



PRÓLOGO

Cien personas trabajaron juntas durante diez años para comprender quiénes eran realmente y por qué vivían como lo hacían: adultos de ambos sexos, de todas las edades y provenientes de diversos contextos culturales y económicos. Su conclusión fue que la raíz de nuestro desconocimiento de nosotros mismos radica en que somos seres incompletos. La naturaleza nos desarrolla solo hasta cierto punto y luego nos deja inconclusos, del mismo modo que produce trigo, pero no pan; leche, pero no mantequilla; uvas, pero no vino. Si la agricultura completa la obra de la naturaleza, entonces debería existir un método de agricultura interior capaz de completar al ser humano.

Guiados por esta premisa, tomamos nuestra enseñanza de tradiciones antiguas y modernas, conocidas y olvidadas, preservadas en la literatura, el arte, los monumentos y las costumbres; todas ellas sometidas al criterio de la verificación. Si la utilidad de un método podía comprobarse, lo incorporábamos. Si no, lo descartábamos. Mediante este proceso, un vasto cuerpo de trabajo interior quedó destilado en doce labores fundamentales, cada una destinada a responder a una condición específica de nuestra naturaleza inconclusa: un *Antiguo Nuevo Método*.

Este libro presenta la destilación de esas labores, las experiencias de los practicantes que las aplicaron, el rescate de enseñanzas dormidas convertidas nuevamente en joyas capaces de transformar vidas y las circunstancias extraordinarias que me llevaron, en primer lugar, a emprender esta tarea.



ENERO

El trabajador en la labor de Enero mira en tres direcciones: hacia atrás, al pasado; hacia adelante, al futuro; y hacia afuera a nosotros. Esta cara central será nuestro punto de partida. La idea fundamental detrás de la agricultura interna es que podamos introducir cambios fundamentales en nuestra forma de ser. Pero antes de poder cambiar, debemos reconocer que el presente es el resultado de todas nuestras acciones pasadas. Mañana únicamente será diferente si cambiamos hoy. Y cambiar hoy no es solo una cuestión de estar insatisfechos con nuestro yo actual. Tendremos que ser mucho más específicos y preguntarnos: «¿Qué sucedió ayer que me hizo tal como soy hoy?», «¿Qué puedo cambiar hoy para que mañana sea diferente?», «¿Cuál debería ser mi objetivo?»

Nuestra presencia aquí no implica, por sí sola, ningún objetivo específico. Simplemente estando aquí, somos como transeúntes, adentrándonos en una parcela de tierra sin propósito alguno, sin cultivarla. Por eso, la importancia de tener un objetivo nos deberá ser inculcada desde el primer momento de nuestro trabajo y, posteriormente, de forma constante a lo largo del mismo, tal y como me la inculcó una persona que acabaría siendo fundamental en mi iniciación a la agricultura interna. Uno conoce a mucha gente en este trabajo con la que normalmente no se habría cruzado en la vida debido a diferencias de origen, generación o circunstancias de la vida, y probablemente ningún otro contexto, salvo el del trabajo interno, me habría acercado tanto a Mo.

Más de una generación mayor que yo, Mo tenía la energía de alguien de la mitad de su edad. Nuestra conexión creció y se profundizó a través de horas de debates en las que él tejía intrincadas conexiones entre enseñanzas antiguas y situaciones cotidianas.

Incluso después de una década de práctica, conservaba el entusiasmo contagioso de alguien que se encuentra con estas ideas por primera vez, un deleite que se transmitía a quienes lo escuchaban. Tan insistente era Mo en la claridad del objetivo que su vida entera se volvió una lección al respecto, aunque solo nos daríamos cuenta de ello en retrospectiva.

A Mo siempre se le ocurría la cita perfecta para cada ocasión. «Maimónides dice lo siguiente...», proclamaba con autoridad, con su cabello plateado que retrocedía de su frente y ojos brillando de entusiasmo por el descubrimiento, para luego pasar sin esfuerzo a: «Y miren cómo esto se conecta con lo que enseña el rabino Hillel en la Mishná». Sin importar qué tan antiguas eran las fuentes que citaba, hablaba de ellas en tiempo presente, como si las hubiese oído ese mismo día más temprano. Lo que más me impresionaba era cómo nuestras conversaciones comenzaban con teoría y terminaban con sugerencias prácticas sobre cómo debía tomar mi café matutino, o conducir al trabajo, o lidiar con los desacuerdos familiares. Había llegado con una desesperada necesidad de cambiar, por lo que poder forjar la teoría en herramientas prácticas me parecía sumamente poderoso. A su vez, mi entusiasmo energizaba a Mo; lo llenaba de vitalidad ser testigo de cómo la comprensión amanecía en los ojos de un joven practicante y, de forma natural, se sentía responsable de ayudarme a sentar bases firmes para mi propio trabajo. «Nunca pierdas de vista tu objetivo», me repetía constantemente, «y aun si lo que te mantiene aquí cambia con el tiempo, mantente aferrado con firmeza al por qué estás aquí.»

Entonces, ¿qué me llevó a cultivarme a mí mismo?

Me había visto superado por una falta de propósito paralizante. Recién salido de la escuela secundaria, la perspectiva de ser encasillado en un título universitario, moldeado por las exigencias profesionales y empaquetado en una vida familiar se sentía como entrar en una vasta fábrica donde los humanos eran procesados hasta convertirse en productos socialmente aceptables, solo para ser descartados al final. Pero ¿cuál era el propósito de todo este calvario? Mis mayores descartaron mis suspicacias como algo infantil e irrelevante, pero, desde mi punto de vista, ellos solo estaban más adelantados que yo en la línea de montaje; sus aristas ya habían sido pulidas y su capacidad de cuestionar, mitigada. Su insensibilidad aumentaba mi urgencia: si me rendía ante la realidad de la fábrica ahora, ¿quién podría garantizar que volvería a reconocer la maquinaria por lo que era? Así que, antes de incorporarme a la línea de montaje, resolví descubrir qué había más allá de los muros de la fábrica, incluso a riesgo de ser dejado atrás.

Religión, espiritualidad, psicología y filosofía eran los lugares obvios a los cuales recurrir, aunque encontré poco en ellos que lograra convencerme o consolarme. Daban vueltas alrededor de las preguntas fundamentales, dándome quizá un mejor lenguaje para mis inquietudes, pero sin llegar a abordarlas realmente. Es más, las

personas que encontraba en estos campos—académicos, practicantes, creyentes— me resultaban curiosamente desconectadas de sus propias enseñanzas; poseían un conocimiento que parecían incapaces de vivir. Tras meses de búsqueda, quedó claro que, si existía alguna respuesta a mis preguntas más profundas, esta yacía fuera del alcance de la investigación habitual. No obstante, me resistí a caer en la desesperación y opté por sospechar que las verdaderas respuestas sobre el sentido de la vida estaban, por alguna razón, ocultas.

Tras un año de lecturas minuciosas, asistiendo a conferencias y conociendo gente, recurrí a un grupo poco habitual como último recurso. Pequeño en número, pero sorprendentemente diverso, este no se adhería a ninguna tradición en concreto. A diferencia de otros grupos que había encontrado, cada uno de ellos dedicado a un tipo específico de enfoque —budismo, no dualidad, cristianismo esotérico, *mindfulness*—, estos practicantes se inspiraban libremente en cualquier fuente que resultara útil. Enseñanzas sufíes convivían con el misticismo cristiano y las ideas cabalísticas se fusionaban con la filosofía hindú, pero nada daba la sensación de ser ecléctico o disperso. Poseían una inusual habilidad para extraer la esencia viva de estas diversas tradiciones y forjarlas en herramientas prácticas para el trabajo diario. Aunque de raíces antiguas, su conocimiento permanecía vital y en evolución: una enseñanza que continuaba desarrollándose a través de la experiencia directa de cada practicante.

Por primera vez en mi búsqueda, me encontré con personas que estaban genuinamente inmersas en su práctica, pero, a la vez, libres del peso del dogmatismo. No se limitaban a repetir una sabiduría heredada ni hablaban en nombre de algún gurú. Compartían reflexiones ganadas a través de sus propios esfuerzos verificados. Algunos de los practicantes más experimentados mostraban una profundidad que me atraía. Me parecían personas *reales*, auténticas, personas en las que podía aspirar a convertirme. Podían ver a través de mí y aconsejarme de maneras en las que nunca antes había sido instruido. Fue allí donde conocí a Mo.

El rostro animado de Mo mostraba las arrugas de alguien que había vivido plenamente y reflexionado en profundidad. Era discreto acerca de sus quehaceres, pero el incesante timbre de su teléfono sugería que se ocupaba de responsabilidades demandantes. Para un joven como yo, siempre existía la sensación de que podría estar interrumpiendo algo importante o quitándole demasiado tiempo. Sin embargo, Mo consistentemente respondía a mis preguntas con una atención pausada. Entonces, cuando me preguntó acerca de mi objetivo, me sentí a la vez intimidado y ansioso por dar lo que creía era una respuesta clara y bien formulada: «Quiero vivir una vida con sentido. No me importa trabajar duro mientras sirva a un propósito mayor.»

«No te importa trabajar duro por un propósito mayor», repitió Mo lentamente, reclinándose hacia atrás en su silla y dándome una mirada penetrante. «Eso ya está muy bien. *¿Si solo soy para mí, qué soy yo?*», pregunta el rabino Hillel en *Pirkei Avot*.

Pero eso solo no te va a llevar a ninguna parte. Tienes que aprender a trabajar de manera inteligente. Debes dividir tu objetivo en tareas más pequeñas y manejables —y llevar una vida con sentido es un objetivo muy vasto—. Antes de poder ser útil para algo más grande que tú mismo, tendrás que convertirte en alguien *fiable* (hizo hincapié en esta palabra). Tendrás que realizar un estudio metódico de ti mismo. Ese debería ser tu objetivo. Y en eso, podemos ayudarte mucho». Se detuvo y luego añadió con énfasis: «*Si no soy para mí, ¿quién será para mí? Y si soy solo para mí, ¿qué soy? Y si no ahora, ¿cuándo?*»

«Escribe tu objetivo en un papel y guárdalo en tu bolsillo ahora mismo». Metió la mano en su portafolio, arrancó una página de un cuaderno, me dio un bolígrafo y se quedó mirándome mientras escribía mi objetivo. «Bien. Ahora, programa una alarma para que suene cada dos horas. Cuando suene, saca el papel y lee tu meta. Dentro de unos días, cuéntame qué tal te suena este objetivo a lo largo del día. ¿Sigue en pie? ¿Podría ajustarse un poco más? O tal vez no sea tu verdadero objetivo».

No fue solo Mo quien me influyó durante esos primeros años de mi formación. Fue el grupo entero de practicantes en conjunto, cada uno aportando su experiencia única y su punto de vista. Aprendí por el ejemplo, y no siempre por el buen ejemplo. Uno llamado Abe, que se unió casi al mismo tiempo que yo, parecía traer sus conflictos irresueltos a nuestro grupo. Discutía sobre temas sin importancia por el mero hecho de discutir. Otra persona llamada Anna habitualmente introducía ideas y métodos de otras enseñanzas, que al inicio me parecían válidos, pero con el tiempo resultaron ser su manera de controlar la enseñanza y llevarla en su propia dirección. Otra, llamada Rachel, tenía un don para detectar las debilidades de los demás que aún no había aprendido a aplicar a sí misma. Mientras tomábamos el té tras una de nuestras primeras reuniones, me dio su opinión sobre casi todas las personas que había en la sala —esta es demasiado teórica, esa muy sentimental, una tercera más interesada en socializar que en trabajar. Sus observaciones no carecían de perspicacia, pero ciertamente no buscaban ayudar a la gente que podía leer con tanta facilidad.

Estar cerca de otros practicantes me expuso tanto a su sabiduría como a sus desaciertos. Gradualmente me daría cuenta de que la gente con la que se practica esta enseñanza constituye su lección más valiosa. Las personas son la enseñanza en sí misma, sus mejores libros y sus testamentos más concluyentes. Proviene de diversos caminos de la vida, desafiando los patrones de la mayoría de los grupos de interés que previamente había encontrado. Aquí encontraría racionalistas escépticos al lado de devotos emocionales, emprendedores impulsados por el éxito al lado de humildes jornaleros, aquellos que buscan prosperidad material al lado de aquellos que han renunciado a ella, ex-presidarios al lado de ciudadanos modelo. Sin embargo, sus diversos orígenes carecían de importancia, porque a pesar de sus diferencias; cada uno había llegado a un impase en la vida, tal como yo lo había hecho. Cada uno se había perdido en un laberinto del cual ninguno de sus esfuerzos o conocimiento

convencional les permitía escapar. En una búsqueda desesperada por salir, gravitaron desde los rincones más lejanos de la experiencia humana para converger en el mismo umbral.

El papel doblado de Mo que llevaba en el bolsillo resultó ser algo más que una simple prueba de fuego para mi objetivo. Lo hacía girar entre mis dedos durante todo el día como un talismán; su presencia me recordaba que tenía una tarea interior más allá de cualquier cosa con la que estuviese ocupado externamente. Cuando lo desenvolvía y leía cada dos horas o algo así (como Mo me había aconsejado), era traído cara a cara con el problema fundamental que confronta a todo aquel que emprende la agricultura interior: la ilusión de que estaba unificado. Si yo fuera la misma persona todo el tiempo, entonces debería tener una meta clara y permanente que siempre representara mi deseo dominante. Pero ¿podría decir que el objetivo de vivir una vida con sentido estaba al frente de mi mente cada momento de mi día a día? No solo era difícil poner el dedo exactamente en lo que quería, sino que este deseo variaba grandemente de un momento a otro: «Quiero independencia», «Quiero seguridad», «Quiero emoción», «Quiero paz», «Quiero ser admirado», «Quiero que me dejen solo». Fluctuaba a través de distintos objetivos y, si los hubiese escrito en un papel y comparado mi compilación, me hubiese tenido que enfrentar con el vergonzoso hecho de que algunos de estos no podían ser seguidos sin negar otros. Tenía una multiplicidad de objetivos. Mi paisaje interior estaba conformado por partes separadas, algunas indiferentes a las otras, algunas incluso en competición con otras.

El ejercicio había funcionado, aunque no de la manera en que había esperado. Había esperado aclarar mi objetivo. En su lugar, había aclarado mi estado de fragmentación interna.

A la luz de esto, antes de apurarnos a plantar semillas en un terreno que todavía no comprendemos, la agricultura interna debe comenzar con un cándido estudio de nuestro paisaje tal como es, con toda su diversidad y defectos. Al practicante se le da un mapa que indica varias divisiones para guiar esta autoexploración. En el contexto de Enero, visitamos (o revisitamos) la división más fundamental de nuestro ser: nuestra división en tres partes independientes o cuerpos, que son la base de nuestra multiplicidad. Estos tres cuerpos se unen en nuestro nacimiento y permanecen juntos por el resto de nuestras vidas; se separan con nuestra muerte. Obligados a convivir, cada uno permanece, no obstante, como un ente independiente a lo largo de nuestra vida, con sus propias necesidades, deseos e impulsos. Cada uno responde a diferentes estímulos y se rige por diferentes limitaciones. Para cultivarnos, debemos aproximarnos a nuestra psicología como una psicología de grupo, porque mientras se mantenga la ilusión de que estamos unificados, seguiremos cometiendo una y otra vez el error de atender las necesidades de una de las tres partes en detrimento de las otras dos.

Estos tres cuerpos son nuestro *Cuerpo Físico*, la *Esencia* y la *Personalidad*.

Las características y peculiaridades de nuestro Cuerpo Físico parecen, a primera vista, obvias: una persona es alta y otra baja; una es rápida, otra lenta; una tiene un tono de piel más oscuro y otra más claro. Pero con estas características obvias vienen muchas otras necesidades más sutiles, deseos, preferencias, impulsos y actitudes, profundamente enraizadas en el Cuerpo Físico, que influyen en nuestra psicología y deben ser estudiadas en detalle.

La Esencia es la fuerza vital que anima nuestro Cuerpo Físico. Es mucho más que una mera energía vital; es la fuente de nuestras atracciones innatas, tendencias y talentos. El término *Esencia* pretende referirse al núcleo concentrado de una cosa, como la esencia de una flor o un aceite esencial; invisible pero inequívocamente allí. Así como estas esencias capturan la potencia fundamental de su fuente, así mismo nuestra Esencia contiene las semillas concentradas de nuestra individualidad. Una persona es atraída a la naturaleza, otra destaca en idiomas, una tercera se lleva bien con la gente. Estas y muchas otras distinciones innatas, que aparecen temprano en la vida y persisten a lo largo de ella, son rasgos de la Esencia.

La Personalidad comienza a formarse unos años después de nuestro nacimiento en respuesta a las demandas de nuestro entorno. El término proviene del latín *persona* —la máscara a través de la cual habla un actor—. Nuestra Esencia nunca puede naturalmente conformarse con la cultura y los tiempos en los que nacemos, así que estamos forzados a cubrirla con una capa adaptable. Esta capa se vuelve más gruesa a medida que presionamos contra los mandatos de la sociedad, primordialmente a través de la imitación y la educación. Es una capa indispensable, beneficiosa para nuestro correcto funcionamiento en la sociedad siempre que se mantenga en equilibrio con nuestro Cuerpo Físico y Esencia.

Dicho balance, sin embargo, nunca sucede naturalmente. La naturaleza nos dota de tres partes, pero nunca con la perspicacia para desarrollarlas en armonía. Por diversas razones ajenas a nuestra voluntad, una parte siempre crece a expensas de las otras dos, como un terreno abandonado donde ciertas plantas y animales inevitablemente dominan a otros. Lo más habitual es que la Personalidad deje de servir como capa protectora y acabe dominando a la Esencia. Se vuelve tan gruesa que impide que la Esencia respire y frena su desarrollo. El tiempo pasa —nuestro Cuerpo Físico envejece, nuestra Personalidad continúa proyectando madurez — pero nuestra Esencia permanece estancada en la infancia. Aparentamos ser adultos, pero por dentro seguimos siendo infantiles, tímidos e inseguros.

Si la Esencia es ahogada por mucho tiempo, entra en un tipo de coma y ya no juega un rol activo en nuestras vidas. Continuamos existiendo, pero el curso de nuestras vidas tiene poco que ver con nuestras inclinaciones innatas. Nos convertimos en constructos prestados, en moldes creados por las convenciones de la sociedad. En los

casos más raros donde la Esencia sobrevive a esta asfixia, su dolor llama a través de la gruesa capa de la Personalidad como un débil llanto de conciencia. Sentimos la angustia de estar perdidos, de estar vacíos e incompletos. El mundo ofrece distracciones, pero, en el fondo, persiste la inquietante sensación de que debe haber algo más. Aunque impotente ante las influencias externas, nuestra Esencia es, sin embargo, capaz de reconocer ante sí misma esa impotencia. Habiendo soportado años de aprisionamiento, ya no puede soportar su confinamiento. Nuestro pasado deja tras de sí un rastro de pretensiones, nuestro futuro no ofrece ninguna promesa. Experimentamos un fuerte impulso de hacer algo acerca de nuestra condición *ahora mismo* antes de que sea demasiado tarde.

Este misterioso impulso puede surgir de la Esencia de cualquier persona, independientemente de su raza, género o edad, y explica por qué un grupo tan diverso de personas se siente atraído por cultivarse a sí mismas. El adolescente crece cansado de rebelarse, el empresario cansado de perseguir el éxito, los solteros se dan cuenta de que su libertad es ilusoria, los padres se cansan de fingir que saben lo que es mejor para sus hijos. Nuestra Esencia no puede librar una batalla contra las fuerzas de lo artificial que la mantienen sometida, pero puede reconocer su esclavitud, y esta confesión forja la primera grieta en la armadura de la Personalidad.

«Esta división se conocía desde hace mucho tiempo», dijo Mo cuando me presentó estas ideas por primera vez. «Aquí yace una de las grandes paradojas del desarrollo humano: a pesar de todos nuestros avances tecnológicos, los antiguos estaban en una posición mucho mejor para percibir verdades ante las que hoy en día somos completamente ciegos. El sentido de la vida que has venido a buscar aquí —todas las épocas pasadas lo tenían mucho más claro que la nuestra. Formularon un sistema estructurado que define dónde partimos como individuos y cómo podemos progresar, junto con las consecuencias de no hacerlo. Codificaron su comprensión en un saber que, con el tiempo, se convirtió en religión. Pero no siempre fue una cuestión religiosa. Verás, el conocimiento también tiene vida propia. Empieza fresco y lleno de vida, alcanza la madurez, y luego envejece y se deteriora. Hay que remontarse a los orígenes de estas enseñanzas para comprender su significado original.»

«Fíjate en la distinción entre *Cuerpo Físico, Esencia y Personalidad*. La encontrarás en la creación de Adán y Eva. ¿Conoces esta historia? «*Entonces el Señor Dios formó al hombre del polvo de la tierra y sopló en su nariz aliento de vida, y el hombre se convirtió en un ser viviente*» —dice el libro del Génesis. ¿Te has fijado alguna vez en que Adán y Eva están formados por tres partes?»

«Creía que eran dos partes», dije. «—¿No estaban hechos de tierra y aliento?» (Eso era lo que recordaba de las clases de religión del colegio).

«Dos partes inicialmente», respondió Mo, con los ojos iluminados por el brillo de un maestro que acaba de ver a su alumno caer perfectamente en una trampa preparada.

«El polvo del suelo representa nuestro Cuerpo Físico. El aliento de vida representa nuestra Esencia. Pero ¿qué sucede cuando Adán y Eva muerden la fruta del Árbol del Conocimiento?».

«Se dan cuenta de que están desnudos y se cubren con hojas.»

«Hay una tercera parte», dice Mo. «La Esencia nace desnuda e ignorante. La adquisición de conocimientos comienza a formar la capa que eventualmente crece para convertirse en nuestra Personalidad. Considera nuestra primera infancia. Éramos demasiado jóvenes para fingir, pero lo suficientemente mayores como para percibir. Nos encontramos en situaciones que nos hacían pensar que nuestro comportamiento natural era inadecuado. Nos regañaban por no decir *por favor* y *gracias*—respuestas que nunca se le habrían ocurrido de forma natural a nuestra Esencia. Cuando tomábamos el juguete de otro niño, nos regañaban por no haber pedido permiso. Cuando expresábamos nuestros sentimientos genuinos acerca de un familiar, nos llamaban la atención por ser maleducados. Gradualmente nos dimos cuenta de que nuestro comportamiento natural no siempre se ajustaba a las expectativas sociales, de que debíamos ocultarlo tras unas convenciones que nos parecían arbitrarias, pero que nuestros mayores nos exigían constantemente. Así fue como surgió nuestra Personalidad. Esto es lo que ocurre cuando Adán y Eva muerden el fruto del conocimiento».

El móvil de Mo sonó. Se lo sacó del bolsillo con prisa y su expresión cambió sutilmente—el profesor animado fue momentáneamente remplazado por alguien más reservado, más formal. Un atisbo de irritación se reflejó en su rostro mientras ignoraba deliberadamente el primer tono de llamada, y luego el segundo, apretando ligeramente la mandíbula. Al tercer tono, contestó con evidente renuencia. «Ahora no», dijo en voz baja al teléfono; su voz apenas se oía, era poco más que un susurro. «Hazte cargo de ello como te he explicado— te llamaré luego». Colgó rápidamente, casi a escondidas, y luego se volvió hacia mí. El entusiasta educador tardó un momento en recuperarse del todo.

«Al principio, Adán y Eva se cubren con hojas de higuera, pero cuando son expulsados del Edén, ya llevan túnicas de piel. Así pues, la Personalidad empieza a formarse desde los primeros años y no deja de hacerlo. Es un revestimiento necesario, porque sin Personalidad, nuestra Esencia seguiría siendo para siempre incapaz de desenvolverse en la sociedad humana. El problema surge cuando la túnica de piel se endurece hasta convertirse en una armadura impenetrable, cuando el medio de adaptación se convierte en un fin en sí mismo».

«Cada uno de nosotros tiene unas cuantas Personalidades por las que transitamos casi todos los días, tal vez seis o siete. Estas son coberturas que hemos desarrollado para adaptarnos a diferentes situaciones recurrentes en nuestro entorno. Por eso, cada vez que volvías a leer tu objetivo, se sentía diferente. Cada vez, lo estabas leyendo desde

una Personalidad distinta. Solo te sorprendió porque no habías estado notando estos cambios. Ahora, llevemos tu ejercicio un paso más allá: obsérvate interactuando con diferentes personas. Mira si puedes enumerar cuántos «Asafs» diferentes puedes contar. Luego, comparte conmigo lo que descubras.»

El teléfono de Mo sonó de nuevo. «Tengo que atender esta», dijo, poniéndose de pie. Respondió con un seco «¿Sí?» y caminó hacia el rincón más alejado de la habitación, bajando la voz para tratar lo que, a todas luces, era un asunto de negocios más complejo. La llamada duró más de lo esperado y naturalmente llevó nuestra discusión a un fin. Pero había conseguido lo que necesitaba; me había llevado de nuestra conversación una tarea específica de autoobservación.

Tenía una semana para poner en práctica la directiva de Mo antes de que nuestro grupo se reuniera. Durante esa semana, descubrí seis roles diferentes (o «yoes», como más tarde aprendería que se llamaban) que podían manifestarse incluso en el curso de un solo día. Había un «yo» con mis padres —irritable, rebelde, testarudo y obstinado—. Luego venía el «yo» entre mis amigos de la infancia —bromista, alegre y despreocupado—. En presencia de mujeres atractivas aparecía aún otro «yo» —serio, pensativo, a menudo intentando llamar la atención con un aire de afectada melancolía—. Había un «yo» con los colegas del trabajo —pragmático, con experiencia, buscando decir algo inteligente para destacar—. Había un «yo» que interactuaba con los practicantes de este trabajo —tranquilo, dócil, deseoso de dejar hablar a los demás y lleno de preguntas para facilitar la discusión—. Y, por último, estaba el «yo» a solas donde, liberado de la presión de actuar ante los demás, los pensamientos y los movimientos fluían con mucha más naturalidad, pero todavía muy gobernados por la asociación.

Al igual que Adán y Eva, que se apresuraron a cubrirse la desnudez, en cuanto me incorporé a la sociedad, una aguda conciencia de lo que pensaban los demás me cubrió al instante con uno de esos sombreros. No era de ningún modo una decisión consciente. Dependiendo de con quién me encontrara, cobraba vida todo un espectáculo de gestos inventados: cómo hablar, cómo moverme, cómo reír, qué opiniones expresaba y cuáles me guardaba. Mi tono de voz variaba según el amigo o familiar con el que estuviera, mi postura se adaptaba a su posición social y mis pensamientos se reajustaban para satisfacer lo que yo creía que eran sus expectativas. Aún más, la tarea que Mo me dio —de observarme a mí mismo cambiando entre estas Personalidades— estaba en competición con esta interpretación inconsciente de roles. Había una profunda resistencia en mí a verlo, una preferencia por no encender la luz, por mantener en la oscuridad el mecanismo de esas transiciones, lejos de mi conciencia. Por lo tanto, a la mayoría de estas Personalidades solo las percibí en retrospectiva. Solo una vez me di cuenta de que estaba cambiando de sombrero en tiempo real (lo que hizo que fuera una experiencia muy incómoda) e incluso entonces, por accidente. Un colega del trabajo había venido a casa y el rol de «hijo» y «colega»

chocaron. No podía pasar con facilidad de uno a otro, ya que ambos eran necesarios al mismo tiempo. En todos los otros casos, la transición entre Personalidades había sucedido sin darme cuenta. Pero ese único accidente bastó para hacerme ver que el cambio siempre venía determinado por las circunstancias, nunca por una decisión deliberada por mi parte. Cuando repaso mis interacciones con cualquier persona, me avergüenzo de haber cambiado tanto de piel, solo para adaptarme a la opinión que suponía que tenían de mí. Me quedé con la sensación de ser una marioneta sin carácter, a merced total de fuerzas externas.

Esta desagradable constatación me dejó profundamente consternado. Ahora me sentía aún más distante de mi meta de llevar una vida con sentido que cuando recién había comenzado el trabajo interno. ¿Cómo podía llegar a ser *confiable* si en mi interior no había un «yo» único y coherente? Me sentí como un agricultor que se adentra en unas tierras cubiertas por una costra formada tras tantos años de abandono y tan invadidas por la maleza que resulta imposible pensar en cosechar nada digno de mención en un futuro próximo. Y estaba impaciente por cambiar. Me invadió una profunda decepción, hasta el punto de que llegué a cuestionar por completo mi aptitud para las exigencias de la agricultura interior. ¿Me precipité y fui ingenuo al emprender este trabajo? ¿Era realmente capaz de lograr un progreso real, cuando mi punto de partida estaba tan comprometido?

Mo descartó categóricamente mi autocrítica. «*Porque, aunque el justo caiga siete veces, se levantará de nuevo*», dice el Libro de los Proverbios. Todos comienzan así y permanecen de esta manera por un muy largo tiempo», insistió. «Además, tus observaciones son valiosas no solo para ti, sino para todos nosotros. Compártelas con el grupo en nuestro próximo encuentro y formula una pregunta en base a lo que has constatado. Al proponernos una pregunta genuina, nos estarás enseñando. Verás, a los veteranos no se nos debe permitir caer en la inercia, y la única forma de mantenernos alerta es planteándonos preguntas cuyas respuestas creemos conocer hasta que nos ponen a prueba».

*
**

Los patrones que Mo identificó en mis primeras dificultades resultarían ser universales. Veinte años después, cuando se incorporaban nuevos miembros a mis grupos, comprobaba una y otra vez cómo las dificultades que me habían planteado un reto en aquellos días formativos se presentaban ante cada recién llegado. La creciente sensación de que nuestras tierras se encontraban en un estado de deterioro, unida a nuestra debilidad inherente —caracterizada por la fragmentación y la falta de coherencia—, constituyó sin duda el primer obstáculo. Muchos no lograrían superar esta desilusión.

Los cien practicantes con quienes formularía el Antiguo Nuevo Método fueron una destilación de unos mil que se unieron a nuestro experimento en diferentes momentos

y que, por diversas razones, se marcharon a mitad de camino; y los primeros en irse fueron siempre aquellos que venían buscando resultados rápidos. Imaginaban que podían eludir el trabajo metódico recurriendo a atajos: accediendo a conocimientos ocultos, viviendo una única experiencia mística profunda o dominando alguna técnica poderosa. Al fin y al cabo, ¿por qué esforzarse durante años por algo que se puede conseguir en un abrir y cerrar de ojos? Pero no puede haber atajos en el cultivo interior, por la misma razón por la que un agricultor no puede chasquear los dedos para hacer crecer trigo o hacer que en un campo crezcan vides. Es precisamente porque nuestra psicología es intangible por lo que esperamos que sea más maleable y se adapte mejor a nuestras ilusiones que el mundo material. Creemos que podemos convertirla en lo que queramos con solo desearlo. Creemos —o, mejor dicho, esperamos— que podemos hacer trampa sin que ello tenga consecuencias, y cuanto más tiempo nos engañamos a nosotros mismos de esta manera, más posponemos el momento de arremangarnos y ponernos manos a la obra.

Aquellos buscadores experimentados que se acercan a esta obra habiendo aceptado la inevitabilidad de un trabajo paciente son como agricultores que pisan su tierra por primera vez. Antes de tomar cualquier medida concreta, deben empezar por realizar un análisis sincero de su parcela, ya que no hay dos parcelas iguales. ¿Dónde es fértil el suelo y dónde es pobre? ¿Qué secciones reciben luz solar y cuáles permanecen por largos períodos del día en la oscuridad? La cruda verdad nunca es agradable, pero pretender que nuestra tierra está en mejor condición de lo que realmente está, obviamente, no nos va a llevar a ninguna parte. Es precisamente aquí donde la influencia de los compañeros de práctica resulta más valiosa.

Cuando compartí mis observaciones y planteé la pregunta —*¿Qué sentido tenía formular un objetivo si yo estaba fragmentado y cada uno de mis fragmentos tenía sus propios deseos?*— noté los gestos de asentimiento y las miradas de reconocimiento que se intercambiaban los practicantes. Como un agricultor aficionado que regresa de su primera semana en el campo, con la maquinaria estropeada y las botas cubiertas de barro, estaba buscando el consejo de quienes ya habían atravesado ese mismo terreno en innumerables ocasiones. Era como si tuviera que pasar por ese rito de iniciación para ganarme su respeto. La vulnerabilidad que suponía exponer mi confusión me hacía sentir a la vez humilde y, curiosamente, libre, como si el mero hecho de admitir mi fragmentación fuera en sí mismo el primer paso hacia la integración.

«Así que has comprobado que tienes diferentes Personalidades», respondió el miembro de más edad de nuestro grupo, un hombre de unos setenta años que, según había llegado a entender, ahora estaba jubilado. Hablaba despacio y con naturalidad, con una calidez especial en la mirada que siempre me hacía sentir bienvenido. «Cada una de estas Personalidades entra en acción cuando es gatillada por un estímulo concreto. Eso nos pasa a todos. Hoy somos doce aquí. Si cada uno de nosotros tiene seis Personalidades, entonces estás sentado en medio de setenta y dos personas— estás

en buena compañía», dijo, mirando a su alrededor con una sonrisa amable. El resto de los practicantes se rieron con complicidad.

Estábamos sentados en círculo, en lo que más tarde reconocería como el formato tradicional de nuestras reuniones. Quien quisiera expresar su opinión levantaba la mano, y el coordinador de la reunión les daba la palabra uno por uno. En el grupo no había jerarquías; se escuchaba y se trataba a todos por igual.

«En cuanto al sentido de fijarse objetivos», añadió una mujer de unos treinta años. Ella fue quien me recibió cuando llamé a la puerta de esta casa por primera vez unos meses antes. Siempre sentí que me trataba con cariño maternal. «No creo que tu experiencia demuestre que fijarse metas sea inútil, sino todo lo contrario. Es la única forma de experimentar nuestras diferentes partes. Y no son solo tus diferentes Personalidades las que tienen objetivos distintos. Tu Cuerpo Físico y tu Esencia tienen cada uno sus propios objetivos, a menudo indiferentes a tus otras partes y, a veces, incluso en conflicto con ellas. Has sentado unas bases importantes para familiarizarte con estos diferentes aspectos de ti mismo. Así que, como mínimo, el intento de definir un objetivo te ha obligado a enfrentarte a tu propia diversidad. ¿De qué otra forma se podría haber logrado esto?»

«El Cuerpo Físico siempre busca comodidad, seguridad y equilibrio», prosiguió un practicante de unos cuarenta años. Alto y delgado, con las mejillas demacradas, me resultaba fácil imaginarlo como un monje ermitaño dedicado a la disciplina ascética. Pero su vida exterior no podía estar más lejos de la vida monástica. Era padre de tres hijos y trabajaba muchas horas; su cansancio se notaba en las marcadas ojeras que tenía debajo de los ojos. Hablaba con frases cortas y concisas. «El cuerpo se resiste al cambio. Solo desea satisfacer sus necesidades —comer, dormir, sexo— como un animal».

«¿Sentiste también cierta resistencia por tu parte a la hora de hacer estas observaciones?», preguntó una mujer con un acento que no lograba identificar, quizá español. Llevaba el pelo recogido en un práctico moño y, a pesar de vestir con ropa sencilla, se movía con el porte inconfundible de alguien que en su día había frecuentado los círculos de la élite. Confirmé sus sospechas, admitiendo que me había dado cuenta de que tenía una marcada tendencia a mantener en la oscuridad el mecanismo de esas transiciones, fuera de mi conciencia. «De hecho», agregué, «raramente capto las transiciones entre mis Personalidades en tiempo real; la mayoría de las veces me doy cuenta en retrospectiva».

«La resistencia viene de la Personalidad», explicó ella. «La Personalidad siempre quiere evitar darse cuenta de aspectos desagradables sobre sí misma. Desde el punto de vista de la Personalidad, este trabajo da la sensación de que estamos retrocediendo. Piensa en ti mismo. Hace solo un tiempo, albergabas la idea de que eras un todo unificado. Ahora has comprobado que estás formado por muchos «yoes»

contradictorios. Desde el punto de vista de la Personalidad —es decir, desde el punto de vista de la imagen que tienes de ti mismo—, estás peor que antes; has retrocedido».

«Cuando nos sumamos a este trabajo, empezamos a construir una nueva Personalidad en torno a él», dijo el coordinador de la reunión. «La mayor parte de nuestras discusiones y debates surgen de esta nueva faceta. Pero, en última instancia, la agricultura interna no consiste en sustituir una Personalidad por otra. Nuestro trabajo debe penetrar, eventualmente, en la Esencia. El objetivo de formular una meta es descubrir qué es lo que quiere tu Esencia, identificar ese impulso genuino que te llevó a cultivarte a ti mismo, captar esa voz apagada que te llama desde debajo de la gruesa capa de la Personalidad, amplificarla y llevarla al primer plano».

«Pero ¿cómo puedo estar seguro de que tengo tal parte?», pregunté con gran emoción. Solo después de que esas palabras desesperadas salieran de mi boca me di cuenta de que no había levantado la mano.

Se hizo un silencio momentáneo en la sala mientras mi pregunta quedaba suspendida en el aire, dejando al descubierto no solo mi duda, sino también mi deseo de recibir palabras de tranquilidad. Yo era aún muy joven para este grupo y solo con el tiempo llegué a comprender que en este se rechazaba la autocompasión y el autodesprecio. Las confesiones de insuficiencia, que en cualquier otro entorno habrían suscitado normalmente lástima y apoyo compasivo, nunca conmovían a mis compañeros de práctica de la misma manera previsible. «¿Crees que eres diferente? —¿Crees que eres el único que no da la talla?», preguntó la coordinadora, con un tono ni duro ni condescendiente, sino pragmático. «Aun así, insistes en sentirte especial, incluso a costa de ser excepcionalmente inadecuado para este trabajo. Tendremos que hacerlo mejor que eso». Se volvió hacia Mo y dijo: «Mo, es obvio que él te aprecia profundamente y escucha tus instrucciones. ¿Por qué no lo llevas a visitar tu fábrica? Eso le enseñará una lección que vale más que mil palabras».

Una sombra fugaz cruzó el rostro de Mo, tan breve que no estaba seguro de no haberla imaginado. Cualquier renuencia momentánea que hubiera podido estar allí se desvaneció al instante, reemplazada por su habitual compostura. Me pregunté si realmente aceptaba la sugerencia del coordinador o si simplemente cedía para evitar generar tensión ante el grupo. En estas delicadas dinámicas grupales, negarse habría sido evidente. Incapaz de descifrar sus verdaderos sentimientos, dejé de lado mi curiosidad mientras la conversación cambiaba de manera natural hacia otros asuntos.

Sea como fuere, este debate centrado en mi experiencia personal me dejó muchos elementos para la reflexión. Tuve que coincidir con las opiniones compartidas, sobre todo en que formular un propósito era la mejor forma de enfrentarnos cara a cara con nuestra propia multiplicidad. En mi caso, había logrado precisamente eso.

Tenía la esperanza de que las directrices de Mo en torno a fijar un objetivo me

obligaran a descubrir un impulso genuino que pudiera guiar y potenciar mis esfuerzos. En su lugar, solo produjeron una confirmación más profunda de mi multiplicidad. Comencé a sospechar que el trabajo interior progresaba de esta manera, de forma no lineal, dando dos pasos hacia adelante y uno hacia atrás; una impresión que persistiría durante todos los años venideros. Y a la luz de esto, mi comprensión del progreso se volvió más circular. Cada año, cuando el practicante pisa su terreno, trae consigo la experiencia del año anterior a las mismas tareas, y gana la oportunidad de inclinar la naturaleza cíclica de su trabajo hacia una espiral. Por este motivo, la formulación de un objetivo no es algo que hagamos de una vez por todas. Es una tarea a la que debemos regresar regularmente, para que, incluso si aquello que nos mantiene en este trabajo ha cambiado, mantengamos de todos modos un firme control sobre el porqué estamos aquí.

Con la tarea de descubrir qué es lo que quiere su Esencia, los recién llegados comienzan, naturalmente, por examinar más a fondo qué fue lo que los atrajo a la agricultura interna en primer lugar. Aquellos desesperados por dejar pasar los plazos de entrega se fijan como objetivo superar la procrastinación. Quienes están agotados de intentar controlar cómo los perciben los demás buscan independizarse de la opinión pública. Aquellos horrorizados al verse gritando a sus hijos (exactamente como sus propios padres les habían gritado a ellos) se proponen romper sus patrones de crianza tóxicos. Estos objetivos —junto con un sinnúmero de otras posibilidades— abren legítimamente la puerta de enero, pero no son la labor de Enero en sí misma.

La labor implica practicidad, acción medible —*algo en lo que podemos empezar a trabajar ahora mismo*. El deseo de superar la procrastinación sigue siendo hueco hasta que nos enfocamos en una tarea simple, la utilizamos para observar nuestra multiplicidad y abordamos la raíz de nuestra vacilación en tiempo real. El objetivo de liberarse de la opinión pública no producirá nada a menos que lo reduzcamos a un caso específico con un individuo en particular y, en esa escala inmediata, desafemos los mecanismos de nuestra esclavitud. El anhelo de romper patrones de crianza negativos nace muerto sin un estudio cuidadoso de las emociones negativas en general: su surgimiento, su naturaleza imitativa y las actitudes ilusorias que las sustentan. Cualquier objetivo, perseguido de manera genuina, nos confronta inevitablemente con nuestra multiplicidad. Pero un objetivo bien formulado también sentará las bases para todos los detalles de nuestro trabajo venidero.

Este afilamiento de las generalidades hasta el punto de la práctica atrae una sorprendente resistencia interna. Mientras nuestro interés en la agricultura interna siga siendo genérico y teórico, nuestra Personalidad se mantendrá indiferente ante él. Incluso podría respaldarlo, deleitándose en grandes ideas precisamente porque no requieren una aplicación práctica. Pero reducir la escala de nuestro objetivo hacia acciones inmediatas rompe este estancamiento. De repente, la Personalidad se siente amenazada. Nuestros esfuerzos prácticos podrían desarmarla. Inclusive, parecen tan

pequeños e insignificantes que la Personalidad es incapaz de valorar los resultados poco llamativos que puedan producir. Las uvas selectas suenan bien; limpiar la maleza suena tedioso. Nos disuadirá de ponernos manos a la obra con el trabajo real, pues la Personalidad ha gobernado nuestro mundo interno desde tiempos inmemoriales y no cederá su trono fácilmente. Luchará, como cualquier tirano.

Ahora pude comprender qué era lo que me había decepcionado de los libros, conferencias y grupos que había explorado antes de conocer esta enseñanza. Ostentaban promesas de grandes resultados —despertar, paz interior, autorrealización— y, sin embargo, no habían logrado plasmar sus teorías en la práctica. ¿Cómo esperaban exactamente que sus practicantes alcanzaran esas cosas? ¿Y por qué quienes las practicaban no me convencían de sus logros? Pude ver cómo alimentaban la Personalidad de su público, porque la Personalidad prospera a base de ideas imaginarias y respaldará cualquier empeño que pueda nutrir su propia imagen. Sin embargo, cuando bajas tu noble objetivo a esfuerzos simples, pierdes el interés de la Personalidad. Esta se resiste a cualquier cosa que apunte a exponer su naturaleza artificial y fragmentada. Esto explica la preferencia general por el debate filosófico por sobre el humilde trabajo del cambio real. También explicaba por qué era tan difícil encontrar métodos prácticos durante mi búsqueda. Quienes los poseían no los ocultaban a propósito; simplemente yacían sepultados bajo cúmulos de teorías fantásticas que atraían una atención más generalizada, como gemas raras dispersas en campos cubiertos de maleza donde a pocos se les ocurre buscar.

Y aun entre aquellos que podían ver a través de estas ilusiones y estaban resignados a trabajar metódicamente, la batalla por desarmar la Personalidad demostraría ser mucho más feroz de lo que yo había esperado, tal como revelaría mi visita a la fábrica de Mo.

Ya en nuestro viaje en auto hacia allá, su comportamiento empezó a cambiar. Al principio, el cambio fue sutil. Nuestra conversación continuaba como de costumbre, pero la persona detrás de las palabras de Mo se estaba transformando gradualmente. Ahora me daba cuenta de que su teléfono había estado comparativamente tranquilo durante nuestros encuentros anteriores, porque una vez que empezamos a dirigirnos hacia su fábrica, casi no dejó de sonar. Cada llamada parecía arrastrarlo más profundamente hacia su personaje de negocios; su voz se volvía más cortante y su postura, más tensa.

La idea de que mi acompañamiento era un experimento deliberado, más que una visita de rutina me permitió experimentar este cambio de una manera diferente a como lo habría hecho normalmente. En condiciones normales, podría haber interpretado los cambios que observaba en Mo a través del prisma de mis propias inseguridades —¿Había dicho algo incorrecto? ¿Había fallado en cumplir con alguna expectativa tácita? —, pero al haber sido advertido de que habría una lección en esta

experiencia, pude dejar de lado esas preocupaciones. La transformación de Mo no tenía que ver conmigo; cualquiera en mi lugar habría sido testigo del mismo fenómeno. Estaba cambiando su rol de mentor entusiasta por una Personalidad con la que yo aún no me había topado.

Al cruzar la entrada de la fábrica, la transformación se completó. Los modales entusiastas e intelectuales de Mo desaparecieron, reemplazados por un aura de autoridad y determinación. Caminaba como si llevara el peso del mundo sobre sus hombros. Había orgullo, autoimportancia y una jovial satisfacción por el hecho de que tantos dependieran de él. Su comportamiento provocaba reacciones muy específicas en quienes lo rodeaban. Los trabajadores se tensaban al pasar junto al gran jefe, esbozando sonrisas falsas. Algunos ofrecían saludos apresurados, otros encontraban motivos urgentes para desaparecer. El gerente general había entrado en su reino y el Mo intelectual que yo conocía no aparecía por ningún lado.

Me presentaron como un estudiante universitario que acompañaba a Mo como parte de mi pasantía. Bajo este rol ficticio, se me permitió acompañarlo a todas partes. Nos movimos por plantas de fabricación con maquinaria masiva, laboratorios de control de calidad con técnicos de bata blanca y elegantes oficinas administrativas donde se tomaban las decisiones comerciales. Mo tenía una forma de tratar a la gente que era firme y, al mismo tiempo, les transmitía la sensación de que confiaba plenamente en ellos. Cuando revisaba las cifras de producción con su equipo de gestión, dominaba la reunión mediante cambios calculados entre la crítica y el elogio. Cuando el gerente de envíos informó un retraso, Mo le lanzó una mirada severa que me habría derretido de haber estado en su lugar. Sin embargo, momentos después, elogió al mismo gerente con calidez paternal. Interrumpía los puntos de vista opuestos con una eficiencia rápida, casi cruel. Dejando a un lado las tácticas, la impresión que se iba formando en mi interior era la de un patriarca de una gran familia. Los empleados de Mo lo admiraban y dependían de él. Él era su sol y, como las flores, se animaban con su aparición y se marchitaban una vez que se iba.

Hacia el mediodía, pasamos por casualidad frente a una sala de conferencias llena de empleados que estaban celebrando algo. Mo entró, la sala quedó en completo silencio y nos enteramos de que una empleada acababa de tener su primer hijo. «¡Un brindis!», se oyó el grito desde el otro lado de la sala, «—¡Mo, haznos un brindis!». Mo dio un paso al frente con una renuencia fingida, aunque yo podía notar fácilmente que estaba en su elemento. Se irguió cuan largo era y recorrió la sala con la mirada y la gravedad de un estadista. «Según el Maharal de Praga», comenzó, y su voz llegó a cada rincón del lugar, «*los hijos no son solo nuestro futuro; son nuestra eternidad*». Hizo una pausa, permitiendo que las palabras se asentaran. «Que este niño crezca para cumplir el anhelo de la Vida, y que tú, Sarah, encuentres en la maternidad tanto el mayor desafío como la mayor recompensa». Levantó su copa con precisión ceremonial, y la sala estalló en muestras de aprecio mientras todos se

sumaban al brindis.

Más tarde ese mismo día, Mo llamó a Sarah a su oficina y le entregó un sobre. «Una contribución para el futuro del pequeño», explicó. «*Quien enseña a su hijo, es como si enseñara al hijo de su hijo, y así sucesivamente hasta el fin de todas las generaciones*». Los ojos de la mujer se llenaron de lágrimas mientras le agradecía, y vislumbré por un momento a un Mo diferente; ni el ejecutivo al mando ni el maestro animado, sino un Mo que no había visto hasta entonces, tierno y profundamente generoso. ¿Era esta su Esencia? No sabría decirlo con certeza —todavía no sabía lo suficiente sobre la Esencia como para sacar una conclusión firme—, pero ese fue el único momento de todo el día en el que me sentí cómodo en su presencia.

Hasta cierto punto, podía comprender por qué Mo se dejaba absorber tanto por su rol de fundador de la empresa. Él había compartido conmigo la extraordinaria historia de su vida: cómo había estado al borde de la inanición durante la Segunda Guerra Mundial y cómo, a partir de ahí, había escalado cada peldaño de la escalera del éxito. A lo largo de su carrera, había trabajado en todas las facetas del campo de la ingeniería, desde el técnico más humilde hasta llegar a fundar y dirigir su propia compañía. Encarnaba al arquetipo del hombre hecho a sí mismo que había levantado un imperio de las cenizas. Su gran avance llegó cuando una patente que había desarrollado resultó ser esencial para las fuerzas militares de todo el mundo. Desde ese momento en adelante, su fábrica cumplió contratos por sumas inmensas. Este no era un logro trivial, y la Personalidad asociada a semejante hazaña no era intrínsecamente negativa— de hecho, le estaba sirviendo a él y a incontables personas de manera notable. El problema no radicaba en su naturaleza, sino en su totalidad: una vez que esta Personalidad de fundador de empresa tomaba el control, el agricultor interno no aparecía por ningún lado.

Justificada o no, a medida que avanzaba el día, me sentía cada vez más confundido. Si el propio Mo estaba hecho de diversas Personalidades que iban y venían por la fuerza de las circunstancias (exactamente igual que yo), ¿entonces a qué equivalía su década de agricultura interna? Mientras nos alejábamos de la fábrica al final del día y el Mo familiar empezaba a reaparecer gradualmente, su teléfono sonó una última vez. Lo miró con una expresión más reservada, una resignación mezclada con fastidio. «¿Sí?», respondió escuetamente, «No, encárgate de eso mañana... No estoy disponible el resto del día». Cuando colgó y notó mi confusión, pareció leer mis pensamientos. «¿Tan grave fue?», preguntó, rompiendo el frío silencio entre nosotros. Le dije que no sabría decir con precisión qué tan malo había sido, salvo que había pasado el día con un extraño. «Así que fue así de grave», murmuró casi para sí mismo.

«Sé lo que estás pensando», continuó, «—y tienes razón. Ese hombre que viste hoy no está involucrado en el trabajo interno. Él no es mi verdadero yo, ni quien quiero seguir siendo. Pero construí esa personalidad a lo largo de décadas y nos ha servido

muy bien a mí y a muchos otros. Se ha vuelto como una armadura de la que no me puedo deshacer».

«Pero ¿Cómo puedes saber que todos tus brillantes argumentos sobre el trabajo no son más que otra Personalidad?», pregunté, «—¿cómo puedes saber que tu trabajo proviene de la Esencia?».

Su larga pausa me hizo pensar que había tocado una fibra sensible. «Por supuesto, planteas una cuestión válida —dijo por fin—. Estoy esperando... —se detuvo ahí, como si pensara en voz alta, y luego continuó—: Estoy esperando el momento decisivo en el que estas dos partes —la Esencia y la Personalidad— se enfrentarán, obligadas a un duelo del que solo una podrá salir con vida. Sé en lo más profundo de mi ser que ese momento llegará, y que todos los esfuerzos que haga hasta entonces, por pequeños y humildes que puedan parecer ahora, determinarán qué bando triunfa».

El momento de la verdad para Mo llegaría, efectivamente, y no mucho después de esta confesión profética. Un año más tarde, le diagnosticarían un cáncer terminal.

*
**

En este trabajo, los libros y las conferencias palidecen ante las lecciones que ofrecen los propios compañeros de práctica. Uno aprende interactuando con los demás; estando de acuerdo, disintiendo, a veces discutiendo, pero siempre superando las diferencias. Uno se beneficia al presenciar tanto sus éxitos como sus fracasos. Y cuando uno observa a un compañero atrapado en un punto muerto —como yo había observado a Mo—, luchando con fuerzas internas que no puede superar, incapaz de avanzar a pesar de sus mejores esfuerzos, la impresión cala hondo. Esto obliga a un autoexamen: ¿Soy yo realmente diferente? ¿Puedo estar seguro de que mi progreso supera al suyo? Cada uno de estos encuentros, ya sea alentador o perturbador, lo dejan a uno fundamentalmente transformado.

Y así, el marcado contraste entre las diferentes personalidades de Mo había transformado algo fundamental en mí. Pero aquello era solo el comienzo de un desengaño más amplio. A medida que estrechaba lazos con otros practicantes, comencé a observar inconsistencias similares en cada uno de ellos. El impacto, me di cuenta, provenía tanto de mi propia imaginación fantástica como de cualquier cosa que ellos hubieran dicho o hecho activamente. Los había colocado a todos en pedestales de perfección, esperando que encarnaran la integración completa hacia la cual todos trabajábamos. Sin embargo, cuanto mejor los conocía, más los veía luchar con la misma fragmentación que había observado en mí mismo. Había un dolor peculiar en esta revelación, el dolor de la inocencia perdida respecto al progreso de los demás, pero también un extraño consuelo que me tranquilizaba. «Estás en buena compañía...» — había dicho el anciano en nuestra reunión de grupo. Sus palabras adquirirían ahora un significado más profundo; yo no estaba irremediabilmente

rezagado, sino que recorría el mismo sendero que incluso mis mentores continuaban transitando, a veces avanzando, a veces retrocediendo. Este desengaño marcó una graduación necesaria de estudiante a practicante, de seguidor a colega. La barrera invisible que nos había separado se disolvió y me encontré en igualdad de condiciones con todo el grupo, responsable ahora de mi propia agricultura, aceptando tanto la carga como el privilegio de cultivar mi propio suelo interno, sin el consuelo de imaginar que los demás ya habrían perfeccionado aquello que yo apenas comenzaba.

El cambio real y duradero es tan difícil de lograr que es natural que muchos recién llegados abandonen poco después de ser introducidos a la agricultura interna. Vienen buscando la transformación, no un catálogo de sus defectos. Y dado que el catalizador más poderoso para verse a uno mismo es trabajar con otros practicantes, recurren a trabajar en el aislamiento. La Personalidad es mucho más capaz de mantener su ansiada autoimagen sin el molesto espejo de los demás practicantes. Por supuesto, esta preferencia es el mecanismo mismo que mantiene su dominio sobre la Esencia. Cualquier practicante que se tome en serio el cultivar su propio ser tendrá que ver a través de esta ilusión, pues la espesa maleza del hábito no cederá ante los buenos deseos ni la meditación privada.

La única ventaja de nuestra fragmentación es que nunca nos quedamos estancados en un solo rincón de nuestro terreno por demasiado tiempo. A medida que cambiamos de una Personalidad a otra, incluso las perspectivas de la agricultura interna se ven diferentes. En algunos momentos parecen sombrías y desesperanzadoras, como a menudo me parecían a mí. ¡Qué poco en mí era capaz de cambiar y cuánta resistencia desafiaba este potencial incipiente! Sin embargo, al cambiar a otras partes de mi multiplicidad, la abrumadora tarea de la agricultura interna parecía emocionante. En uno de esos momentos de inspiración, los planos arquitectónicos de una estructura colosal se desplegaron en mi mente, con esquemas detallados de habitaciones, pasillos, sistemas de servicios y cimientos— todo ello aún por construir. Experimenté una curiosa mezcla de sobrecogimiento y entusiasmo. La escala pura del trabajo que tenía por delante era desalentadora, pero a la vez había algo embriagador en estar frente a un lienzo en blanco con las herramientas en la mano, comprendiendo finalmente tanto las limitaciones de mi suelo como su potencial inexplorado.

Con el tiempo, nuevas personas se unieron a nuestro grupo, y el manto de recién llegado pasó de mis hombros a los suyos, otorgándome una perspectiva más amplia sobre el trabajo que apenas comenzaba a comprender. A medida que llegaban con sus preguntas sinceras y sus dudas familiares, yo podía reconocer los ciclos recurrentes de entusiasmo y desengaño, de compromiso y retirada— síntomas que yo mismo había mostrado no mucho antes. El telón se levantaba lentamente, revelando la labor paciente y metódica de la agricultura interna, ante la cual ningún individuo tiene ventaja alguna sobre otro.

«Mi objetivo es cambiar mis actitudes autodestructivas», dijo un recién llegado de unos treinta años, cuyo rostro demacrado llevaba las líneas de alguien que había vivido con mayor dureza de la que sugería su edad. Tenía una expresión de decepción, principalmente decepción consigo mismo. «Después de varios enfrentamientos violentos con personas cercanas a mí (todos por mi propia culpa), me di cuenta de que una amistad genuina requerirá que deje de ser mezquino y egoísta, y que deje de quejarme por cada cosa con la que no estoy de acuerdo. Debo cambiar mucho, tal vez incluso cambiar por completo.»

Su confesión nos conmovió. Mostraba tanto sinceridad como una comprensión clara de su condición. Al asumir la responsabilidad en lugar de culpar a otros, al menos se había posicionado correctamente en relación con su desafío. Sin embargo, no pasaría ni un mes antes de que este recién llegado se encontrara en una acalorada discusión con uno de nuestros practicantes (lo cual, en sí mismo, era muy inusual), una discusión que escaló hasta convertirse en una guerra contra todo nuestro grupo. De la noche a la mañana, declaró con vehemencia que la enseñanza era artificial, que nuestro grupo era un fraude y que todos los practicantes estábamos siendo engañados. Habían desaparecido el noble objetivo, la humilde confesión y el deseo de una amistad verdadera. En su lugar se alzaba la Personalidad violenta original, el problema mismo que lo había llevado a cultivar su propio ser en primer lugar, ahora reafirmada y triunfante. Para quienes observábamos, no podría haber aparecido una demostración más clara de nuestra fragmentación interna, junto con sus amargas consecuencias. De más está decir que no permaneció con nosotros por mucho tiempo.

*
**

Mi aprendizaje con Mo llegó a una conclusión natural cuando acepté una oportunidad de trabajo en el extranjero. Las perspectivas del nuevo puesto eran solo moderadamente atractivas, pero me había sentido atraído a buscarlo de todos modos porque mi nueva ubicación me expondría a muchos más practicantes. Aun así, compartí mi decisión con Mo con el corazón encogido, sabiendo que esto afectaría a nuestra estrecha relación que se había vuelto tan significativa para ambos.

«Estoy genuinamente feliz por ti», dijo. Estábamos sentados en su oficina (habíamos acordado que lo visitara regularmente allí para obligar a sus Personalidades en conflicto a confrontarse entre sí). «Estás abriéndote paso hacia la comunidad más amplia de practicantes. Si continúas a este ritmo, no tengo dudas de que llegarás lejos». Hablaba con calidez paternal, más complacido por el progreso de su hijo que preocupado por su propio estancamiento. Su mirada se desvió de mí hacia su café y su tono cambió. «Para mí, no lo sé», dijo con gravedad. «Debería haber dejado este lugar hace mucho tiempo. ¿Quién sabe cuánto tiempo me queda y qué puedo esperar lograr en este tiempo restante?»

Su teléfono sonó, y por primera vez vi a Mo mirarlo a través de los ojos del practicante

en lugar de los del hombre de negocios. Era como si ese timbre representara la maldición que acababa de formular. Lo dejó sonar y me miró. «No es solo el tiempo, ¿sabes?», continuó, pasando la mano sobre la superficie lisa de su escritorio como si leyera la historia de su vida allí. «Es este personaje de oficina. No se dejará sacrificar. ¿Cuántas oportunidades de acercarme a las actividades del grupo no he rechazado ya? Cada vez se presentaba una excusa aparentemente justificada. Primero, mi empresa estaba en una coyuntura crítica que requería toda mi atención. Si tan solo resistía ese año, me decía a mí mismo, alcanzaría la libertad financiera que abriría infinitas posibilidades en los años siguientes. Pero luego, el declive en la salud de mi madre exigió que me quedara cerca. Y ahora tengo cáncer. Si me recupero de este cáncer, ¿daré entonces el paso? Mi historial sugiere lo contrario». Me miró, y sus ojos se iluminaron por un instante. «Cada vez que reunía el valor suficiente para dar un paso significativo, siempre surgía un problema nuevo que asfixiaba mi determinación. Es como si el diablo siempre hubiera ido un paso por delante de mí.»

Las palabras de Mo me impactaron con la fuerza de una revelación. Aquí estaba sentado un hombre de unos sesenta años, respetado, exitoso y realizado, confesando que el sistema mismo al que yo había temido entrar después de la escuela secundaria era, en efecto, la trampa que yo sospechaba. Él había visto a través de la ilusión hacía años —incluso había encontrado una práctica que prometía la liberación— y, sin embargo, permanecía encadenado a la maquinaria misma que reconocía como carente de sentido. No bastaba con solo ver la trampa; uno debía poseer la voluntad, tal vez incluso la suerte, para escapar de ella. Mo había adquirido el mapa, pero carecía del valor para abandonar su prisión bien equipada. Mientras permanecía allí sentado, con apenas poco más de veinte años, vislumbré un escenario posible de mi futuro que a duras penas había evitado: un hombre prisionero de su propio éxito, prometiéndose eternamente que el próximo año sería diferente, mientras el diablo de las circunstancias se aseguraba perpetuamente de que caminara sin avanzar, sin lograr jamás un progreso significativo.

Mo enfrentó el desafío del cáncer como había enfrentado todos los demás desafíos en su vida: con la determinación metódica de un general que se niega a rendirse. Su riqueza le abrió las puertas de los mejores hospitales de Suiza y a consultas con los especialistas más renombrados. Sin embargo, tras dos años de prolongar lo inevitable, incluso estas ventajas resultaron insuficientes y tuvo que confrontar la amarga verdad de que su final solo podía posponerse ligeramente, a costa de un sufrimiento físico extremo.

La llamada llegó una mañana de invierno, unos meses después de haberme mudado. La inconfundible voz de Mo —esa misma voz que yo había visto captar la atención de una sala de juntas con una autoridad natural— surgía ahora quebrada y pastosa por los narcóticos desde un hospital en Ginebra. «Se acabó para mí», dijo, haciendo un esfuerzo con cada palabra. «Podría comprar este hospital entero y no me serviría de

nada». El hombre que había construido un imperio estaba a punto de quedarse sin una divisa que la riqueza no podía comprar. Cada grano de arena que caía a través de su reloj revelaba el vacío del logro material.

«Debo pedirte algo», continuó. Naturalmente, prometí hacer cualquier cosa que estuviera a mi alcance para ayudarlo. «Necesito... Necesito verlos a todos. A ti y a todos los practicantes que, de una forma u otra, fueron fundamentales para mi trabajo... una última vez. ¿Harías esto por mí? ¿Organizarías que vinieran todos a visitarme aquí, antes de que yo... me vaya? Yo cubriré todos los gastos—vuelos, alojamiento, comidas—todo. ¿Lo organizarás?»

La imposibilidad de esta petición me impactó de inmediato. La lista era larga, sus miembros estaban dispersos por todo el mundo, y algunos de ellos debían de estar ya delicados de salud y bajo diversos tratamientos médicos. Pero la súplica de Mo trascendía cualquier objeción razonable. Di mi palabra de que haría todo lo que estuviera a mi alcance para conceder su último deseo.

«¿Tienes idea de cuánto tiempo te queda?», le pregunté.

«Dos semanas», dijo Mo, con la voz entrecortada por las lágrimas. «Eso es lo que me dan los médicos.»

Mo aplicaba ahora su voluntad a un objetivo final y formidable: mantenerse con vida hasta que pudiéramos llegar a él.

*
**

Existen consecuencias marcadas por el hecho de no estar unificados. Somos como un país compuesto por diferentes facciones. Cada una asciende al poder de manera aleatoria y toma decisiones en nombre de la totalidad, solo para ser reemplazada por otra facción que barre con esas decisiones e impone unas nuevas. Un país así no puede progresar. Despilfarra su tesoro en proyectos contradictorios que se abandonan a medio construir, se vuelve vulnerable a la explotación por parte de vecinos más estables y permanece perpetuamente en un estado de gestión de emergencias.

El ser humano que padece de multiplicidad no corre con mejor suerte, y una consecuencia nefasta de su multiplicidad es la ignorancia del tiempo. Más allá de la noción intelectual y general de que un día moriremos, la comprensión real de nuestra mortalidad nos asalta solo en raros momentos a lo largo de nuestra vida. Nos enteramos de la muerte de un amigo o familiar, o evitamos por poco un accidente que pudo habernos matado. Sin embargo, debido a nuestra multiplicidad, en cuestión de horas —e incluso de minutos— una parte distinta asciende al poder y desplaza este conocimiento urgente. De nuevo, nos encontramos absortos en preocupaciones triviales, planificando como si tuviéramos décadas por delante, postergando aquello

que sabemos que es esencial.

La labor de Enero nos desafía a trabajar en contra de esta anarquía. Cuando formulamos un objetivo específico —por modesto que sea— y nos comprometemos a mantenerlo sin importar qué parte domine momentáneamente, comenzamos a tejer un hilo de continuidad a través de nuestra fragmentación. Cada vez que recordamos nuestro objetivo, reafirmamos el gobierno sobre la anarquía. Este es el comienzo de la unidad, el trabajo paciente de establecer un gobierno interno sobre nuestras partes dispersas y disciplinarlas para que funcionen como un todo coherente.

«Mi objetivo es dejar de quejarme», compartió una mujer a finales de sus veintitantos años, con la actitud sincera de alguien acostumbrada a una cuidadosa autorreflexión. «Toda mi vida me he quejado. De hecho, la queja forma parte de mi autoimagen a tal punto que apenas puedo vislumbrar qué tipo de persona sería sin ella. Trabajo como maestra de jardín de infantes y, a medida que se acercaba la última semana de nuestro año escolar, pude observar la conocida nube de resentimiento oscureciendo mi paisaje interior. Mi amor por la queja proyectaba una sombra, sobre todo, dejándome a la espera únicamente de que terminara la semana. Así que formulé el objetivo de resistirme a la queja durante esta última semana.»

Aquí tenemos una encarnación del espíritu de Enero. Esta practicante está respondiendo a una actitud concreta que ha observado en sí misma. Un buen diagnóstico es la mitad del remedio. Además, ha reducido la escala de sus esfuerzos a una manifestación específica de esta actitud; a saber, su trabajo con los niños. Sin duda, la queja se manifestará en otras áreas de su vida —el clima, los acontecimientos actuales, los problemas familiares—, pero ella está concentrando sus recursos en una sola batalla de esta guerra más amplia. Un enfoque demasiado amplio derrota nuestra incipiente voluntad, al igual que la perspectiva de un esfuerzo a lo largo de un período de tiempo indefinido. En lugar de preocuparse por la totalidad de su terreno, se enfoca sabiamente en unos pocos metros cuadrados.

A medida que avanzaba la semana, ella reportó sus observaciones: «Al principio, los motivos para quejarme surgían sin tregua, cada uno de ellos desafiando mi determinación y exigiendo mi vigilancia constante. Sin embargo, al reafirmar repetidamente mi objetivo, este adquirió solidez. La queja comenzó a recordarme a la agricultura interna. Y conforme avanzaba la semana, percibí que cada queja aparecía como algo separado de mí misma. Incluso si sucumbía a ella, podía recuperarme rápidamente y reafirmar mi objetivo. Esto abrió una dimensión completamente nueva en mis días. Mi vida se desarrollaba en dos niveles simultáneamente: los acontecimientos externos y mi respuesta interna a ellos.»

Un objetivo bien formulado transforma nuestras debilidades en fortalezas. Cada vez que surge nuestro impulso natural, este ya no nos arrastra impotentes en su propia dirección, sino que también sirve como un recordatorio para ejercer una fuerza

opuesta y reafirmar nuestra determinación. Nuestra experiencia de la vida cotidiana se duplica: experimentamos tanto aquello en lo que nos encontramos ocupados externamente como nuestra reacción interna ante ello.

«Con cada día que pasaba, me encontraba más ansiosa por llegar al jardín de infantes, más deseosa de poner a prueba mi creciente conciencia, de demostrarme a mí misma que podía cumplir con mis obligaciones sin rendirme ante la queja.»

El deseo ferviente de vivir nuestra vida, la alegría de aprender algo nuevo sobre nosotros mismos, la emoción de enfrentar un desafío interno —todos estos son rasgos de la Esencia. A medida que la Esencia se libera de las cadenas de la Personalidad, estas y muchas otras emociones emergen de manera natural, inyectando un vigor renovado a nuestro trabajo. El júbilo y la satisfacción ante una labor bien hecha indican que la Esencia del practicante ahora respira libremente; la satisfacción auténtica del agricultor que, tras un trabajo diligente, se detiene a apreciar los frutos de su esfuerzo. En lugar de la pesada monotonía asociada con el deber, nuestras vidas adquieren la magia de un cuento de hadas.

Y si podemos aprender a observar la aparición de nuestras quejas, a presenciar la alternancia de nuestras Personalidades, a experimentar nuestras propias vidas como un espectador que presenciaría una obra de teatro — estamos, en efecto, introduciendo un elemento nuevo en nuestra psicología que antes no existía. Y ese elemento mismo, gracias a su capacidad de elegir entre nuestros impulsos internos, puede comenzar a redirigir nuestras vidas hacia nuevas trayectorias, logrando un cambio *real*. Semejante elemento nuevo es, de hecho, un cuerpo nuevo —distinto de la Personalidad, del Cuerpo Físico e incluso de la Esencia—, observador de todos ellos y capaz de gobernarlos. Cuanto más se manifiesta este observador, menos nos gobierna el accidente, hasta el punto de que incluso la muerte misma podría ser recibida de manera consciente.

*
**

«Mo te ha estado esperando.»

Fui conducido a través de un pasillo oscuro que se abría a un comedor redondo con una vista panorámica. La mesa había sido retirada para hacer espacio a una cama donde yacía Mo, cubierto con mantas. La habitación estaba rodeada de visitantes congregados para darle un último adiós. Me había tomado tres meses reunir a todos —¡Mo había sobrevivido diez semanas más allá de su pronóstico!

Me senté y exhalé un suspiro de alivio al ver que seguía vivo, que milagrosamente todo había funcionado. Los últimos tres meses habían sido un torbellino de noches sin dormir coordinando vuelos a través de continentes, lidiando con horarios contradictorios y persuadiendo a algunas personas que se encontraban en un estado

delicado o agobiadas por sus obligaciones para que hicieran el viaje. Pero todo había valido la pena; había sido capaz de conceder el último deseo a este hombre, un hombre con el que me sentía profundamente en deuda. Desde el otro lado de la habitación, podía observar a los visitantes de Mo acercarse uno a uno, compartiendo unos minutos de intimidad para intercambiar palabras de despedida, y luego retroceder. De repente, la comprensión de que estaba a punto de dejarnos me golpeó con la fuerza de una emoción insoportable. Él está aquí ahora, me di cuenta con dolorosa claridad, y muy pronto se habrá ido para siempre. Ya fuera por la magnitud de la ocasión, por la calidez de la compañía que me rodeaba o por mi estado de agotamiento —no estoy seguro de por qué—, en lugar de romper a llorar, fui capaz de contener esta emoción abrumadora y, *en ese instante, el tiempo se detuvo*. O tal vez sería más preciso decir que el tiempo se volvió palpablemente irreal. Los segundos y los minutos seguían avanzando, por supuesto, pero se sentían secundarios frente a la escena que se desarrollaba ante mí. Fui impulsado más allá de mí mismo. Mi conciencia, normalmente confinada a mi cuerpo, se expandió mucho más allá de sus límites familiares hasta abarcar un panorama mucho más amplio. Podía percibir la habitación —a mí mismo, a Mo, a los visitantes— desde la perspectiva de un espectador que contempla una obra de teatro.

Todo lo que antes había parecido ordinario aparecía ahora luminoso y con significado. La procesión de personas que se despedían de su compañero de práctica no se limitaba a nosotros y a Mo; había sucedido antes y volvería a suceder. Los seres humanos habían estado ascendiendo la escalera de la agricultura interna desde el amanecer de la humanidad, con cada peldaño habitado por alguien que tiraba de alguien desde abajo y al que tiran desde arriba. La cadena nunca se había roto y nunca lo haría. Estaba presenciando la escena final de un drama en el que cada uno desempeñaba el papel que tenía prescrito— no en el tiempo, sino a través de la eternidad.

Era imposible saber cuánto tiempo transcurrió, pero en algún momento el último visitante le dio a Mo un abrazo final y me hizo una seña para que me acercara. Me senté al lado de la cama de Mo. Su tez era pálida y su conciencia intermitente, como un motor que funciona con sus últimos vapores. Cada bocanada de aire se sentía como si pudiera ser la última. «Cumpliste mi última voluntad», dijo cuando la conciencia regresó, «—has demostrado ser *fiable*», soltó una risita. Me asombró que recordara ese detalle; que, en sus momentos finales, sumido en el dolor y la fatiga, todavía pudiera preocuparse por mi propio trabajo.

El cuerpo de Mo se había encogido casi más allá de todo reconocimiento, pero la expresión entusiasta de sus ojos no había cambiado. Podía ver y reconocer lo mejor de Mo, aquello que gradualmente había llegado a conocer y apreciar: una Esencia vivaz que asomaba a través de un recipiente físico en rápida decadencia. «*No todo estaba en la Personalidad*», afirmó con la voz de toda una vida de triunfo. «Mis comprensiones

estuvieron allí en la hora de la necesidad...», se desvió brevemente y luego recuperó el hilo de su pensamiento, «Admito que todos estos años mi trabajo había sido más superficial de lo que debería, más palabras que acción. Pero el sufrimiento de estos dos últimos años lo empujó más a fondo y lo acuñó en la Esencia—de eso estoy seguro. El momento del ajuste de cuentas llegó y obtuve lo que había pedido. ¡Solo que jamás imaginé que vendría a este precio!»

«¿Cómo lo hiciste?», le pregunté. «¿Cómo lograste aferrarte a la vida tanto más tiempo de lo que esperaban los médicos?»

«Todo cambió en el momento en que quedó claro que me estaba quedando sin tiempo, en el momento en que perdí mi futuro. La Personalidad desapareció. Sin un futuro, no te preocupas por las apariencias. Finalmente me despecé de esta pesada armadura y, aunque mi Cuerpo Físico decaía rápidamente, mi Esencia se sentía fortalecida. Sabía exactamente lo que tenía que hacer: *tenía que mantenerme con vida hasta que ustedes llegaran.*»

«Sabía que no serías capaz de reunir a todos en dos semanas. Por lo tanto, tendría que aplicar mis mejores esfuerzos para mantener este cuerpo más allá de su sombrío pronóstico. Con este fin, lo estudié como un científico que busca comprender exactamente qué estaba sucediendo en su interior. Me volví tan familiar con sus peculiaridades que conocía con precisión el efecto de cada cosa—un bocado de comida, un sorbo de bebida— *todo*. Podía predecir cómo influiría cualquier cosa en mi cuerpo y retrasar su declive.»

«Tenía que descansar mucho, y cada vez que me despertaba de un descanso, tenía que reafirmar mi objetivo. Tenía que mantener esto en el primer plano de mi ser. *Debo mantenerme con vida hasta que vengan*—me decía a mí mismo. ¿Qué puedo hacer ahora mismo para seguir vivo? A veces era un tipo particular de comida que mi cuerpo ansiaba, o una bebida que aliviaba un poco su dolor y mitigaba parte de su presión. Añadir una manta para tener más calor, o quitar una manta para refrescarme. A veces era la vista (por eso me encuentras aquí en el comedor). A veces era una llamada a un amigo, una conversación sencilla para apartar la mente de mí mismo. Y así, día a día y momento a momento, reafirmé mi objetivo, pospuse lo inevitable, hasta que ustedes vinieran...» Sus ojos se cerraron mientras se deslizaba hacia un mundo diferente. Tomó unas cuantas respiraciones profundas en este limbo, luego se recuperó y me contempló como si hubiera dejado de hablar hace apenas un instante. «Pero eso no es lo que quería decirte...»

«Al borde de la muerte, se abre una grieta entre esta vida y el más allá, y te das cuenta de muchas cosas que normalmente no puedes ver. Vi tantas cosas, Asaf; podría pasar días intentando compartirlas contigo— cosas sobre mí, sobre este mundo... *y cosas sobre ti.*»

«Pasé mi vida coleccionando fragmentos, Asaf. Una cita de Maimónides por aquí, una lección de Hilel por allá— pero nunca tuve la libertad de tejerlos en algo íntegro y completo. *¡Tú tienes ese privilegio... esa obligación!* Estas enseñanzas antiguas están muriendo, dispersas en tradiciones que ya no se hablan entre sí...» Se desvió de nuevo, pero regresó con sorprendente rapidez y vivacidad; tomó mi mano con una firmeza desproporcionada para su apariencia frágil y añadió «¿Querías un propósito más grande por el cual vivir? Prométeme que reunirás los fragmentos de estas antiguas enseñanzas, no como un erudito que colecciona artefactos, sino como un agricultor que sabe qué semillas aún contienen vida. ¡Prométeme crear lo que yo nunca pude: un método completo que honre al pasado y sirva al presente!»

Estaba atónito y sin palabras. Lo único que alcancé a hacer fue asentir con la cabeza en señal de acuerdo. Mirándome fijamente, su rostro esbozó una sutil sonrisa y luego, con una inmensa suavidad, cerró los ojos y giró la cabeza hacia un lado para descansar. El intervalo de ausencia duró más esta vez. Imaginé que las reservas que le quedaban para mi visita se habían agotado. Lo besé suavemente en la frente, me levanté y caminé hacia el resto de nuestro grupo. Agradecemos a su esposa y nos marchamos.

Cuando volví a preguntar más tarde ese mismo día, me enteré de que Mo no había recuperado el conocimiento desde nuestra partida. Y ya nunca lo haría. Nuestro diálogo había sido el último.

*
**

Las personas que practican esta enseñanza crecen hasta convertirse en sus lecciones más poderosas. Dejan marcas indelebles en nuestra comprensión que los libros y las conferencias jamás podrían emular. Aprendemos de sus luchas, de sus contradicciones, de sus fracasos y de sus éxitos. Y aprendemos al máximo al leer el capítulo final de sus vidas —siempre el más dramático, el más conmovedor—, pues por mucho que nuestros tres cuerpos difieran a lo largo de la existencia, demuestran ser sumamente distintos en el umbral de la muerte.

La condición en la que estos cuerpos arriban a ese momento final depende enteramente de cómo los hayamos cultivado. Por lo tanto, debemos comenzar sin demora, y la forma más segura de empezar es lidiando con la pregunta: *¿Qué nos ha traído aquí?* El intento mismo de responder a esta interrogante pondrá de manifiesto nuestra fragmentación interna. Y a medida que las divisiones de nuestra psicología se vuelvan más observables para nosotros, en última instancia conectaremos con un objetivo Esencial, uno que clama con firmeza a través de las gruesas capas de la Personalidad incrustada. Semejante objetivo nos dará la fuerza para superar los obstáculos que sin duda surgirán a lo largo de nuestro cultivo, pues nuestro terreno no se doblegará fácilmente a nuestra voluntad. Mo fue capaz de retrasar el deceso de su Cuerpo Físico mucho más allá de su pronóstico fatal gracias al poder de un objetivo. Del mismo modo, nosotros moveremos montañas si tan solo nos conectamos con la

fuerza de nuestra Esencia. Este es el espíritu de Enero, y el agricultor que comprende esto ha abierto de par en par la puerta hacia el trabajo inteligente, pues ahora entiende que cuando su pala se topa con la resistencia de su terreno, el resultado no dependerá de la fuerza de su talón, sino de la claridad de su objetivo.

*
**

Este es el primer capítulo del libro titulado *Antiguo Nuevo Método*, cuya publicación está prevista para 2027 / 2028.

[Comience a practicar el Antiguo Nuevo Método](#)