preguntamos qué ropa debemos usar, no se enoje si decidimos ponernos exactamente lo contrario a lo que usted eligió; es parte de nuestra naturaleza.

5 — En una fiesta, somos capaces de escanear el salón en menos de un minuto, y saber quién nos interesa. Esté atento.

6 — Pensamos en el sexo con la misma compulsión que los hombres, o incluso más. La única diferencia es que no lo demostramos.

7 — Si no aceptamos inmediatamente la invitación a cenar en un primer encuentro, no se preocupe; necesitamos algunos días para perder los kilos extra que siempre creemos que están destruyendo nuestras vidas.

8 — Las mujeres siempre se acuerdan de todo. Si usted pregunta cuándo nos conocimos, ninguna dirá: "En una fiesta". Diremos: "Fue un martes, después de una cena en donde sirvieron ensalada y caldo de gallina con arroz; tú traías un saco negro y tus zapatos eran de tal marca, etc."

9 — Por más amor que seamos capaces de dar, existen siete días en los que queremos estar lejos de todo y de todos. Usted tiene dos opciones: amarrarse a un poste y esperar a que pase la tormenta, o ir hasta la joyería más cercana y comprar un obsequio. Recomendamos la segunda opción.

10 — Tenemos tanto poder de raciocinio como un hombre. Pero no necesitamos hacerlo evidente, o usted se sentirá inseguro. Las mujeres que hagan eso, acabarán solas.

11 — Adoramos todo tipo de cabello en el cuerpo masculino, aunque la depilación sea nuestra tortura favorita.

12 — Detestamos hacer el amor cuando no tenemos ganas, pero aún así lo hacemos, y usted será

incapaz de percibir la diferencia.

13 — Juegue con nuestras mascotas y con nuestros niños, y jugaremos con usted. Ignórelas, y lo ignoraremos.

14 — Las mujeres están dotadas con visión de rayos X. Podemos mirar los ojos negros, duros, y descubrir al niño que se esconde detrás de ellos. Podemos fijarnos en angelicales ojos azules, y descubrir al demonio que está ahí. Sabemos cuándo los hombres están fingiendo dormir de cansancio o, lo que es más evidente, cuándo están fingiendo no dormir con otra persona.

15 — Si tenemos algún problema que discutir con usted, no intenta darnos la solución, nosotras ya la tenemos. Es solo un pretexto para evitar que la relación termine en aburrimiento.

Disposición final:

No todas las mujeres quieren matrimonio e hijos; muchas solo desean orgasmos y mascotas.

Jamás se olvide de eso.

Manual de Julia explicando por qué los hombres aman a las mujeres

- 1) Nosotros, los hombres, amamos a las mujeres porque ellas todavía se creen adolescentes incluso después de envejecer.
- 2) Porque sonríen cada vez que pasan ante un niño.
- 3) Porque caminan erguidas por las calles, mirando siempre al frente, y jamás se vuelven para agradecer o devolver la sonrisa o el cumplido que reciben cuando pasan.
- 4) Porque son atrevidas en la cama, no porque tengan una naturaleza perversa, sino porque desean agradarnos.
- 5) Porque hacen todo lo necesario para que la casa esté arreglada y perfecta, y jamás esperan reconocimiento por el trabajo realizado.
- 6) Porque no leen revistas pornográficas.
- 7) Porque se sacrifican sin reclamar en nombre del ideal de belleza, enfrentando depiladores, inyecciones de botox, máquinas amenazadoras en los gimnasios.
- 8) Porque prefieren comer ensaladas.
- 9) Porque dibujan y pintan sus caras con la misma concentración de un Miguel Ángel trabajando en la Capilla Sixtina.
- 10) Porque si quieren saber algo sobre su propia apariencia, buscan a otras mujeres y no nos molestan con ese tipo de pregunta.
- 11) Porque tienen sus propias formas de resolver problemas, que jamás entendemos, y que nos enloquece.
- 12) Porque tienen compasión, y dicen "te amo" precisamente cuando comienzan a amarnos menos, para compensar lo que estamos sintiendo y notando.
- 13) Porque a veces se quejan de cosas que nosotros también sentimos, como resfriados y dolores reumáticos, y de esa manera entendemos que son personas iguales a nosotros.
- 14) Porque escriben novelas de amor.
- 15) Porque mientras nuestros ejércitos invaden otros países, ellas se mantienen firmes en su guerra privada e inexplicable para acabar con todas las baratas del mundo.

16) Porque se derriten cuando escuchan a los Rolling Stones cantando "Angie".

17) Porque son capaces de ir a trabajar vestidas como hombres, en sus trajes delicados, mientras que ningún hombre osó jamás hacer lo mismo usando falda.

18) Porque en las películas, y solo en las películas, jamás toman un baño antes de hacer el amor con sus parejas.

19) Porque siempre consiguen encontrar un defecto convincente cuando decimos que otra mujer es bonita, y de esta forma nos dejan inseguros con respecto a nuestro propio gusto.

20) Porque realmente toman en serio todo lo que sucede en la vida privada de las celebridades.

21) Porque logran fingir orgasmos con la misma calidad artística de la más famosa y talentosa estrella de cine.

22) Porque adoran los cocteles exóticos de diferentes colores y adornos delicados, mientras que nosotros tomamos nuestro whisky de siempre.

23) Porque no pierden horas pensando cómo abordar al guapo muchacho que entró en el autobús.

24) Porque venimos de ellas, a ellas volveremos y mientras eso no ocurre, vivimos orbitando en torno al cuerpo y la mente femeninos.

(Y agrego: nosotros, los hombres, las amamos porque ellas son mujeres. Tan simple como eso.)

La crisis profesional y sus trampas

(Mario Rosa es una de las personas más brillantes que conozco. La siguiente lista fue compilada teniendo como base uno de sus libros, El Síndrome de Aquiles.)

Del origen

1) **Cuidado con los enemigos:** la crisis viene siempre del exterior, aun cuando pensemos que a veces se manifiesta solo en nuestras almas. Generalmente, algo insignificante que ocurrió en la infancia puede traer grandes consecuencias en la edad madura.

2) **La crisis llega para destruir:** por más que procuremos, románticamente, asociar a la palabra "crisis" con la palabra "oportunidad" (como hacen los chinos), esa asociación solo es posible cuando estamos preparados para lo imprevisto. Como raramente es el caso, la crisis se instala y comienza a arrasarse con todo a nuestro alrededor.

3) **La verdad no ayuda:** cuando la publicación de mi libro El Zahir, una estilista rusa dijo, en el diario de mayor circulación de Moscú, que la historia estaba basada en nuestro "caso amoroso" (la musa inspiradora era, en realidad, Christina Lamb, corresponsal de guerra del periódico inglés Sunday Times). Cometí la tontería de enviar una carta desmintiéndola. Resultado práctico, quien no había leído el material original, supo de él a causa de la carta. Y pronto comenzaron las especulaciones con respecto de cómo los hombres, cuando se ven acorralados, siempre alegan inocencia.

4) **El problema, por pequeño que sea, puede crear una crisis gigantesca:** en Brasil, un caso de soborno de un director de correos desató una serie de denuncias que afectó a varios escalafones de gobierno. En un matrimonio, un simple retraso al volver del trabajo puede ser la gota de agua de todo un proceso reprimido, que después es difícil de contener.

5) **Los hechos no cuentan, lo que cuenta es la forma en que la opinión pública percibe los hechos:** tengo una amiga cuyo padre odia a su madre, viven siempre pasando dificultades, todos en la casa pelean como perros y gatos, pero siempre en voz baja. Mientras la chica obtenga buenas calificaciones en la escuela, mientras los vecinos no sepan nada, mientras la "opinión pública" no sea informada, la impresión será que el mundo está bajo control.

6) **Todo se transforma en devastadora munición:** como la crisis siempre implica un diálogo de sordos, donde uno no escucha lo que el otro está diciendo, los argumentos se vuelven inútiles. Si usted dice "adoro las naranjas", la otra persona entenderá que usted detesta las patatas, y está insinuando que es infeliz porque justo esa noche le sirvieron papas fritas de cenar.

7) **La crisis siempre involucra un símbolo:** puede ser una institución como el matrimonio, una carrera profesional, una empresa, una religión, el amor, el código de conducta. La persona es solo un

instrumento para que dicho símbolo sea afectado.

De las soluciones ineficaces

Una vez que la crisis se instala, estas son las peores formas de reaccionar:

1) **Ignorar el problema.** María sabe que Juan, su marido, está a punto de ser despedido de su trabajo, lo que causará dificultades para la supervivencia de la familia. Sin embargo, como Juan no toca el asunto, ella finge no darse cuenta.

2) **Negar el problema.** Juan, por su parte, piensa que con los contactos que hizo durante su vida, conseguirá una nueva oportunidad y, por lo tanto, no ve que está en una situación difícil. Olvida una de las leyes más duras de la vida, ya enunciada por Jesús: "A los que poco tienen, lo poco que tienen les será quitado". En el momento en que pierda el empleo, todos esos contactos desaparecerán también, porque él ya no tendrá nada que ofrecer a cambio.

3) **Rehusarse a pedir ayuda.** Juan y María han estado juntos muchos años, y se conocen muy bien. Juan tiene la cabeza llena de problemas, ya que la crisis absorbe todas las energías del ser humano. María quizás pudiera ayudarlo, pero el orgullo no permite que compartan sus dificultades. El resultado es que, incapaz de pensar con lucidez, Juan se hunde cada vez más en el océano de sus dificultades.

4) **Mentir o decir verdades a medias.** Un día, María reúne valor y, a la hora de dormir, pregunta si algo está mal. Juan responde: "Estoy pensando en cambiar de empleo". Claro que, desde el punto de vista jurídico, eso puede ser considerado una verdad: como está a punto de ser despedido, Juan realmente vive pensando en encontrar un nuevo trabajo. María no dice más nada. La presión aumenta en la mente de Juan, porque sospecha que su mujer sabe algo, pero ahora que ya mintió, no tiene cómo usar la verdad como instrumento salvador.

5) **Culpar a los demás.** Juan sabe que es un hombre de bien, que siempre fue honesto en el trabajo y procuró dar lo mejor de sí mismo. Piensa que su patrón es injusto, que él no merece lo que está ocurriendo. El hecho es que quizás el jefe esté viviendo el mismo drama, pues todos dependen de entidades abstractas llamadas "empresas". Incluso así, ante lo que considera un absurdo, en vez de mantener la cabeza fría y enfrentar el momento, Juan piensa que el mundo está hecho de gente malvada y cruel.

6) **Sobreestimar la propia capacidad:** Juan comienza a decir cuánto talento tiene, cómo es capaz de hacer esto y aquello, y termina convenciéndose de que no está ante una crisis, y sí ante una nueva oportunidad. Juan tiene mucho talento, pero eso no basta, porque no está preparado para el golpe, que le roba su aliento y su entusiasmo.

Una vez que se dieron todos los pasos equivocados, llega el día en Juan es despedido. A partir de ahí, la familia ya está al borde del abismo, a causa del precioso tiempo perdido negando una fatalidad.

¿Qué hacer entonces? Bien, he pasado por muchas crisis en mi vida, y pienso que ya cometí todos los

errores arriba descritos. Hasta que, tal vez en la peor de mis crisis, aparecieron los amigos.

Desde entonces, lo primero que hago es, simplemente, pedir ayuda. Claro que la decisión final será siempre mi total responsabilidad, pero, en vez de estar siempre procurando hacerme el fuerte, jamás me arrepentí de haberme mostrado vulnerable ante mi mujer y mis amigos.

Cuando comencé a actuar así, disminuí bastante mi capacidad de error, aunque esta continúe ahí, siempre esperando para atacar.

Manual para viajar de verdad, y no solo contar a los amigos que conoce otros países

1) **Evite los museos.** El consejo puede parecer absurdo, pero reflexionemos juntos un poco: si usted está en una ciudad extranjera, ¿no es mucho más interesante ir en busca del presente que del pasado? Sucede que las personas se sienten obligadas a ir a los museos, porque desde pequeñas aprendieron que viajar es buscar ese tipo de cultura. Claro que los museos son importantes, pero exigen tiempo y objetividad: usted necesita saber lo que desea ver ahí, o va a salir con la impresión de que vio una porción de cosas fundamentales para su vida, pero no se acuerda cuáles son.

2) **Frecuente los bares.** Ahí, al contrario de los museos, se manifiesta la vida de la ciudad. Los bares no son discotecas, sino lugares adonde acude la gente, bebe algo, piensa en el tiempo, y está siempre dispuesta a una conversación. Compre un periódico y permítase quedarse contemplando el ir y venir. Si alguien le comentara algo, por más tonto que sea, engánchese en la conversación: no se puede juzgar la belleza de un camino mirando solo su entrada.

3) **Esté disponible.** El mejor guía de turismo es alguien que vive en el lugar, conoce todo, está orgulloso de su ciudad, pero no trabaja en una agencia. Salga a la calle, elija a la persona con la que desea conversar, y pídale información (¿Dónde está la catedral? ¿Dónde está la oficina de Correos?). Si esto no diera resultado, inténtelo con otra persona: le garantizo que al final del día encontrará una excelente compañía.

4) **Procure viajar solo o, si es casado, sin su cónyuge.** Esto le va a dar más trabajo, nadie estará cuidando de usted(es), pero es la única forma en que podría realmente salir de su país. Los viajes en grupo son una manera disfrazada de estar en una tierra extranjera, pero hablando su lengua natal, obedeciendo lo que ordena el jefe del rebaño, preocupándose más con los chismes del grupo que con el lugar que está visitando.

5) **No compare.** No compare nada: ni precios, ni limpieza, ni calidad de vida, ni medios de transporte, ¡nada! Usted no está viajando para probar que vive mejor que los demás: su búsqueda, en realidad, consiste en saber cómo viven los otros, lo que pueden enseñar, cómo se enfrentan con la realidad y con lo extraordinario de la vida.

6) **Entienda que todo el mundo le entiende.** Aunque no hable el idioma, no tenga miedo: ya estuve en muchos lugares donde no había manera de comunicarme a través de palabras, y terminé siempre encontrando apoyo, orientación, sugerencias, importantes, incluso enamoradas. Algunas personas piensan que si viajan solas, van a salir a la calle y se perderán para siempre. Basta con tener en el bolsillo la tarjeta del hotel y, en una situación extrema, tomar un taxi y mostrársela a conductor.

7) **No compre mucho.** Gaste su dinero en cosas que no necesitará cargar: buenas obras de teatro, restaurantes, paseos. Hoy en día, con el mercado global e Internet, usted puede tenerlo todo sin necesidad de pagar exceso de equipaje.

8) **No trate de ver el mundo en un mes.** Más vale quedarse en una ciudad cuatro o cinco días, que visitar cinco ciudades en una semana. Una ciudad es una mujer caprichosa, necesita tiempo para ser seducida y mostrarse completamente.

9) **Un viaje es una aventura.** Henry Miller decía que es mucho más importante descubrir una iglesia de la que nadie oyó hablar, que ir a Roma y sentirse obligado a visitar la Capilla Sixtina, con doscientos mil turistas gritando en sus oídos. Vaya a la Capilla Sixtina, pero déjese perder por las calles, andar por los callejones, sentir la libertad de buscar algo que no sabe qué es, pero que, con toda certeza, encontrará y cambiará su vida.

Los diez pasos de la búsqueda espiritual según la tradición

1) **La inquietud:** la persona percibe que necesita cambiar su vida, sea por tedio o por sufrimiento.

2) **La búsqueda:** viene la decisión de cambiar. La búsqueda se da con libros, cursos, encuentros.

3) **La decepción:** comienzan los cambios de camino. Quien está buscando percibe los problemas y defectos de los que enseñan. Por más que cambie de corriente filosófica, religión o sociedad secreta, encuentra los problemas clásicos: vanidad y búsqueda de poder.

4) **La negación:** es común abandonar el camino después de constatar que quienes están en él todavía no han resuelto sus problemas.

5) **La angustia:** el camino ha sido abandonado, pero una semilla fue plantada: la fe. Y crece de día y de noche. La persona se siente incómoda, con la sensación de que descubrió y perdió.

6) **El retorno:** a causa de otra ruptura seria (una tragedia, un éxtasis, etc.), la persona descubre que su Fe está viva. Y la fe, si está bien cultivada, resiste cualquier decepción.

7) **El maestro:** el momento más peligroso. Los maestros son solo personas con experiencia. El camino es individual pero, en este momento, puede desvirtuarse y volverse colectivo.

8) **Las señales:** cuando el camino se muestra a sí mismo, el maestro es abandonado. A través de las señales, Dios le enseña lo que necesita saber.

9) **La noche oscura:** se realizan las Elecciones. La persona cambia su vida, y da sus pasos, a pesar del miedo.

10) **La comunión:** es el momento en que, como decía San Pablo, la propia Divinidad pasa a habitar en la persona. El misterio de los milagros se manifiesta en toda su grandeza y maravilla.

Manual para lidiar con el tiempo

(El siguiente texto fue compilado con base en los estudios de un amigo mío, Stephan Rechtschaffen, médico que fundó el exitoso Omega Institute en Nueva York.)

1) **El tiempo no es una medida:** es una cualidad. Cuando miramos el pasado, no estamos rebobinando una cinta, sino recordando una dádiva de nuestro pasaje sobre la Tierra. El tiempo no se mide como se mide una carretera, ya que damos saltos gigantescos hacia atrás (recuerdos) o hacia delante (proyectos).

2) **Administrar no es vivir:** "El tiempo es dinero" es una tontería. Necesitamos estar conscientes de cada minuto, saber aprovecharlo en lo que estamos haciendo (con amor) o solo contemplando la vida. El día tiene 24 horas y una infinidad de momentos. Si desaceleramos, todo dura mucho más. Claro, puede ser más tardado lavar los platos, ¿pero por qué no usar ese tiempo para pensar en cosas agradables, cantar, relajarse, alegrarse con el hecho de estar vivo?

3) **Sintonía con la vida:** Arthur Rubinstein, uno de los más grandes pianistas del siglo xx, fue abordado cierta vez por una ardiente admiradora, que le preguntó: "¿Cómo puede usar las notas con tanta maestría?". El pianista respondió: "Uso las notas de la misma forma que los demás, pero las pausas ¡ah! Ahí está el arte". El divorcio de Stephan fue extremadamente doloroso; y creyó que estando ocupado lograría superar los momentos difíciles; pero no ocurrió como lo había previsto, y el dolor no pasaba nunca. A partir de determinado momento, comenzó a "usar las pausas": sentarse, dejar que el dolor viniera, lo alcanzara y pasara. Poco a poco reestructuró su vida, entendiendo mejor las razones de la separación, y hoy, su ex mujer trabaja en el Omega Institute, porque él fue capaz de enfrentar el dolor, y no solo ocultarlo detrás de sus múltiples tareas.

4) **Lidiar con las experiencias utilizando más profundidad:** un estudio sobre los visitantes del Zoológico Nacional de Washington reveló que el tiempo medio que las personas pasan mirando cualquier exposición de animales no sobrepasa los diez segundos. ¿Para qué ir al zoológico, entonces? Mejor hojear un libro ilustrado, ¿no es verdad? Las personas reclaman que los hipopótamos siempre están sumergidos; en realidad, la media de inmersión va de 90 segundos a un máximo de cinco minutos: pero la presión de avanzar no deja que el visitante aproveche el motivo de la visita.

5) **Saber cuándo reflexionar o actuar:** una paciente de Stephan, que tenía problemas de obesidad, dijo que estaba dispuesta a hacer cualquier cosa para curarse. Él le sugirió que siempre que tuviera ganas de comer, observara el sentimiento, pero sin actuar. "¡Pero siento hambre!" respondió ella. "Exactamente. Si logra convivir con su sentimiento, observar el hambre, dejarla venir con toda su intensidad, sufrir eventualmente –pero no actuar- en breve conseguirá atenuar la ansiedad, y sabrá ser dueña de su voluntad, y no esclava de sus impulsos."

6) **No permanecer pasivo ante las emociones negativas:** cuando nos sentamos en un sofá,

encendemos la televisión (que, en realidad, es una manera de "apagarse" del mundo). Entonces nos ponemos extremadamente ansiosos, pensamos que estamos perdiendo tiempo, que necesitamos llamar a alguien por teléfono, hacer ejercicio, arreglar la casa. ¿Por qué? Porque si nos quedamos quietos, toda la onda de emociones reprimidas nos atacará, nos deprimirá, nos pondrá tristes o nos hará sentirnos culpables. Cuanto más nos "ocupamos", más se acumulan estas emociones, hasta que un día corremos el riesgo de verlas explotar sin control.

Sí, todos tenemos nuestros problemas, que deben ser afrontados; ¿por qué no hacerlo hoy? Parar. Pensar. Eventualmente, sufrir un poco. Pero al final, entender quiénes somos, lo que sentimos, lo que estamos haciendo aquí, en este momento, en vez de querer pasárnosla determinando la Agenda de la Vida.

El guerrero de la luz y la renuncia

1) Renunciar a lo que se tiene.

La estrategia es de Mahatma Gandhi. El guerrero de la luz escucha con respeto, y no se deja confundir por personas que, incapaces de llegar a cualquier resultado, viven predicando la renuncia:

"En cualquier actividad, es preciso saber lo que se debe esperar, los medios para alcanzar el objetivo, y la capacidad que tenemos para la tarea propuesta."

"Solo puede decir que renunció a los frutos aquel que, estando de esa manera equipado, no siente deseo alguno por los resultados de la conquista, y permanece absorto en el combate."

"Se puede renunciar al fruto, pero esta renuncia no significa indiferencia al resultado."

2) Renunciar a la venganza.

El guerrero de la luz tiene la espada en sus manos. Es él quien decide lo que hará, y lo que no hará bajo ninguna circunstancia. Hay momentos en que la vida lo conduce a una crisis: se ve forzado a separarse de cosas que siempre amó.

Entonces, el guerrero reflexiona. Verifica si está cumpliendo la voluntad de Dios, o si actúa por egoísmo. En caso de que la separación esté en su camino, la acepta sin reclamaciones.

Sin embargo, si tal separación fue provocada por la perversidad ajena, él es implacable en su respuesta.

El guerrero posee el arte del golpe, y el arte del perdón. Sabe usar ambos con la misma habilidad.

3) Renunciar a la provocación.

El luchador experimentado aguanta los insultos; conoce la fuerza de su puño, la habilidad de sus golpes. Ante un oponente desprevenido, él solo lo contempla, y muestra la fuerza de su mirada. Vence sin necesidad de llevar el combate al plano físico.

A medida que el guerrero aprende con su maestro espiritual, la luz de la fe brilla también en sus ojos, y no necesita probarle nada a nadie. Sin importar los argumentos agresivos de su adversario: diciendo que Dios es superstición, que los milagros son trucos, que creer en los ángeles es huir de la realidad.

Igual que el luchador, el guerrero de la luz conoce su inmensa fuerza; y jamás pelea con quien no merece la honra del combate.

4) Renunciando al tiempo.

El guerrero de la luz escucha a Lao Tzu, cuando dice que debemos desligarnos de la idea de los días y las horas, y prestar cada vez más atención al minuto.

Solo así logra resolver ciertos problemas antes de que ocurran. Prestando atención a las pequeñas cosas, consigue resguardarse de las grandes calamidades.

Pero pensar en las pequeñas cosas no significa pensar en pequeño. El guerrero sabe que un gran sueño está compuesto de muchas cosas diferentes, así como la luz del sol es la suma de sus millones de rayos.

5) Renunciar al confort.

El guerrero de la luz contempla las dos columnas que están al lado de la puerta que pretende abrir. Una se llama Miedo, y la otra se llama Deseo.

El guerrero mira la columna del Miedo, y ahí está escrito: "Vas a entrar en un mundo desconocido y peligroso, donde todo lo que aprendiste hasta ahora no te servirá para nada".

El guerrero mira la columna del Deseo, y ahí está escrito: "Vas a salir de un mundo conocido, donde están guardadas las cosas que siempre quisiste, y por las que tanto luchaste".

El guerrero sonríe, porque no existe nada que lo asuste, y nada que lo ate. Abre la puerta con la seguridad de quien sabe lo que quiere.

Carlos Castaneda y el lenguaje sagrado

(Selección de textos de Carlos Castañeda, 1925-1998.)

1) **El comportamiento:** un hombre debe ir en busca de la sabiduría, de la misma forma en que un soldado va a la guerra: con miedo, con respeto y con total seguridad. Debe actuar como si supiera hacia dónde está yendo, aunque en realidad no tenga la menor idea de lo que encontrará; lo que importa es que esté recorriendo el camino que eligió.

2) **Nada que perder:** un guerrero ya se considera muerto. Como no tiene nada que perder, sigue adelante con alma y con calma. El miedo ya no consigue robarle su energía, y él logra aplicarla para vivir cada momento con toda la intensidad posible. El guerrero tiene la certeza de que todas las herramientas para enfrentar futuras dificultades están en sus manos, y es el uso de estas herramientas, también llamado "experiencia", lo que le permitirá superar los obstáculos.

3) **Actuar y conocer:** un guerrero es siempre un cazador. Él calcula todo, y actúa después de reflexionar bien sobre lo que debe hacer. Nadie puede obligarle a hacer cosas que no desea. Vive porque actúa, y no porque piensa que actúa. Como sabe que está en este mundo solo por un breve periodo de tiempo, procura conocer todas las maravillas posibles. Habla poco, jamás se preocupa por el miedo, y asume la responsabilidad por sus actos.

4) **La muerte como compañera:** un guerrero-cazador sabe que cada decisión puede ser la última. La muerte es su compañera, siempre sentada a su lado izquierdo, a una distancia de menos de un metro. Por eso, va al campo de batalla totalmente concentrado en su vida, sabiendo que la mayoría de las personas está pasando de una acción a otra sin pensarlo mucho.

5) **Los caminos son iguales:** todos los caminos son iguales, y no llevan a ningún lugar. Por lo tanto, el guerrero escoge un camino que tenga vida propia, y a partir del momento en que comienza a recorrerlo, se alegra, se transforma en el propio camino. Su decisión de continuar en él depende solo de la alegría, y no de su ambición o de su miedo. Por lo tanto, siempre antes de actuar, se pregunta a sí mismo: "¿Este camino tiene un corazón?".

6) **La opinión de los demás:** un guerrero nunca gasta su precioso tiempo pensando en la opinión de los demás. Conoce personas que piensan que son importantes, y por eso también son gordas, arrogantes y sin flexibilidad. Para un guerrero, el arte del combate debe combinarse con levedad, ausencia de tensión y de ambición. Un guerrero es gentil con los demás porque, sobre todo, es gentil consigo mismo.

7) **La intención:** la intención de un hombre no es un pensamiento, ni un objeto, ni un deseo, sino aquello que lo hace seguir adelante incluso cuando todo el mundo dice que será derrotado, o que lo que eligió no tiene el menor sentido. Por lo tanto, tener una intención clara ayuda al guerrero a ser invulnerable, a actuar como un hechicero que es capaz de atravesar paredes y alcanzar el infinito.

8) **La elección de su camino:** nada en este mundo es otorgado como regalo; las lecciones más importantes son siempre aprendidas con mucho esfuerzo y dificultad. Teniendo eso en cuenta, el guerrero-cazador jamás se desespera, se desgasta o pierde su tiempo culpando a los demás, porque sabe que en cada gesto suyo está la responsabilidad por sus elecciones. Un guerrero no puede reclamar ni arrepentirse: su vida es una lucha constante, y los desafíos no son buenos o malos, son solo desafíos.

Manual para ser aceptado en la sociedad como una persona normal

- 1) Aceptar cualquier cosa que nos haga olvidar nuestra verdadera identidad y nuestros sueños, y que nos haga trabajar solo para producir y reproducir.
- 2) Aceptar que es posible tener reglas para una guerra (Convención de Ginebra).
- 3) Gastar años estudiando en la universidad, para después no conseguir trabajo.
- 4) Trabajar de nueve de la mañana a cinco de la tarde en algo que no da el menor placer, siempre que en 30 años la persona consiga jubilarse.
- 5) Jubilarse, descubrir que ya no se tiene más energía para disfrutar la vida, y morir en pocos años, de puro tedio.
- 6) Usar botox.
- 7) Procurar tener éxito financieramente en vez de buscar la felicidad.
- 8) Ridiculizar a quien busca la felicidad en vez del dinero, calificándolo de "persona sin ambición".
- 9) Comparar objetos como carros, casas, ropa, y definir la vida en función de estas comparaciones, en vez de intentar realmente saber la verdadera razón de estar vivo.
- 10) No hablar con extraños.
- 11) Creer siempre que los padres tienen la razón.
- 12) Casarse, tener hijos, seguir juntos aun cuando el amor ya se haya acabado, alegando que es por el bien de los niños (que parecen no estar presenciando las constantes peleas).
- 13) Criticar a todo aquel que intente ser diferente.
- 14) Despertar con un despertador histérico a un lado de la cama.
- 15) Creer en absolutamente todo lo que está impreso.
- 16) Usar un pedazo de tela de colores amarrada al cuello, que no tiene función aparente, pero que recibe el pomposo nombre de "corbata".
- 17) Nunca ser directo en las preguntas, aun cuando la otra persona entienda lo que se está queriendo saber.

- 18) Mantener una sonrisa en los labios cuando se está muriendo de ganas de llorar. Y sentir lástima de todos los que demuestran sus propios sentimientos.
- 19) Creer que el arte vale una fortuna, o que no vale absolutamente nada.
- 20) Despreciar siempre lo que fue conseguido con facilidad, porque no hubo el "sacrificio necesario" y, por lo tanto, no debe tener las cualidades requeridas.
- 21) Seguir la moda, aun cuando parezca ridícula e incómoda.
- 22) Estar convencido de que toda persona famosa tiene toneladas de dinero acumulado.
- 23) Invertir mucho en la belleza exterior, y preocuparse poco de la belleza interior.
- 24) Usar todos los medios posibles para demostrar que, aunque sea una persona normal, es infinitamente superior a los otros seres humanos.
- 25) En un medio de transporte público, jamás mirar directamente a los ojos a una persona; en caso contrario, eso puede ser interpretado como una señal de seducción.
- 26) Cuando entre en un elevador, mantener el cuerpo volteado hacia la puerta de salida, y fingir que es la única persona allá adentro, por más atestado que esté.
- 27) Jamás reír alto en un restaurante, por buena que sea la historia.
- 28) En el hemisferio norte, usar siempre la ropa que combine con la estación del año; brazos desnudos en primavera (por más frío que haga) y chaqueta de lana en el otoño (por más caliente que sea).
- 29) En el hemisferio sur, llenar de algodón el árbol de Navidad, aunque el invierno nada tenga que ver con el nacimiento de Cristo.
- 30) A medida que se vaya haciendo más viejo, creerse dueño de toda la sabiduría del mundo, aunque no siempre haya vivido lo suficiente para saber lo que está mal.
- 31) Asistir a un té de caridad y creer que con eso ya colaboró lo suficiente para acabar con las desigualdades sociales del mundo.
- 32) Comer tres veces al día, aunque no tenga hambre.
- 33) Pensar que los demás siempre son mejores en todo: son más guapos, más capaces, más ricos, más inteligentes. Es muy arriesgado aventurarse más allá de los propios límites, es mejor no hacer nada.
- 34) Usar el automóvil como una manera de sentirse poderoso y dominar al mundo.
- 35) Decir improperios mientras maneja.

36) Creer que todo lo que su hijo hace está mal, y culpar de ello a las compañías que él ha elegido.

37) Casarse con la primera persona que le ofrezca una posición social. El amor puede esperar.

38) Decir siempre "lo intenté", aun cuando no haya intentado absolutamente nada.

39) Dejar por vivir las cosas más interesantes de la vida para cuando ya no tenga fuerzas para hacerlo.

40) Evitar la depresión con dosis diarias y macizas de programas de televisión.

41) Pensar que es posible estar seguro de todo lo que logró.

42) Creer que a las mujeres no les gusta el futbol, y que a los hombres no les gusta la decoración.

43) Culpar al gobierno por todo lo malo que sucede.

44) Estar convencido de que ser una persona buena, decente y respetable, significa que los demás van a pensar que es débil, vulnerable y fácilmente manipulable.

45) Estar igualmente convencido de que la agresividad y la descortesía en el trato con los demás son sinónimos de una personalidad poderosa.

46) Tener miedo de la fibroscopía (hombres) y del parto (mujeres).

47) Finalmente, pensar que su religión es la única dueña de la verdad absoluta, y que todos los otros seres humanos en este inmenso planeta que creen en cualquier otra manifestación de Dios están condenados al fuego del infierno.

Manual para subir montañas

1) **Escoja la montaña que desea subir:** no se deje llevar por los comentarios de otros, diciendo que "aquella es más bonita" o "esta es más fácil". Usted gastará mucha energía y mucho entusiasmo para alcanzar su objetivo, por lo tanto, es el único responsable, y debe tener la certeza de lo que está haciendo.

2) **Sepa cómo llegar a ella:** muchas veces, la montaña es vista de lejos: bella, interesante, llena de desafíos. Pero ¿qué ocurre cuando intentamos aproximarnos? Las carreteras la rodean, existen bosques entre usted y su objetivo, y lo que parece claro en el mapa es difícil en la vida real. Por lo tanto, pruebe todos los caminos y senderos, hasta que un día esté frente a la cumbre que pretende alcanzar.

3) **Aprenda de quien ya caminó por ahí:** por más que usted se considere único, siempre hay alguien que tuvo el mismo sueño antes, y terminó dejando huellas que pueden facilitar la caminata; lugares donde colocar la cuerda, marcas de navaja, ramas quebradas para facilitar la marcha. La caminata es suya, la responsabilidad también, pero no se olvide de que la experiencia ajena ayuda mucho.

4) **Vistos de cerca, los peligros pueden esquivarse:** cuando usted comienza a subir la montaña de sus sueños, preste atención a su alrededor. Hay despeñaderos, claro. Hay hendiduras casi imperceptibles. Hay piedras tan pulidas por las tormentas, que se vuelven resbaladizas como el hielo. Pero si usted sabe dónde está poniendo cada pie, notará las trampas, y sabrá esquivarlas.

5) **El paisaje cambia; por lo tanto, aproveche:** claro que es preciso tener en mente un objetivo: llegar a lo alto. Pero a medida que se va subiendo, más cosas pueden ser vistas, y no cuesta nada parar de vez en cuando y disfrutar un poco del panorama que le rodea. A cada metro conquistado, usted puede ver un poco más lejos; aproveche eso para descubrir cosas que todavía no había percibido.

6) **Respete su cuerpo:** solo logra subir una montaña quien da a su cuerpo la atención que merece. Usted tiene todo el tiempo que la vida le da, por lo tanto, camine sin exigir lo que no puede serle dado. Si camina demasiado aprisa, se cansará y desistirá a la mitad. Si divaga mucho, la noche puede descender y usted estará perdido. Aproveche el paisaje, disfrute el agua fresca de los manantiales y las frutas que la naturaleza le brinda generosamente, pero siga andando.

7) **Respete su alma:** no repita todo el tiempo "lo voy a lograr". Su alma ya lo sabe, y ella necesita usar la larga caminata para poder crecer, extenderse por el horizonte, alcanzar el cielo. Una obsesión no ayuda en nada en la búsqueda de su objetivo, y termina por quitarle el placer a la escalada. Pero atención: tampoco repita "es más difícil de lo que pensaba", porque eso le hará perder fuerza interior.

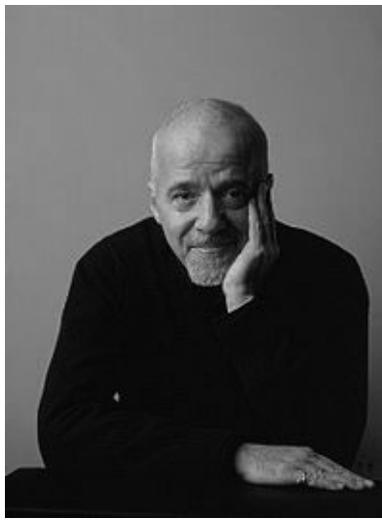
8) **Prepárese para caminar un kilómetro más:** el recorrido hasta la cima de la montaña es siempre mayor de lo que usted piensa. No se engañe, llegará el momento en que lo que parecía estar cerca todavía está muy lejos. Pero como usted está dispuesto a ir más allá, eso no llegará a ser un problema.

9) **Alégrese cuando llegue a la cima:** llore, aplaude, grite a los cuatro vientos que lo logró, deje que

el viento allá en la cima (porque en la cima siempre hay viento) purifique su mente, refresque sus pies sudados y cansados, abra sus ojos, limpie el polvo de su corazón. Qué bueno, lo que antes era solo un sueño, una visión distante, es ahora parte de su vida. Usted lo logró.

10) **Haga una promesa:** aproveche que descubrió una fuerza que ni siquiera conocía, y dígame a sí mismo que a partir de ahora, la usará por el resto de sus días. De preferencia, prometa también descubrir otra montaña, y partir hacia una nueva aventura.

11) **Cuente su historia:** sí, cuente su historia. Dé su ejemplo. Diga a todos que es posible, y entonces otras personas sentirán el valor para enfrentar sus propias montañas.



Paulo Coelho (24 de agosto de 1947, Río de Janeiro) es un novelista, dramaturgo y letrista brasileño. Es uno de los escritores más leídos del mundo con más de 50 millones de libros vendidos en más de 150 países, traducidos a 71 lenguas. Ha recibido destacados premios y reconocimientos internacionales, como el premio Crystal Award que concede el Foro Económico Mundial, la prestigiosa distinción Chevalier de L' Ordre National de La Légion d' Honneur del gobierno Francés y la Medalla de Oro de Galicia, entre muchos otros premios que lo han consagrado como uno de los grandes escritores de nuestro tiempo. Desde octubre de 2002 es miembro de la Academia Brasileña de las Letras. Además de recibir destacados premios y menciones internacionales, en la actualidad es consejero especial de la Unesco para el programa de convergencia espiritual y diálogos interculturales.

Escribe una columna periodística semanal que se publica en medios de todo el mundo. Alcanzó el éxito con su mayor obra *El alquimista*. Paulo está casado con la pintora brasileña Christina Oiticica.