



EL GURÚ

LOS
12 SECRETOS
QUE ILUMINARÁN
TU VIDA

Un viaje hacia tu nuevo ser

LUIS ÁLVAREZ

El gurú

Los 12 secretos que iluminarán tu vida

LUIS ÁLVAREZ



© Luis Álvarez, 2024

© Centro de Libros PAFP, SLU., 2024

Alienta es un sello editorial de Centro de Libros PAFP, SLU.

Av. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

Primera edición: enero de 2024

Depósito legal: B. 21.796-2023

ISBN: 978-84-1344-294-5

Preimpresión: Realización Planeta

Impreso por Egedsa

Impreso en España - *Printed in Spain*

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento. En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.



Sumario

| | |
|---|-----|
| Introducción | 11 |
| 1. Primer mantra: «La libertad es poder escribir tu propia historia» | 27 |
| 2. Segundo mantra: «Toma las riendas de tu vida»... | 39 |
| 3. Tercer mantra: «No aceptes las reglas establecidas» | 65 |
| 4. Cuarto mantra: «Fórmate para estar preparado cuando te llegue el despertar»..... | 77 |
| 5. Quinto mantra: «Examínate bien» | 91 |
| 6. Sexto mantra: «Ten siempre presente tu mortalidad»..... | 101 |
| 7. Séptimo mantra: «Mejora tu percepción y tu inteligencia. Crece intelectualmente cada día» ... | 109 |
| 8. Octavo mantra: «Toma consciencia de que el cerebro es el volante de la vida» | 117 |
| 9. Noveno mantra: «Conserva siempre el sentido del humor» | 129 |
| 10. Décimo mantra: «Cuando empieces a creértelo, haz un parón en tu vida y vuelve a recordarte lo insignificante que eres»..... | 137 |
| 11. Undécimo mantra: «En un mundo de distracción, es un gran activo saber enfocarte»..... | 143 |

| | |
|--|-----|
| 12. Duodécimo mantra: «Todo el mundo tiene un talento, pero muy pocas personas tienen algo que contar» | 155 |
| Reflexión final | 161 |

Primer mantra: «La libertad es poder escribir tu propia historia»

Día 1 en la India (19 de agosto de 2017)

En este libro expondré un mantra, en el sentido literal de la palabra, para cada día del viaje. El término *mantra* está compuesto por la palabra *man*, que significa ‘mente’, y *tra*, que significa ‘liberación’. Cada idea que transmito te ayudará a conseguir el fin más supremo del ser humano: liberar la mente, no estar atado a nada.

Nos han enseñado que nuestro fin supremo es la búsqueda de la felicidad, pero no es así. Nuestra finalidad, nuestro objetivo, debe ser única y exclusivamente cumplir nuestro propósito, que no es más que convertirnos en la mejor versión de nosotros mismos que podamos alcanzar en esta vida y asegurarnos de que en ese camino perseguimos el disfrute en todo lo que hagamos. Queremos alcanzar la felicidad porque pensamos que una vez que la tengamos obtendremos el disfrute continuo.

El disfrute no es más que la ausencia de sufrimiento. Seremos capaces de no sufrir si tenemos una mente educada para tal fin, que sepa liberarse completamente de cualquier sufrimiento, tanto interno como externo.

Si nos preguntamos qué hay más allá de la felicidad, la única respuesta válida es que lo único que hay detrás es el disfrute de cada momento. Ése tiene que ser nuestro objetivo.

Felicidad no significa ser feliz siempre o que te pasen cosas buenas todo el tiempo; eso, amigo mío, no existe. La vida no es eso. La vida es un conjunto de emociones de todo tipo, de vivencias y de aprendizajes, y tienes que disfrutar de todas ellas. Vivirás cosas buenas y cosas no tan buenas y todo formará parte de las experiencias que conforman tu camino. Tu misión en la vida es saber que nada pasa porque sí y que todo lo que llega tiene algún propósito. Sé que en el mundo de lo material aceptar ciertas cosas es muy complicado —a mí me costó y a veces me sigue costando mucho—, pero es feliz quien aprende a aceptar y a entender que todo tiene una finalidad.

Te voy a poner un ejemplo curioso: a mí siempre me ha llamado la atención el miedo a la muerte, cuando es lo único que sabemos que nos va a pasar desde el día que nacemos y, sin embargo, es algo que pensamos que nunca nos va a pasar. ¿No te parece curioso? Nos desgarran la pérdida de un ser querido, lo cual es algo natural, pero ¿qué pasaría si en lugar de llorar su pérdida celebrásemos los días que hemos pasado a su lado y que la vida nos haya dejado disfrutar de esa persona? ¿Qué ocurriría si celebrásemos su vida? Las cosas serían de otra manera.

Sé que esto es difícil de comprender, y mucho más de asimilar, pero la felicidad es entender que la vida tiene sus planes y que no podemos hacer nada para cambiarlos. Tenemos que fluir con ella, disfrutar de las cosas mientras las tenemos y celebrar el tiempo compartido cuando ya no están, ya sea la pérdida de un ser querido, de un trabajo, el fin de una relación, amigos que se quedan por el camino, etcétera.

Quizá uno de los problemas que tenemos sea el apego a las cosas, el querer que sean eternas, que las personas o las situaciones se queden a nuestro lado para siempre. De ahí que suframos tanto cuando las perdemos. ¿No sería mejor

disfrutarlas mientras tanto y despedirlas con amor cuando se van?

¿Cuántas cosas o personas has mantenido a tu lado para no quedarte solo, para tener una posición social, para no hacer daño o por el qué dirán...? Si hay algo de esto en tu vida es porque estás dejando de ser tú para interpretar un papel. Revisa lo que tienes alrededor y fíjate en cuántas cosas haces para no estar solo, por encajar, etcétera. Libera todo lo que no te representa, empieza a ser tú y comenzarás a ser libre. La vida siempre tiene cosas bonitas que ofrecernos, pero hay que dejar hueco para ello: si ya vas cargado de mochilas que no son tuyas, difícilmente podrás ver lo que la vida te brinda; estarás tan ocupado intentando agradar a los demás que la vida te pasará por encima.

Sabes cuál es la diferencia entre un protagonista y un figurante, ¿verdad? Pues conviértete en protagonista de tu vida.

Ahora volvamos al primer mantra.

«La libertad es poder escribir tu propia historia.»

Cambia tu forma de pensar. No llores por lo que has perdido; celebra lo que has tenido. No sufras porque algo termine; recuerda lo que ha sido y alégrate por las nuevas aventuras que se presenten en tu camino. Deshazte de lo que realmente no quieres a tu lado, no seas egoísta y no mantengas a alguien o algo por interés propio; libera y serás libre. Cuéntate las historias como tú quieres que sean, no como te digan que tienen que ser.

A mí me gusta empezar el día aprendiendo algo nuevo. Quiero enseñar a Daniela que lo que conseguimos en la vida no es por mérito propio. Hay que saber que siempre hay personas en el camino que nos ayudan a obtenerlo, al igual que nosotros ayudamos a otros a que lo logren; es

por eso por lo que hay que ser siempre agradecido. Por ello, dedicaré un rato por las mañanas a la que llamo «¿Sabías qué?», para enseñarle a Daniela que todos debemos lo que hemos conseguido a alguien que nos ha ayudado por el camino.

Cada día le voy a leer una historia de artistas famosos de Hollywood que deben sus carreras a la ayuda de otras personas.

Russell Crowe y Sharon Stone

El ganador del Óscar por *Gladiator* dio las gracias públicamente a su compañera de reparto por apostar por él cuando sólo era un desconocido en Hollywood. Coincidieron en *Rápida y mortal* (1995), en la que Stone era la máxima estrella y se enfrentó a los productores para que contrataran a aquel joven australiano como su pareja en el filme. «Si no hubiese sido por su poder de convicción, no sé cuánto tiempo habría tenido que esperar para poder rodar una película en Estados Unidos», declaró Russell Crowe.

UN ENCUENTRO INESPERADO

Fuimos los primeros en salir por el control de seguridad porque no tuvimos que esperar a que nos descargaran ningún equipaje. Como decía, tengo por costumbre buscar un taxi oficial o pedir un Uber, pero nada más salir por la puerta me encontré a un hombre muy moreno de piel, en contraste con su túnica blanca impecable, y una barba canosa larguísima. Llamaba la atención el turbante que llevaba enrollado en la cabeza, de color naranja intenso. Su mirada era penetrante, convincente, incluso hipnotizadora. Con un inglés muy claro, pero con un acento indio muy marcado, me dijo:

- Necesitas transporte, ¿verdad?
- ¡Sí! Muchas gracias. Voy a la fila de los taxis —contesté.
- Si ya has encontrado lo que necesitas, ¿por qué seguir buscando? —dijo el hindú.
- Quizá por precio, quizá por seguridad —dudé.
- Un hombre como tú, que viaja con su hija, ya se ha informado de antemano de los precios oficiales de los taxis al centro de la ciudad, de modo que ya sabe que el precio oficial del trayecto son quinientas rupias. También te has informado de que la India es un país donde nos gusta regatear y que sueles conseguir hasta un 20 por ciento de rebaja si lo haces, con lo cual yo te voy a cobrar 400 rupias directamente y así te ahorras el tiempo de negociar. Ese tiempo fácilmente valdría unas 50 rupias más y el valor que tiene poder mirar a los ojos y fiarte de la persona que te va a llevar bien vale otras 50 rupias, por lo que te cobraré 500 rupias finalmente. ¿Estás de acuerdo?

El hombre había regateado consigo mismo y había retirado el regateo en la misma conversación. Me pareció muy ingeniosa y hábil su respuesta, aunque, obviamente, la debía de tener superensayada y debía de utilizarla con todo el mundo, pensé en ese momento, pero sí que es cierto que en su mirada había algo que me ofrecía muchísima confianza y, viajando con Daniela, efectivamente, bien valía ese extra que iba a pagar en vez de pelear por un precio mejor.

Accedí y nos fuimos con él. Decidí hacerle caso a mi sensación de comodidad; ese hombre me hizo sentir bien.

- De acuerdo, acepto su oferta —contesté.
 - El gurú —dijo.
 - ¿Qué? —pregunté.
 - Me llaman el gurú —respondió el hombre.
 - Encantado. Nosotros somos Daniela y Luis.
- Cogió nuestras dos mochilas y nos condujo a su coche.

CAMINO AL HOTEL

Llegamos a su vehículo, que tenía aparcado en un lateral de la carretera de acceso al aeropuerto. El coche no tenía, desde luego, nada de glamur, pero no era mucho peor que los que se alineaban en la fila de taxis que acabábamos de dejar atrás.

Nos acomodamos en el vehículo. Nos resultó gracioso que, cuando el hombre se sentó en el asiento, la parte de arriba del turbante chocaba contra el techo.

Daniela y yo, sentados atrás, cerramos las puertas y el gurú nos lanzó una mirada penetrante a través del retrovisor.

—¿Ocurre algo? —le pregunté.

—¿Por qué te sientas atrás? ¿Crees que soy tu chófer? —respondió él, en un tono muy sereno y algo sarcástico.

Con gran asombro por su pregunta, le contesté con la misma franqueza con que él me había preguntado:

—Pues, hasta donde yo sé, entiendo que nos cobra las 500 rupias por hacernos de chófer. ¿Es así?

—No exactamente —contestó—. Las 500 rupias os las cobro por llevaros, pero un gurú no es un chófer; **un gurú es aquél que ilumina la oscuridad**. Siéntate delante y te lo explicaré mejor.

La mirada del hindú y su manera de hablar resultaban tan convincentes que no me atreví a llevarle la contraria, así que me pasé al asiento delantero, tal como me había indicado, y Daniela se quedó sola atrás.

En nuestro recorrido hacia el centro de Nueva Delhi, el gurú continuó hablando:

—No hace falta ser muy listo para adivinar que una persona que viene sin maleta y sólo con su hija está buscando algo que todavía no ha encontrado. Cuando uno busca es porque hay algo que no consigue encontrar. Cuando no se

logra encontrar algo, únicamente puede ser por dos razones: está escondido o está en la oscuridad y necesitas que alguien lo ilumine para poder verlo.

»La misión de un gurú es poner luz en tu camino para que finalmente encuentres lo que andas buscando. Eso sí, tengo que advertirte que, en la mayoría de las ocasiones, **lo que se anda buscando se encuentra simplemente en el hecho de buscar**, por lo que lo único que tiene que hacer el gurú es iluminar la búsqueda. ¿Qué es lo que andas buscando que todavía no has encontrado?

—Estoy buscando a un padre religioso al que conocí en Israel y que me sirvió de guía espiritual durante un tiempo. Con él inicié un viaje precioso hacia mi interior, empecé a conocer a la persona que soy y me despojé del personaje que me había creado. Aun así, siento que ese viaje está inacabado y que sólo él me puede dar las pautas para seguir buscando.

—Veo entonces que ya has tenido a un gurú en tu vida —dijo el hombre, que conducía sin prisa por las calles de una ciudad que se nos iba presentando poco a poco desde la ventanilla.

Nunca había considerado al padre Majadas como un gurú, pero reconozco que iluminó gran parte de mi alma, que estaba oscura, así que desde ese momento podía afirmar que, efectivamente, ya había existido un gurú en mi vida.

Con tanta conversación, cuando nos quisimos dar cuenta, ya habíamos llegado al hotel.

—Teníamos planes para salir ahora a pasear para conocer Nueva Delhi —le comenté al gurú.

—Eso está hecho: tienes delante al mejor candidato para enseñarte la ciudad al módico precio de 1.000 rupias. ¡No se hable más! Trato hecho por 800 —dijo.

—¡Pero si no he dicho nada! —me sorprendí.

—Ya, pero lo ibas a decir y, si estoy tan seguro de ello, ¿por qué debo esperar tu respuesta? Entrad, dejad las cosas y salid, que no puedo quedarme aquí aparcado más de quince minutos. ¡Os espero!

El gurú era tan sumamente persuasivo y convincente que no había manera de discutirle nada. Y, todo sea dicho, las facilidades que nos daba con todo hacían que fuese la mejor opción.

Imagino que en este momento algunos estaréis pensando que todo esto que acabo de contar (el conductor que se ofrece tan amablemente, que se hace llamar gurú, que parece conocedor de mi búsqueda espiritual, etcétera) es una invención para dar espiritualidad al libro y que seguramente no pasó tal como lo cuento. Imagino que si te hubiese contado que al llegar nos robaron la maleta, que nos engañaron y que nos llevaron a un sitio que no era nuestro destino, te habría costado menos creerlo. Tendemos a creernos con mucha facilidad las cosas malas que nos cuentan y nos cuesta mucho creernos las buenas. ¿Te has dado cuenta?

Te aseguro que ocurrió tal y como digo y que este tipo de cosas suceden, y con más frecuencia, de la que creemos. Pero estamos tan centrados en ver lo malo que pasamos por alto lo bueno. Te invito a que le des la vuelta a este concepto y empieces a no prestar atención a lo malo y a prestarle mucha a lo bueno, por muy pequeño que sea.

A tu alrededor hay muchas más cosas positivas de las que crees; simplemente, no te paras a mirarlas y tu ego te ha enseñado a prepararte para lo negativo. Es cierto que lo malo llega, pero lo bueno también. Cuando empieces a fijarte en estas cosas, te darás cuenta de que la vida es un verdadero milagro.

UN PASEO POR NUEVA DELHI

Después de dejar en la habitación lo poco que llevábamos y darnos una ducha rápida para aliviar el calor bajamos inmediatamente porque teníamos muchas ganas de sumergirnos en todo el ambiente y la historia de la India.



Daniela, el gurú y yo en nuestro primer día en Nueva Delhi.

El gurú nos hizo de guía en la visita a algunos de los sitios más emblemáticos de la ciudad. Recorrimos Qutab Minar, Gurudwara Bangla Sahib y la Puerta de la India, que es el arco monumental de la guerra. También estuvimos en la Casa del Presidente, la Casa del Parlamento y otros edificios del Secretariado de Gobierno. El gurú nos explicaba con gran detalle todo lo que íbamos viendo.

Primero llegamos al Qutab Minar, que es el alminar de ladrillos más alto del mundo. Y después visitamos el Gurudwara Bangla Sahib, el principal templo sij de la ciudad de Delhi.



A las puertas del Templo de Oro.

Allí el gurú también hizo gala de sus conocimientos sobre el templo.

—¿Por qué la gente sale del templo con botellas de agua? —preguntó Daniela.

—El octavo gurú sij, Gurú Har Krishan, residió allí durante su estancia en Delhi en el año 1664. En esa época, una epidemia de cólera asoló la ciudad. El gurú ayudó a los afectados ofreciéndoles agua fresca procedente del pozo de la casa. Esta agua se considera ahora curativa, por lo que sijes de todo el mundo acuden al templo para recogerla y llevársela a sus hogares.

—¿Y por qué hay tanta gente en el templo? —siguió preguntando.

—El Gurudwara se ha convertido en un centro de peregrinación, no sólo para los sijes, sino también para los hindús.

Posteriormente, para finalizar el recorrido del día, acabamos en la Puerta de la India.

Allí donde íbamos, antes de nada, nuestro guía particular nos ofrecía una maravillosa explicación. Daba gusto escuchar el entusiasmo con el que el gurú relataba la cultura de su país. Se notaba que se sentía orgulloso de cada rincón de la India. Prosiguió:

—La Puerta de la India es un monumento construido para homenajear a los soldados indios que murieron en la Primera Guerra Mundial. Los nombres de estos soldados están inscritos en las paredes del monumento.

Cuando terminó el recorrido todos estábamos muy cansados y, aprovechando que Daniela quería dormir, decidimos irnos pronto al hotel.

—¿Qué vais a hacer mañana? —preguntó el gurú.

—Vamos a comenzar la búsqueda del padre Manuel Majadas —contesté—. Tenemos pensado ir a un templo en la ciudad de Dharamsala, donde me han dicho que probablemente pueda estar.

Ya de vuelta en el hotel, pagué al gurú el viaje desde el aeropuerto más lo que nos había pedido por hacernos de guía. Con una mirada penetrante y algo enigmática, me lo agradeció y se despidió de nosotros amablemente.

Nos fuimos a descansar un rato y, después a disfrutar de nuestra primera cena hindú, en la que conocimos los maravillosos panes calientes, tan variados, que tienen en la India. Fue lo que más nos atrajo de toda su gastronomía desde el momento en que los probamos. Me aficioné a un pan de pita que se infla al cocinarlo. Tomarlo bien caliente por la mañana, en el desayuno, es un verdadero placer.

Nos fuimos a la cama nada más terminar de cenar para poder levantarnos temprano y emprender nuestro viaje a la ciudad de Dharamsala. Daniela y yo tenemos una tradición: antes de acabar la jornada, compartimos una frase que hayamos escuchado durante el día y que nos haya llamado la atención.

En este caso, la frase la había dicho el gurú cuando hablaba de los guerreros que consiguieron construir, con esfuerzo y entregando su vida, lo que hoy es la India. Fueron humildes campesinos que lucharon por su país y que sentían en su interior un lema que llevaban por bandera: **«Debes encontrar ese lugar dentro de ti mismo donde nada es imposible».**

Después rezamos nuestro «Jesusito de mi vida» juntos y nos fuimos a dormir.