

# Introducción

## Un viaje electrizante:

### EL PRINCIPIO

¿Y si le dijera que está viviendo en un mundo imaginario y que siempre ha vivido en ese mundo, que nunca ha conocido ningún otro lugar? ¿Y si le explicara que se ha pasado toda la vida construyendo ese mundo, lo ha llenado de cosas que en realidad no le gustan, cosas que le llevan a quejarse y protestar, a veces a voz en grito; cosas que, con frecuencia, hacen que usted y también los demás se sientan desdichados? Si es usted como la mayoría, pensaría: «Bobadas. Esto no es ninguna fantasía; es mi vida». Comprendo que le resulte difícil aceptar que su realidad no es más que una sombra, una sombra que ha creado usted mismo. Es más fácil rechazar lo que le digo y seguir pensando que lo que reconoce como su vida es «real» y que, de alguna manera, sencillamente «sucedió». Usted no ha tenido nada —o muy poco— que ver con ello. Y ÉSA, se lo digo yo, es la fuente, la raíz de TODOS sus problemas.

En realidad, saber que uno vive en un mundo imaginario es muy liberador, porque pone en sus manos la decisión de despertarse. Sinceramente, espero que esté dispuesto a

hacerlo. Si todavía no lo está, le queda otra opción; por lo menos, puede crear un mundo imaginario nuevo y mejor.

Este libro le enseñará cómo hacerlo. Y, tanto si se despierta como si crea ese mundo imaginario mejor, descubrirá que su vida se ha enriquecido. Los colores que verá serán más vibrantes, sus relaciones con los demás, más satisfactorias y su experiencia estará llena de momentos más gozosos. Será más eficaz en el trabajo y disfrutará más.

Sé que es así, porque me ha pasado a mí y porque he ayudado a cientos de otras personas a iniciar ese camino.

Hace tres décadas, estaba preparando un doctorado en marketing en la Graduate School of Business, de la Universidad de Columbia. Al principio, me sentía muy ilusionado por estar en una gran escuela de negocios, en una de las mejores universidades del mundo, pero conforme transcurría el tiempo, notaba que lo que veía a mi alrededor me inquietaba profundamente. Leía documentos académicos y disertaciones doctorales con frases como: «Los métodos de congruencia de la estructura de artículos se proponen abordar la cuestión de la equivalencia operacional. Presuponen la equivalencia de los constructos y limitan las pruebas a los componentes del constructo...» Cada vez me sentía más lleno de estupor, un estupor que expresaba con esta pregunta: «¿Y para esto arrancaron un árbol?» Eran tantas las «investigaciones» académicas que parecían tan absolutamente desprovistas de cualquier valor positivo o duradero que no podía comprender cómo personas inteligentes, incluso brillantes, podían dedicarse a ellas con tanta entrega.

Traté desesperadamente de encontrar sentido a mi propia investigación, a fin de alimentar mi entusiasmo y avivar mi decaída motivación. Fracasé en el intento. Al final, sólo pude completar mi doctorado por pura fuerza de voluntad.

## Introducción

Tristemente, la alegría que sentí al recibir el diploma no estaba motivada por la sensación de haberlo conseguido, sino por saber que mis penosos días de estudiante habían tocado a su fin.

Entré en el mundo del trabajo. Al cabo de muy poco tiempo, podría haber jurado que el mundo estaba formado por dos grupos de personas: aquellas que odiaban apasionadamente su trabajo y aquellas a las que solamente les desagradaba. En cuanto a mí, oscilaba entre lo uno y lo otro. No era divertido, pero no sabía que existiera nada más. La idea de que se pudiera encontrar un profundo sentido en la vida y en lo que uno hacía para ganarse el sustento me era ajena.

Después de unos años tratando de acallar mi insatisfacción, dejé la empresa privada y acepté un puesto en la docencia. Simultáneamente, empecé a escribir y, con el tiempo, llegué a ser redactor colaborador de *Financial World* y, más tarde, de *Forbes*. Gradualmente me fui dando cuenta de que no estaba sólo en mi infelicidad. Al hablar con miles de estudiantes de todos los niveles, candidatos al doctorado y directores de empresa, vi que la mayoría se podía identificar con mis sentimientos de angustia y hastío y que muchos tenían sus propias historias que contar.

Sabía que debía existir algo mejor. No tenía sentido que la vida fuera así. Si yo me sentía atrapado, entonces también debían sentirse igual miles de personas con quienes había hablado y, por extensión, millones más en todo el ancho mundo. Estaba tan ocupado regodeándome en mi propia miseria que apenas me di cuenta de que había algunos espíritus libres que habían escapado a mi sino y que sobrevolaban sin esfuerzo las arenas movedizas que, a mí, me iban engullendo. No fue hasta mucho después cuando compren-

dí que esas personas eran los auténticos maestros, a quienes valía la pena emular.

Durante este periodo, la única luz de mi existencia fue la lectura. Siempre había sido un lector voraz, en especial de filosofía, biografías espirituales y autobiografías místicas de muchas épocas y tradiciones diferentes. Esos relatos y su sabiduría me proporcionaron la única esperanza de que hubiera algo poderoso, valioso y bueno en el universo. Inmerso en estos libros, alcanzaba la paz y la inefable sensación de bienestar que buscaba. Pero, inevitablemente, las prosaicas exigencias del mundo volvían a aparecer, sigilosamente, y eran muy eficaces asfixiando la libertad que experimentaba con mis lecturas.

Me sentía como los búfalos de agua que, durante los calurosos días de verano, en los países tropicales, disfrutan revolcándose en el agua fangosa. Bien mirado, así se sienten frescos y cómodos. Pero hay moscas y mosquitos y otros insectos que pican, con mandíbulas y trompas armadas de aguijón lo bastante fuertes como para penetrar incluso en su gruesa piel. Esos bichos cubren el lomo de los búfalos como si fueran una manta. Cuando el dolor se hace demasiado intenso, el búfalo se sumerge en el agua y experimenta un bendito alivio. Los insectos levantan el vuelo en enjambre, abandonando la espalda del animal. Pero permanecen, cerniéndose, en el aire. Saben que el búfalo no tardará en emerger y, en cuanto lo haga, descenderán de nuevo para continuar alimentándose.

Era una metáfora visual perfecta para lo que yo sentía. Los insectos —las inseguridades, preocupaciones, ansiedades, irritaciones, inquietudes, culpas y aprensiones, los celos y temores, todos lacerantes— volvían una y otra vez. Y cada vez que volvían, parecían mas fuertes y más aterradores.

## *Introducción*

Poco a poco, comprendí que mi vida no tenía por qué ser así. Podía librarme de mis insectos mentales y hacerlo con relativa facilidad. Podía sumergirme como el búfalo, pero no tenía por qué emerger en el mismo punto. Podía nadar treinta metros bajo el agua y salir a la superficie en un lugar libre de plagas. Los insectos volverían, pero yo podía volver a repetir el procedimiento. La libertad ES posible.

Empecé a pensar en el precio que tienen que pagar los estudiantes azotados por ese tipo de plagas. Después de todo, se trataba de hombres y mujeres destinados a ser líderes empresariales. Como un solo hombre, se crecían con los retos, perseguían la perfección, soñaban con el éxito y buscaban una posición de responsabilidad y liderazgo. Sin embargo, me preguntaba cómo podían abrigar la esperanza de inspirar a otros o de hacer realidad sus ambiciones cuando ellos mismos se sentían devorados por su propia vida.

Veía claramente que se estaban concentrando en las cosas equivocadas. Tenían una fijación excesiva en el dinero, el poder y el prestigio. Evaluaban las oportunidades basándose en lo que podían sacar de ellas. Muchos estaban dispuestos a hacer sacrificios increíbles, trabajar todas las horas del día y más, para «lograrlo», pero el precio que pagaban era demasiado alto. Sabía que podía ayudarlos a conseguir resultados incluso mejores con mucha menos angustia, enseñándoles a aplicar una serie de sencillos cambios en su manera de afrontar la vida; por ejemplo, centrarse en lo que podían aportar, en lugar de en lo que podían obtener. Este sencillo cambio de enfoque podía, por sí mismo, impulsarlos a un éxito nunca soñado. Yo contaba con muchas herramientas de ese tipo, pero el problema era lograr que los estudiantes comprendieran realmente su poder.

Ideé un curso que les ayudara a dar un gran paso adelante en su vida, un paso que les permitiría llegar a ser auténticos líderes. En apariencia, mi plan de estudios no tenía nada que ver con los principios empresariales tradicionales; por ello, no estaba seguro de que nadie se interesara en algo que no le conduciría directamente a una especialidad. Después de todo, la mayoría de los estudiantes que conocía estaban tan obsesionados por alcanzar una meta que eran como el joven de la parábola:

*Un joven que buscaba desesperadamente la verdad llamó a la puerta del maestro.*

*—Quiero alcanzar la iluminación —soltó en cuanto el maestro abrió la puerta—. Si me quedo aquí, como discípulo tuyo, ¿cuánto tardaré?*

*El maestro lo miró de arriba abajo. Era fuerte físicamente y la inquietud interna que lo impulsaba era casi palpable.*

*—Diez años —dijo el maestro.*

*El joven se tambaleó, como si lo hubieran golpeado con un hacha. Durante unos minutos, permaneció con la cabeza inclinada, luego levantó la mirada.*

*—Si trabajo noche y día —preguntó con rabia— si no duermo y hago el doble de lo que hacen tus otros discípulos, entonces ¿cuánto me costará alcanzar la iluminación?*

*—Veinte años —respondió el maestro, sosegadamente.*

*Tan perplejo estaba el joven y tan decidida era su actitud que el sabio se ablandó y explicó:*

*—Cuando tienes un ojo tan firmemente fijado en la meta, sólo te queda el otro para encontrar el camino.*

## Introducción

Yo estaba firmemente convencido de que hasta que los estudiantes encontraran su camino, nunca serían capaces de vivir una vida llena de fuerza, personal o profesional. Creé el curso que se convertiría en Creatividad y Maestría Personal y lo impartí por vez primera en la Universidad de Long Island, en el otoño de 1994. Tuvo éxito. Lo modifiqué y lo ofrecí de nuevo. Tuvo más éxito. Lo trasladé a la Escuela de Negocios de Columbia. Dos años más tarde, arrasaba. Había una multitud de candidatos, procedentes de la escuela de negocios, de la escuela de leyes, de la Escuela de Asuntos Públicos e Internacionales, de la escuela de periodismo y de otros departamentos. El proceso de matriculación era engorroso y riguroso, pero el reclamo era tan fuerte que los que lo oían saltaban, sin pensárselo dos veces, por encima de todas las trabas que yo les imponía.

Con los años, personas de todas las edades y posiciones en la vida han oído la llamada. Ejecutivos *senior* y empresarios se han apuntado a los programas que dirijo. Los antiguos alumnos se lo han contado a sus amigos, hermanos, parejas, familiares, conocidos de su profesión y otros y las noticias del curso han corrido de boca en boca.

Desde el principio, consideré que todas las personas asociadas al curso —estudiantes, oradores invitados, ayudantes, etc.— eran una comunidad. Inspirándome libremente en la idea budista de *sangha* (grupo de practicantes que recorren juntos el camino), quería que fuera una fuente de continuo apoyo e inspiración. Funcionó. Que yo sepa, sigue siendo el único curso de una gran escuela de negocios que tiene su propia asociación de antiguos alumnos. Los vínculos forjados son profundos y, frecuentemente, abarcan varias generaciones. El curso estaba diseñado para no tener un «final». Los estudiantes se embarcaban en un viaje de

exploración y crecimiento que se esperaba durara décadas, incluso toda una vida.

Veamos algunas de las transformaciones producidas: una alegría y un optimismo profundamente enraizados sustituyeron a la depresión; desarrollo de relaciones cálidas con el padre o madre de quien estaban distanciados; cambios en la trayectoria profesional en línea con un interés y una pasión innatos; un asombroso giro en la habilidad para manejar las entrevistas de trabajo, pasando de enfrentarse al rechazo a conseguir casi un cien por cien de segundas reuniones; «coincidencias» increíbles, casi milagrosas, desde profesores muy duros que aceptaban fácilmente un cambio en los temas de disertación hasta jefes implacables que daban el visto bueno a un horario flexible; una profunda reconexión con la espiritualidad y una nueva capacidad para infundirla en todos los aspectos de la vida sin ninguna contradicción intrínseca; un extraordinario aumento de eficacia, tres o cuatro veces más de trabajo realizado con menos tensión y esfuerzo; claridad en los valores personales y en cómo perfilar el trabajo, las relaciones y otras actividades para que fueran conformes unos con otros.

Bastantes «graduados» han expresado que los cambios han afectado a todos los aspectos de su vida. Un número importante ha dicho «Gracias», al observar cambios positivos notables en sus compañeros.

Sigo impartiendo el curso, pero ha llegado el momento de escribir sus principios para que todos los que apliquen sus herramientas puedan transformarse y vivir una vida de creatividad y dominio personal. Este libro es un producto del curso y contiene, asimismo, nuevos ejercicios y materiales recién preparados. Pero no es un libro tradi-



cional. Está pensado para generar un cambio fundamental en su vida. Es el catalizador y el cajón de herramientas, pero es USTED quien producirá ese cambio. Sólo usted puede hacerlo.

## POR QUÉ ESTE LIBRO PUEDE OBRAR MILAGROS

Sería muy egoísta por mi parte proclamar que «mis ideas» pueden producir estos cambios en la vida de las personas. Sin embargo, puedo afirmarlo con confianza porque ninguno de los puntos de vista, ejercicios y tareas que anoto son míos. Los han articulado, puesto a prueba y pulido personas con una vasta sabiduría y riqueza espiritual, auténticos gigantes que recorrieron la Tierra. Vivieron en épocas diferentes, pertenecieron a tradiciones diferentes y sintieron una comprensión y compasión profundas hacia los grandes problemas humanos. Al haber superado ellos mismos estos conflictos, idearon métodos eficaces para ayudar a sus seguidores a hacer lo mismo. Si siente el poder de este libro, procede de ellos. Lo único que yo he hecho ha sido vestir sus enseñanzas de forma que fueran aceptables para las personas instruidas de una sociedad posindustrial.

*La fortaleza estaba sitiada. Los atacantes habían construido una alta torre de asedio en una elevación cercana y los arqueros lanzaban flechas y proyectiles llameantes. La situación era desesperada.*

*El general que defendía la fortaleza era competente y astuto. Esperó el momento oportuno, mientras los inva-*

*sores construían la torre, agotando una madera y un metal escasos. En la oscuridad de la noche, desencadenó su ataque.*

*El elefante real estaba cubierto con una armadura diseñada especialmente y su cuidador lo condujo hasta la torre; allí lo azuzó con el ankus, luego saltó a la rama de un árbol cercano y se puso a salvo.*

*El elefante cargó contra la torre de asedio con todas sus fuerzas. La madera se astilló y se partió, las vigas de soporte se hundieron, los arqueros se precipitaron al vacío y fueron pisoteados, el caldero del fuego se volcó y las llamas pronto consumieron la estructura.*

*El elefante siguió su camino, majestuoso. Una pulga, alojada en la oreja del elefante, se volvió para mirar la destrucción y dijo, con una risita ahogada: «¡Les hemos dado una buena!»*

Yo soy como la pulga, excepto que yo sé que el elefante es quien hace todo el trabajo. Las enseñanzas son el elefante y es el elefante el que destruye los demonios que nos asedian.

La vida es una creación. Es una obra de arte igual que la Capilla Sixtina o la estatua gigante de Gomateshwara en Sravanabelagola. Usted es el artista. *Todas las obras de arte nacen primero en la mente del artista.* Este libro es una invitación para que estudie y defina qué quiere crear.

Léalo con la esperanza de que cambiará su vida. La cambiará profundamente. La transformará radicalmente de muchas maneras, grandes y pequeñas. Dé por sentado que afectará a su carrera, sus relaciones, su bienestar económico, su desarrollo espiritual y todos los demás aspectos de su vida. Puede hacerlo. El taller en el que se basa lo ha hecho

## *Introducción*

ya para muchas personas. La única pregunta es: ¿Está USTED preparado?

Hace más de cien años, un anuncio de los Compuestos Vegetales de Lydia Pinkham hacía las siguientes y modestas afirmaciones:

Curará completamente las peores clases de dolencias femeninas, todos los problemas ováricos, inflamación y ulceraciones, caída y desplazamiento y la subsiguiente debilidad espinal y está especialmente adaptado para la menopausia.

Disolverá y expulsará los tumores del útero en sus primeras etapas de desarrollo.

Elimina el desfallecimiento, la flatulencia, destruye todo deseo de estimulantes y alivia la debilidad del estómago. Cura la hinchazón, los dolores de cabeza, la postración nerviosa, la debilidad general, el insomnio, la depresión y la indigestión.

La sensación de presión, que provoca molestias, peso y dolor de espalda se cura de forma permanente mediante su uso.

Este compuesto no tiene rival para curar las dolencias de riñón en los dos sexos.

Por si acaso el lector todavía no se hubiera dado cuenta de las virtudes de este extraordinario producto, el anuncio incluye otra garantía explícita; resulta que el Compuesto Vegetal de Lydia Pinkham también cura el cáncer.

Si cree que con este libro ha dado con una versión moderna de ese producto milagroso, no le culpo. Seguro que lo parece. Tenga paciencia conmigo mientras le explico con más detalle lo que este libro puede hacer y por qué puede

hacerlo. Luego examínese cuidadosamente para ver si está dispuesto a poner en práctica estos principios. Si sinceramente lo está, entonces no me cabe duda de que el libro cumplirá lo que promete.

## CÓMO USAR ESTE LIBRO

Si lo lee por encima, practicando los ejercicios sólo de vez en cuando, no hay duda de que conseguirá algún beneficio, pero no es probable que su vida se transforme. Según mi experiencia, la principal diferencia que separa a los que logran resultados extraordinarios de los que sólo disfrutan de modestas mejoras es que estos últimos encuentran múltiples e ingeniosas maneras de no hacer las tareas y ejercicios recomendados. Hay tantas razones plausibles, incluso urgentes, para dejar que la vida se inmiscuya y no llevar a cabo el autoexamen introspectivo necesario. Pero el lector motivado encuentra el medio de encontrar tiempo y realizar el trabajo. No es ese el caso del lector que sólo se compromete a medias.

Es posible que todo esto le parezca muy extenuante y arduo. No lo es. Piénselo de esta manera: Si tiene pólvora seca en un ambiente rico en oxígeno y le aplica un fósforo encendido, se producirá una explosión. No es preciso gastar mucha energía. No se necesita ningún esfuerzo heroico. Lo único que hay que hacer es dejar que el fósforo toque la pólvora. Las ideas y ejercicios de este libro son el fósforo. Usted es la pólvora y el oxígeno está en todas partes. Su parte del proceso es tener una actitud abierta y bien dispuesta. Esto significa hacer los ejercicios, de forma concienzuda y sincera. Y repetirlos, si es necesario.

Hay tareas y ejercicios en todo el libro. Es importante que:

**1. Haga los ejercicios en el orden en que los presentamos.**

Una parte del aprendizaje es imperceptible y quizá ni siquiera se dé cuenta de lo que ha aprendido hasta mucho después. Además, las tareas posteriores se apoyan sobre las iniciales, de forma que hacerlas a saltos es contraproducente. ¡El campanario de una iglesia se levanta DESPUÉS de poner los cimientos y cuando el templo está prácticamente acabado!

**2. De verdad, de verdad, hágalo lo mejor que pueda.**

Entréguese emocional y físicamente. Cosechará los máximos beneficios cuando consiga hacerlo así.

¿Ha visto alguna vez una obra de teatro de aficionados, como las que se producen en el instituto o en la biblioteca local? Hay muchos personajes que deambulan por el escenario acartonados; se ve claramente que están incómodos diciendo sus frases. Y siempre hay otros que «se meten» en su papel con brío y entusiasmo. Y al hacerlo, conectan con el público. Son los que consiguen los aplausos y disfrutan realmente de la experiencia. Usted ha de estar entre estos últimos.

Habrá veces en que sienta que hace algo por pura fórmula. Veces en que «haga» un ejercicio, pero le parezca mecánico y artificioso; en que no comprenda nada y, peor aún, se sienta irritado y resentido.

Si le sucede esto, tómese un descanso. A veces, es suficiente con un par de días. En otras ocasiones,

quizá necesite una semana o más. Pero vuelva al ejercicio, vuelva una y otra vez hasta que lo haga con el entusiasmo del actor que se mete en su papel. Sólo después de hacerlo así, podrá decidir si ese ejercicio le ha dado resultado.

Muchos de los ejercicios son, en realidad, experimentos muy minuciosos para que reflexione. Tiene que aprender cómo hacer que funcionen. Las buenas noticias son que es una destreza que se llega a dominar con la práctica. Las malas son que precisa constancia y tenacidad. Sin esta capacidad para mantenerse firme, tirará la toalla demasiado pronto y todo lo que habrá ganado será otro libro más que se irá llenando de polvo en las estanterías.

### **3. Forme un grupo de apoyo.**

Es una idea excelente crear un grupo de entre tres y seis personas —quizás amigos o compañeros— que trabajen todos con el libro, más o menos al mismo ritmo. Reúnanse regularmente, cada dos semanas, si pueden. Cambien impresiones y opiniones. Hagan las preguntas que se les ocurran; con frecuencia, sólo con expresarlas se aclaran las dudas.

### **4. Empiece a llevar un diario.**

Empiece hoy. Aunque no pasa nada si lo escribe en su ordenador portátil, yo le recomiendo el viejo diario de papel, donde se escribe a mano; hay algo mágico y vinculante en el acto físico de escribir.

Anote algo cada día; también funciona si hay más de una anotación diaria. Registre cualquier cosa que se le ocurra mientras lee el libro y hace los ejer-

cicios. Apunte, en especial, cualquier idea que descubra. ¿Cómo afecta a su vida? ¿Ve que puede tener un efecto todavía más poderoso en su vida?

**5. Observe su talante emocional cada día.**

Haga constar esto explícitamente en su diario. ¿Cómo era ese talante antes de empezar el libro y cómo está cambiando? Tome nota de cualquier cosa a la que piense dar seguimiento. ¡Y déselo!

## MODELO MENTAL PARA LEER ESTE LIBRO

En este libro, hablaré mucho de modelos mentales. Un «modelo mental» es la idea que tenemos sobre cómo funciona el mundo, cómo habría que hacer las cosas o cómo se hacen. Usamos modelos mentales para explicarnos de forma satisfactoria por qué sucede lo que sucede. Los usamos para consolarnos y para decirnos qué debemos hacer. La mayoría de veces —y esto es lo fabuloso— ni siquiera nos damos cuenta de que estamos usando esos modelos mentales.

Aunque trataré este tema con más detenimiento en el próximo capítulo, es importante que le ofrezca el modelo mental que le recomiendo que utilice mientras lee este libro:

1. El autor dice que este libro puede cambiarme la vida de forma drástica. Estaré abierto a esta posibilidad porque *quiero* que se produzca este cambio en mi vida.
2. Leeré este libro atentamente, utilizando el rotulador para marcar los pasajes que me llamen la atención.

Cada vez que tropiece con una idea que me entusiasme de verdad, detendré la lectura.

3. Reflexionaré sobre esa idea y estudiaré sus ramificaciones. La recordaré de vez en cuando hasta que me sienta absolutamente cómodo con ella.
4. Empezaré a llevar un diario, tal como me recomienda el autor, y escribiré en él de forma regular y frecuente.
5. Practicaré los ejercicios en el orden en que están presentados. Dedicaré una considerable energía emocional y psíquica a cada ejercicio. Observaré atentamente mis reacciones, las reacciones de los demás con quienes interactúo y mis resultados y los anotaré en el diario.
6. Seré especialmente consciente de mi estado emocional: ¿Desanimado o feliz? ¿Nervioso o cómodo? ¿Irritado o tranquilo? Anotaré este estado y veré cómo cambia con el tiempo, al continuar haciendo los ejercicios y reflexionando sobre las ideas y conceptos presentados.
7. No hablaré de este viaje a todo el mundo. Sólo se lo diré a unos amigos o familiares escogidos, que sean comprensivos y puedan tener ideas útiles. Además, los animaré a leer el libro y a hacer los ejercicios para que tengamos más en común de que hablar.



8. Reconozco que este libro es sólo un punto de partida. Me estoy lanzando a un camino de consciencia y crecimiento que durará años, décadas o quizá toda mi vida. Me siento cómodo con esta idea. Esto es lo que *quiero*.

## HAGA ESTOS EJERCICIOS COMO SI VISTIERA UN *LUNGYI* O UN SARI

¿Alguna vez se ha puesto un *lungyi*? ¿O un sari? Pasé algunos años de mi adolescencia en Birmania —ahora Myanmar— y allí la mayoría de hombres llevan *lungyis*. Básicamente, es un trozo de tela en forma de cilindro que llega desde el estómago al tobillo y los hombres suelen atárselo alrededor de la cintura como prenda para la parte inferior del cuerpo. Los de ceremonia son rígidos, están bordados con un hilo metálico —con frecuencia hilo de oro— y tienen unos dibujos intrincados. Los de cada día pueden ser de tonos apagados o vivos, pero están hechos de telas baratas. Sólo se tarda unos segundos en ponérselo, es muy fácil de lavar y proporciona mucho espacio para que circule el aire. Es una prenda muy cómoda para un país caluroso y tropical. Es fácil comprender por qué forma parte del traje nacional.

Me costó mucho tiempo aprender a llevar un *lungyi*. Si no lo atas como es debido, se arruga alrededor de las piernas y queda sesgado, dejando un tobillo al aire. Si lo atas demasiado fuerte, te da dolor de estómago. Si lo atas demasiado flojo, tiende a deslizarse hasta el suelo, dejándote desnudo y avergonzado. Puedes hacer que un experto te lo anude, pero sigues teniendo una sensación incómoda que se

evidencia en la manera en que caminas y te conduces. Se arruga hacia arriba, en lugar de caer suavemente hacia el suelo.

Con el tiempo, acabé sintiéndome muy cómodo vestido con un *lungyi*, pero consideraba que era un tremendo éxito si conseguía llevarlo puesto sin tener que ajustarlo cada pocos minutos. Ni loco podía soñar con jugar al *chinlon* llevando un *lungyi*. El *chinlon* es una pelota de mimbre, hueca, muy ligera, un poco más pequeña que una pelota de fútbol. Los birmanos, en general los hombres, juegan al *chinlon* en todas partes. El objetivo es mantener la pelota en movimiento usando los pies, los codos, la cabeza y otras partes del cuerpo, pero no las manos. Los buenos jugadores se retuercen y contorsionan cuando la atrapan detrás de ellos, a su lado, delante y a cualquier altura. Son increíblemente elegantes y hacen todo esto vestidos con su *lungyi*.

Un sari, claro, es uno de los trajes tradicionales que llevan las mujeres en la India y en muchos otros países. Es una tela de dos metros o más y puede ser de muchas clases de tejido y muchos colores. Hay numerosas maneras de llevarlo, desde modesta a claramente sexy y, también en este caso, las mujeres que lo llevan bien tienen un aspecto increíblemente elegante. La mayoría de mujeres occidentales que se lo ponen tienen que recurrir a sujetarlo con agujas ocultas y cinta de *velcro* y nunca se sienten del todo cómodas.

Si quiere sentirse a sus anchas con un *lungyi* o un sari, sólo hay un medio de lograrlo: póngaselo un día y al siguiente y al otro y al otro. Si quiere sentirse a sus anchas haciendo los ejercicios de este libro, si quiere sentirse cómodo en el mundo que está creando, sólo hay una manera de lograrlo: hágalos y siga haciéndolos. Mientras considere que

lo que está haciendo es un «ejercicio» se sentirá torpe e incómodo.

Si persevera, cada ejercicio dejará de serlo y se convertirá en parte integral de quien es usted; descubrirá que su vida ha cambiado por completo y de ninguna manera querrá cambiar este «mundo irreal y fabricado» por el que tenía antes.

Si aborda el libro con este espíritu, lo único que puedo decir es: «Me inclino ante usted». Es usted la razón de que este libro viera la luz. «¡Buen viaje y que la suerte le acompañe!» Se sorprenderá de lo lejos que irá y en qué poco tiempo. Su diario le revelará sus progresos, así que llévelo religiosamente.