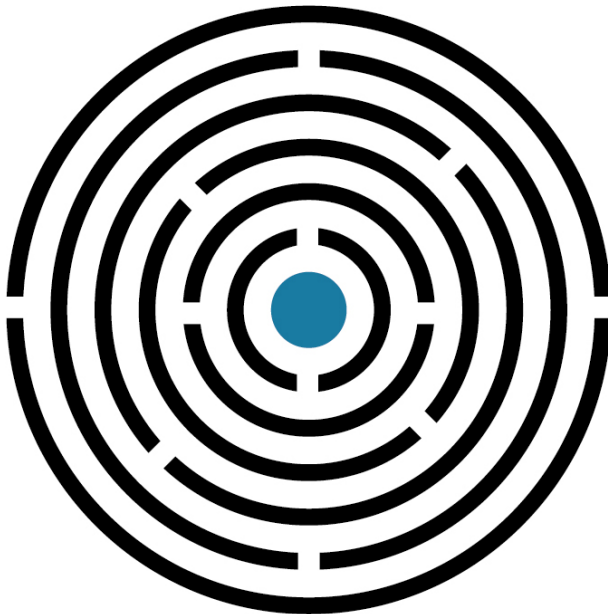


# EL SECRETO DE MILENE

---

Xavier Payà Pujadó



NIVEL INTRODUCCIÓN DEL PMBP®  
(PROGRAMA DE MEJORA DEL BIENESTAR PERSONAL)

---

INSTITUTO DEL BIENESTAR

# EL SECRETO DE MILENE

“El Secreto de Milene” es una historia de aventuras en la que una joven va descubriendo unos secretos prohibidos que explican de forma muy sencilla cómo ser más feliz y tener una manera de vivir sana y equilibrada. Después de leer el mismo, es recomendable leer también “Los 16 Secretos de la Felicidad”, que son un breve resumen del camino para desarrollar la habilidad de ser feliz, explicado de una forma muy fácil.

## EL H-OLS

Este libro forma parte del Nivel Introducción del H-OLS (Happiness-oriented Lifestyle; Estilo de Vida orientado a la Felicidad), a veces también llamado PMBP (Programa de Mejora del Bienestar Personal). Es una forma de vivir, hacer y pensar saludable que nos lleva a sentirnos lo mejor posible (dentro de las circunstancias de cada momento), con una **eficacia científicamente probada**.

Este camino es el resultado de la labor de investigación en el Instituto del Bienestar de las conclusiones de **centenares de estudios científicos** realizados con miles de personas por universidades y centros de investigación en diferentes partes del mundo. La **calidad y rigor técnico** han sido comprobados por **más de 50 expertos**.

Cada individuo parte de un nivel medio de satisfacción vital y bienestar emocional causado por su genética, educación y experiencias. A veces ocurren sucesos que temporalmente pueden hacerlo variar por encima o por debajo de ese nivel, pero al cabo de cierto tiempo tendemos a volver al mismo. **Cuanto más entrenemos nuestra calidad de vida con el H-OLS, más iremos aumentando nuestro nivel medio**, sintiéndonos asimismo menos mal cuando estemos mal y más dichosos cuando nos sintamos bien.

**Generaremos cambios profundos en nuestro cerebro**, de forma gradual en las primeras semanas, pero sobre todo a medio y largo plazo. Progresivamente usaremos menos sus zonas relacionadas con el malestar y desarrollaremos las asociadas con bienestar personal.

## EL AUTOR



Xavier Payà Pujadó es Doctor en Ciencias Económicas y Empresariales, Licenciado en Derecho y Master Practitioner en Psicología Neurolingüística.

Es el fundador y director del Instituto del Bienestar, así como investigador sobre la felicidad. Ha escrito 11 libros sobre este tema, además de numerosos artículos que pueden leerse gratuitamente [aquí](#).

## EL INSTITUTO DEL BIENESTAR (IDB)

Es una Organización sin Fin de Lucro comprometida en contruir un mundo más feliz en el que vivir, a través de nuestros cursos y libros gratuitos para la mejora de la felicidad basados en la investigación científica. Y también mediante nuestra Wikifelicidad, la iniciativa ¡NO DAÑES!, el Movimiento HOW y nuestro proyecto “Felicidad Máxima”.

Nuestros cursos y libros tienen la misión de **optimizar la calidad de vida y autorrealización** (dentro de las límites que impone nuestro sistema nervioso) mediante técnicas de **eficacia probada científicamente**.

Para más información consulta:

**[www.institutodelbienestar.com](http://www.institutodelbienestar.com)**

# **EL SECRETO DE MILENE**

**XAVIER PAYA PUJADÓ**



**INSTITUTO DEL BIENESTAR (IDB)**

Investigación y servicios para tu felicidad

Primera edición marzo de 2012

© 2010 by Francisco Javier Payá Pujadó

© 2012 Instituto del Bienestar

Gran Vía de les Corts Catalanes 392, 5, 2, 08015 Barcelona

Printed in Spain

Número de asiento en el Registro de la Propiedad Intelectual: 02 / 2011 / 3128

Diseño y maquetación: Sandra Domínguez y Josué Vallejo

Todos los derechos reservados. Bajo las sanciones establecidas en las leyes, queda rigurosamente prohibida, sin autorización escrito de los titulares de la propiedad intelectual, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía o tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo públicos.

El desarrollo del H-OLS (Happiness-oriented Lifestyle; Estilo de Vida orientado a la Felicidad) supone la culminación de un sueño que tenía desde que era jovencito: encontrar una fórmula efectiva para que la gente pudiese ser lo más feliz posible. Muchos años más tarde lo he podido hacer realidad (con los límites que impone nuestra genética) gracias a los avances de la ciencia.

Por ello, doy el más sincero agradecimiento a todos los investigadores y universidades que han estudiado la satisfacción vital y el bienestar emocional. También a aquellos que han participado en el estudio científico para desarrollar la psicología (cognitiva, conductual, positiva, etc.), la neurociencia, la medicina y otras ramas de la ciencia. Y asimismo a los que desde hace siglos han venido aportando técnicas para mejorar la habilidad de ser feliz en base a su experimentación propia.

A todos ellos es atribuible la eficacia del H-OLS. El trabajo realizado por el Instituto del Bienestar ha sido principalmente aprovechar el conocimiento científico existente y convertirlo en una forma de vivir, hacer y pensar para que cualquier persona que siga este camino pueda mejorar su calidad de vida de forma continuada (siempre dentro de los límites que impone la vida).

Quiero dar mi agradecimiento también a las personas que han contribuido al desarrollo del H.O.L.S., especialmente a Adriana Hluchova, Albert Mallol, Alessandra Coronas, Alexia Marmont, Audrey Romanet, Angello Zamudio, Christopher Holcroft, Chloé Pollard, Daniel Ribeiro, Gemma Maudes, Garazi Marqués, Giulio Battagion, Karimah Reid-Bailey, Karine Reizo, Kristina Joensen, Laurie Jude, Lluís Gelabert, Lucie Matagne, María Luz García, Mariama Balde, Marina Guda, Mathieu Van Kemenade, Mireia Pavón, Nadege de Lavernette, Nicolas Ferlay, Nuria Aguilar, Patricia Porras, Philippine Laroche, Rachel Lennie, Sandra Borro, Sandra Domínguez, Sara Fernández, Simona Amodio, Tanguy Dubout y Thomas Lefebvre.

Xavier Paya  
Instituto del Bienestar

# ÍNDICE

|  |           |
|--|-----------|
| <b>INTRODUCCIÓN</b>  | <b>1</b>  |
| <b>CAPÍTULO I: LA DOBLE ESENCIA Y LA DOBLE CAUSA DE LA FELICIDAD</b> | <b>2</b>  |
| 1. El Misterio que Pirmas quiere ocultar                             | 2         |
| 2. La Escuela de Mergos  | 5         |
| 3. Los 16 Secretos   | 10        |
| 4. Una inquietante llamada a la puerta de Pirmas                     | 13        |
| <b>CAPÍTULO II: EL PRIMER CAMINO</b>                                 | <b>17</b> |
| 1. La noticia que causó pánico                                       | 17        |
| 2. El secreto de la conciencia focalizada                            | 20        |
| 3. Milene perseguida   | 22        |
| <b>CAPÍTULO III: EL SEGUNDO CAMINO</b>                               | <b>25</b> |
| 1. Milene sigue metiéndose en líos                                   | 25        |
| 2. El secreto de los pensamientos agradables orientados al futuro    | 29        |
| 3. Reuniones secretas  | 31        |
| 4. La trampa   | 33        |
| 5. Pensamientos alarmistas   | 38        |
| 6. El asalto de la puerta de la muralla                              | 40        |
| 7. Otros pensamientos equivocados                                    | 42        |
| 8. En la Corte   | 46        |
| 9. El sacrificio en el Gran Templo                                   | 48        |
| 10. Deshacer los pensamientos incorrectos                            | 50        |
| <b>CAPÍTULO IV: EL TERCER CAMINO</b>                                 | <b>53</b> |
| 1. Cultivar las emociones agradables                                 | 53        |
| 2. Una visita inoportuna   | 55        |
| 3. La astuta conspiración contra la familia de Milene                | 58        |
| 4. La leona que intenta salvar la vida de su hija                    | 63        |
| 5. Eliminar o reducir las emociones desagradables                    | 67        |
| 6. Escondidos de la persecución                                      | 70        |
| 7. Una noticia muy desagradable                                      | 73        |

|   |            |
|---|------------|
| <b>CAPÍTULO V: EL CUARTO CAMINO</b>                                     | <b>74</b>  |
| 1. La asamblea clandestina  | 74         |
| 2. Escapando de los guerreros   | 77         |
| <b>CAPÍTULO VI: EL QUINTO CAMINO</b>                                    | <b>81</b>  |
| 1. La huida hacia el sur  | 81         |
| 2. El secreto de las conductas  | 84         |
| <b>CAPÍTULO VII: LOS CUATRO PRIMEROS MANUSCRITOS DE LAS NECESIDADES</b> | <b>86</b>  |
| 1. Escapar o morir  | 86         |
| 2. Trabajar las necesidades   | 91         |
| 3. Un extraño suceso en la Posada del Búho                              | 94         |
| 4. El secreto de las necesidades generales                              | 96         |
| 5. La inundación  | 99         |
| 6. El secreto de las necesidades del cuerpo                             | 101        |
| 7. El secreto de las necesidades de la mente                            | 104        |
| <b>CAPÍTULO VIII: LOS CUATRO ÚLTIMOS MANUSCRITOS DE LAS NECESIDADES</b> | <b>108</b> |
| 1. Atravesando los peligrosos Montes Zángor                             | 108        |
| 2. El secreto de las necesidades de relación con nosotros mismos        | 114        |
| 3. El secreto de las necesidades de relación con los demás              | 118        |
| 4. Criaturas peligrosas   | 121        |
| 5. Recuperándose en el poblado de los Tualugs                           | 126        |
| 6. El secreto de las necesidades de relación con lo que nos rodea       | 128        |
| 7. ¿Quiénes son esos guerreros?   | 129        |
| <b>CÓMO APLICAR EL SECRETO DE MILENE</b>                                | <b>132</b> |



*Dedicado a mi hija Claudia, fuente de gran satisfacción, amor y sentido en mi vida.*

# CAPÍTULO I: LA DOBLE ESENCIA Y LA DOBLE CAUSA DE LA FELICIDAD

## *1. El Misterio que Pirmas quiere ocultar*

Los guerreros Kthar avanzaban en dirección a Mernes, la capital del reino de Zan. Habían destruido todo lo que encontraron a su paso y lo mismo harían con esa ciudad, donde vivía la joven y bella Milene con su familia. Los habitantes de Mernes sabían que los Kthar ya habían asaltado varias ciudades y habían castigado a sus habitantes por no haberse rendido desde el principio, matándolos y cometiendo todo tipo de crueldades. Los bárbaros dejaron a propósito que escapasen algunos de sus habitantes para que contasen lo que sucedería en los lugares que no se sometiesen.

Éstos explicaron a los ciudadanos de Mernes las brutalidades de los Kthar y los mernesianos sentían pánico de que les pudiese ocurrir a ellos también. Sus únicas esperanzas estaban puestas en el ejército que había enviado el rey de Zan al norte, para frenar la invasión. Al mando de dichas tropas estaba el valeroso padre de Milene.

Ésta permanecía en Mernes, preocupada por todo lo que estaba sucediendo, y deseaba intensamente que el ejército de su padre pudiese vencer a los enemigos. En aquel momento Milene se encontraba paseando por la Magala, el principal barrio de comerciantes de la ciudad, acompañada por su esclava Mara. A veces compraba alguna tela, collar o pulsera, pero en realidad si iba allí era porque le encantaba caminar por aquellas estrechas calles llenas de gente con sus vestidos de diferentes colores.

Entró en la tienda de Pirmas junto con Mara. Se puso a ver unas cuantas telas y mientras tanto conversaba sobre el tema más frecuente aquellos días, que era la invasión de los Kthar y el ejército que había enviado el rey para expulsarlos del reino.

–Ojalá tu padre expulse a esos bárbaros, señora Milene –comentó Pirmas.

–Estoy convencido de que lo conseguiré –afirmó la joven.

Siguieron conversando y en un momento dado ésta se quejó de lo dura que era la vida:

–En todas partes existen las guerras, las crueldades, la enfermedad, el dolor y otros sufrimientos.

–Bueno –replicó Pirmas–, algunas de esas cosas, como la enfermedad o el dolor, suceden en todas partes y en todas las personas, pero en cambio otras no tienen lugar en algunos pueblos.

–¿Algunos pueblos? ¿Cuáles? –preguntó Milene incrédula.

–Pues por ejemplo los Tualugs.

–¿Los Tualugs? Pero si eso es una leyenda. No conozco a nadie que haya estado en ese territorio de fantasía.

–No, no es un lugar imaginario, sino que existe en realidad, más allá de los montes Zángor. Allí hay unas selvas inmensas donde viven unas tribus primitivas. Los que los han conocido dicen que son bastante felices.

–Si es así, ¿por qué no conozco a nadie que haya estado allí y por qué todos dicen que es una leyenda?

–Porque desde hace varias generaciones se prohibió ir al territorio de los Tualugs. Las autoridades a veces dan muy buenas pautas para la convivencia, pero algunas de ellas dicen mentiras para hacer creer a la gente lo que les interesa. Por ello se inventaron que en los montes Zángor, que hay que atravesar para llegar al territorio de los Tualugs, hay demonios y extrañas criaturas que devoran a todo aquel que penetre en los mismos, estando prohibido viajar a los mismos. También engañaron diciendo que lo del territorio de los Tualugs era una simple leyenda.

En ese momento empezó una dura batalla entre los guerreros Kthar y las tropas del reino de Zan, dirigidas por el padre de Milene. Al cabo de poco, Anias, el hermano de ésta, se cayó al suelo, lo que un guerrero Kthar aprovechó para bajar su espada hacia su pecho. Anias se movió rápidamente para apartarse, de tal modo que la espada sólo le hirió en una pierna. Intentó ponerse en pie, pero no pudo a causa de la herida. Pidió rápidamente ayuda a su hermanastro Nosos, que estaba muy cerca de él. Éste lo miró, pero, para sorpresa de Anias, no hizo nada para protegerle. El atacante Kthar clavó su espada sobre el pecho de éste, quien se quedó mirando a los ojos de su hermanastro con cara de incompreensión y de dolor por aquella traición. Al cabo de poco cerró sus ojos para siempre.

Cuando Milene conociese la muerte de su hermano, sería un gran disgusto para ella. En ese momento hizo una pregunta a Pirmas:

–¿Y por qué iban las autoridades a prohibir el contacto con los Tualugs y a convertir todo eso en una leyenda?

Pirmas se quedó callado pensativo.

–¿Por qué? –repitió la jovencita impaciente.

El tendero se puso serio y dijo:

–No os lo puedo decir.

Bastó que dijese aquello para que se disparase la intriga de Milene. Sabía que aquél le estaba ocultando algo misterioso:

–Por favor, dímelo.

–No puedo –afirmó Pirmas con firmeza.

Como la jovencita se moría de la curiosidad, le ofreció algo:

–Si me lo cuentas te pagaré diez monedas de oro.

–No puedo, de verdad.

–¡Veinte!

–No es una cuestión de dinero. Si revelase este secreto y las autoridades se enterasen, pondrían fin a mi vida.

Cuando Milene escuchó aquéllo su fuerte deseo de conocer aquel enigmático secreto se

hizo irresistible y aseguró:

–Te prometo que si me lo revelas no se lo contaré a nadie.

–¿Y cómo sé que mantendrás tu promesa?

–Yo siempre cumplo mi palabra, de verdad.

El tendero se quedó pensativo. Al final se dejó llevar por su intuición y le dijo lo siguiente:

–Te ruego que me acompañes al almacén que tengo al fondo.

–¿No me lo puedes contar aquí? –replicó la joven con desconfianza.

–No, porque sería peligroso –susurró Pirmas en voz baja.

Aquella se quedó pensativa y al final su gran curiosidad le venció, aceptando con cierto disgusto. Lo que no sabía es que ello cambiaría por completo su vida. El vendedor la hizo pasar a solas por una puerta, mientras su aprendiz Tarseo se quedó en la tienda con la esclava Mara. El tendero y Milene atravesaron un pasillo y llegaron a un almacén lleno de estanterías con telas de diferentes colores.

–Y bien, ¿cuál es ese supuesto secreto? –preguntó Milene impaciente.

–Está prohibido ir al territorio de los Tualugs porque allí se encuentra la Escuela de Mergos.

### Mapa del centro de Mernes



## 2. La Escuela de Mergos

Milene se quedó muy intrigada y preguntó:  
—¿La Escuela de Mergos? A mí siempre me han enseñado que Mergos es el Mal.

—No. Era un sacerdote inquieto que buscaba ser feliz. Como era aventurero y no le acababa de gustar su limitada vida, un día desapareció de su templo y se fue a la aventura. Viajó por varios reinos, donde preguntaba acerca de la felicidad. Finalmente llegó al territorio de los Tualugs y vio que eran bastante felices, por lo que decidió quedarse allí.

—¿Y aprendió de ellos?

—Sí, pero no se conformó, sino que siguió probando formas de vivir, hacer y pensar que había aprendido en otros lugares y observando lo que sucedía dentro de sí mismo. También inventó nuevas técnicas. Se pasó años experimentando y observando qué le hacía sentir bien o mal. Vivía solo en la selva, aunque era buen amigo de los Tualugs.

—Ajá— comentó Milene en voz baja sin saber qué pensar de todo aquello.

—Pero todavía hay más. Por aquella época algunos comerciantes de nuestro reino iban al territorio de los Tualugs para intercambiar nuestras armas y herramientas por piedras preciosas que sólo existen en ese territorio. Esos vendedores conocieron a Mergos y sus pautas para ser feliz y cuando regresaban aquí enseñaron algunas de ellas.

Mientras tanto, el primer ministro estaba explicando a unos familiares su plan para terminar con Milene y su familia, ya que temía que cuando aquélla se casase con el príncipe el rey le quitase el cargo de primer ministro para dárselo al padre de Milene. Por ello le había preparado una trampa.

Pirmas seguía explicando lo que sucedió tiempo atrás con la Escuela de Mergos:

—Algunas personas que querían encontrar la felicidad se fueron al territorio de los Tualugs a buscar a Mergos y cuando llegaron allí se convirtieron en sus discípulos. Y fue así como se creó la Escuela de Mergos. Éste les dijo que no sólo aprendiesen y pusiesen en práctica sus pautas para la mejora continuada de la felicidad.

—¿Ah no?

—No. Les animó a que no se limitasen a creerlas ciegamente y obedecerlas, tal como exigían bastantes sacerdotes de Zan, sino que dudasen de ellas y que comprobasen ellos mismos si realmente les funcionaban para conseguir su bienestar.

—¿Un sacerdote que no pide obediencia? —preguntó Milene riéndose.

—Efectivamente, porque Mergos era un sacerdote muy especial, que en vez creerse y repetir las mismas ideas que nos han enseñado era capaz de pensar por sí mismo. Y de hecho aconsejó otra cosa más a sus discípulos: que siguiesen mejorando el arte de ser feliz, que inventasen nuevas técnicas que se les ocurriese y que las probasen para estar seguros de su efectividad.

–¿Y encontraron el camino de la felicidad?

–No de una calidad de vida absoluta sin ningún tipo de malestar o sufrimiento, pero sí el sendero para desarrollar la habilidad de ser feliz, para mejorar nuestro nivel de satisfacción con la vida y para aumentar las sensaciones agradables. A base de probar se alcanzó un nivel de conocimiento evolucionado sobre el bienestar.

–¿Y qué pasó con la Escuela de Mergos?

– Pasaron los años y cuando éste se murió sus discípulos continuaron con su obra. Por otro lado, los comerciantes que iban al territorio de Tualugs cada vez enseñaban más a los habitantes de nuestro reino de Zan las ideas de la Escuela de Mergos. Cuando las autoridades se enteraron de ello se irritaron mucho, ya que cada vez más gente dudaba de las enseñanzas que habían aprendido de niños. Por ejemplo, algunos dejaron de creer en las virtudes de aguantarlo todo y del sufrimiento.

–Claro. A mí siempre me han inculcado que la vida es dura y que lo virtuoso es estar dispuesto a sufrir y a hacer sufrir. También que hay que hacer lo que los padres, aristócratas, sacerdotes y el rey dicen. Siempre me han dicho que no debo pensar en mi propia felicidad, sino obedecer y si lo hago así al final seré recompensada con una vida feliz tras la muerte.

–Así es, y como el conocimiento de la Escuela de Mergos era diferente a lo que la gente de Zan había aprendido de niños, pronto se ordenó la persecución de sus seguidores –Pirmas se detuvo con cara seria.

–¿Y qué les pasó? –preguntó Milene con impaciencia.

–Fue una época muy dura. Se interrogaba a cualquier sospechoso para que confesase si seguía esas enseñanzas o conocía a alguien que lo hiciese. Había mucho miedo. Todo aquel que pareciese ser seguidor de la Escuela de Mergos era quemado en la Gran Plaza. Sin embargo, no consiguieron acabar con todos los seguidores y entre algunos comerciantes y artesanos hemos seguido pasando generación tras generación los secretos de la Escuela. Se prohibió viajar al lejano territorio de los Tualugs. De hecho, durante mucho tiempo pusieron guerreros al final de los caminos del sur para controlar que nadie subiese a los montes Zángor.

–Claro. Está prohibido.

En ese momento entró en el almacén el joven aprendiz Tarseo y Pirmas se lo presentó a Milene. Ésta y el atractivo Tarseo se miraron a los ojos y se saludaron. El mismo se acercó a Pirmas y le susurró:

–Han entrado en la tienda unos guerreros que quieren hablar contigo.

El tendero puso cara de preocupación y se dirigió a la bella Milene en voz baja:

–Ahora debes marcharte por la puerta de atrás. Acompáñame.

–Pero mi esclava está en la tienda –protestó la jovencita.

–Ya le diremos que regrese a tu casa –replicó Pirmas hablándole flojito en su oreja.

–Pero, ¿por qué? No entiendo nada.

–Ahora no es el momento de explicártelo. Si deseas saber más sobre los secretos de la Escuela Mergos, ven esta noche, cuando prácticamente no haya gente por la calle.

–Pero, ¿por qué de noche? –preguntó Milene con cara de no comprender.

–Porque si durante el día ven que vienes a mi tienda y que cada vez que vienes tú y yo desaparecemos durante un rato y nos vamos al almacén, al final podría ser sospechoso. Es

preferible que vengas cuando oscurezca, ya que nadie te verá si vas bien tapada. Si alguien sospechase, ello podría ser muy, muy peligroso para ti y para mí, ¿lo entiendes?

La joven se quedó confusa y el tendero siguió hablando con cara muy seria:

–Quiero que sepas algo muy importante: una vez conozcas estos secretos, tu vida correrá peligro. Si nos descubriesen, nos matarían.

–Pero si soy aristócrata y además me voy a casar con el príncipe. ¿Cómo me van a hacer eso a mí? –preguntó aquélla con incredulidad.

–Así es, pero alguna autoridad tiene mucho, muchísimo poder y perseguirá sin piedad a todo aquel que dude de sus ideas.

Pirmas y Tarseo acompañaron a Milene a la puerta de atrás. Se despidieron y ésta se fue preocupada por dejar su esclava Mara en aquella tienda sin saber exactamente qué estaba sucediendo. Cuando llegó al palacete de su familia, subió a su habitación y se quedó mirando con impaciencia por su ventana hacia la calle para ver si regresaba Mara. Al cabo de un rato vio cómo llegaba. Le dijo en voz alta que subiese a su habitación. La esclava llamó a su puerta al cabo de dos minutos y entró.

–Mara, ¿qué pasó en la tienda? –preguntó la aristócrata impaciente.

–Pues que entraron tres guerreros preguntando por Pirmas. El aprendiz se fue hacia el almacén y al cabo de poco regresó con el tendero. Los guerreros le hicieron preguntas extrañas.

–¿Qué preguntas?

–No me acuerdo exactamente. Es que no sé de qué hablaban. De algo de Mergos.

–¿Mergos? ¿Y qué decían? –interrumpió Milene con gran impaciencia.

–Pues no lo entendí. Algo de unos secretos.

–¿Y qué más?

–No lo sé señora. Eso es lo único que recuerdo.

Milene se pasó toda aquella mañana pensativa y nerviosa, reflexionando sobre lo que le había dicho el tendero. No sabía qué pensar ni qué hacer. Daba vueltas y más vueltas al tema. Cuando ya era de noche y todos dormían, tuvo una corazonada que le decía que debía ir a la tienda de Pirmas.

### 3. Los 16 Secretos

**F**inalmente la aristócrata se vistió de oscuro y se puso un pañuelo negro que tapaba su cabeza para que nadie la reconociese. Lentamente se fue hasta una puerta de su palacete y salió a la calle. Estaba muy asustada. Si en su familia se enteraban de que había salido por la noche sola y sin su permiso la azotarían. Caminó rápidamente hasta la tienda de Pirmas. Una vez allí, golpeó a la puerta suavemente, pero nadie la abría. Volvió a intentarlo un poco más fuerte, pero sin éxito. Pasaba el rato y ella seguía esperando. Se puso cada vez más nerviosa.

Lo intentó una tercera vez y al cabo de poco se abrió la puerta un poco, pudiéndose ver la luz de una lámpara, aunque no se veía quién la sujetaba. A los pocos segundos vio que era Pirmas.

–Pasa por favor, Milene– susurró éste.

Éste la acompañó hasta la parte de arriba del edificio, en la que estaba el salón.

–Supongo que ahora lo que quieres es que te explique el secreto de la felicidad –sonrió el tendero.

–Así es –la jovencita le devolvió la sonrisa tensa, que mostraba una cierta desconfianza y duda.

–Pues bien; iré al grano. La clave está en los 16 Secretos de la Escuela Mergos.

–¿Los 16 Secretos de la Escuela de Mergos? ¡Uau! Eso suena como muy misterioso –comentó Milene entre el interés y la duda.

–Sí –prosiguió Pirmas un poco molesto por el tono con que ésta lo había dicho, que no quedaba claro si mostraba interés, duda o incluso burla–, los 16 Secretos, que se componen de la Doble Esencia de la Felicidad, la Doble Causa de la Felicidad, los 4 Caminos de la Felicidad y los 8 Secretos de las Necesidades. En total suman 16 Secretos.

Hizo una pausa mientras Milene miraba con mucho interés esperando impaciente a que continuase.

–La Doble Esencia de la Felicidad –siguió el tendero– consiste en la llamada Satisfacción Vital y en el Bienestar Emocional.

–Espera, espera –interrumpió la aristócrata nerviosa para que Pirmas no continuase–. No entiendo nada. Antes de seguir explícame qué significa eso. Piensa que yo no sé nada de las enseñanzas de Mergos.

–La Satisfacción Vital es lo contentos que estamos con nuestra vida. Es lo que responderías si te preguntasen ¿cómo estás de satisfecha con tu vida? En cambio, el Bienestar Emocional es lo bien o mal que te encuentras en cada momento. Es lo que contestarías a la pregunta ¿cómo te sientes?

–Ahora entiendo –dijo Milene.

–La Doble Causa de la Felicidad consiste en los Pensamientos y las Emociones, ya que



éstos son los que hacen que estemos bien o mal en cada momento. Los Pensamientos son los que hacen que nuestra Satisfacción Vital sea alta o baja y las Emociones son las que provocan nuestro Bienestar Emocional.

Pirmas hizo un fuerte estornudo y se sonó la nariz con un pañuelo, tras lo cual siguió con sus explicaciones:

–Los Pensamientos son las palabras con las que nos estamos hablando constantemente a nosotros mismos, las imágenes mentales que vienen a nuestra mente, nuestros recuerdos y todo lo que sea pensar. En cambio, las Emociones son todo aquello que sentimos, como estar alegre o triste, amar u odiar, sentir gracia o estar enfadado.

En el palacete de la familia de Milene, su madre Fasia se estaba dirigiendo a la habitación de aquélla para comentarle una fuerte corazonada que había tenido por la mañana de que su hijo Anias había muerto en la batalla contra los Kthar. No se podía quitar de encima aquella idea, por lo que no era capaz de dormirse, necesitando explicar aquello a su hija. Para nada se imaginaba que ésta no estaba en su habitación, sino en el otro lado de la ciudad, en la casa de Pirmas, al que seguía atentamente en sus explicaciones:

–También existen otro tipo de sensaciones que no son propiamente emociones, como estar tranquilo o nervioso, desear algo, disfrutar de una comida o tener un dolor en el pie, pero para hacerlo más sencillo llamaremos a todo lo que suponga sentir Emociones o Sensaciones. Pensamientos y Emociones están muy relacionados, ya que nuestras Emociones dependen principalmente de nuestros Pensamientos y éstos a su vez están influidos por las primeras. Los Pensamientos y Sensaciones agradables son los que nos hacen ser felices y los desagradables son los que reducen nuestra calidad de vida.

–Entiendo –volvió a decir Milene con un cierto alivio, ya que se estaba dando cuenta de que aquel comerciante era alguien que sabía lo que se decía sobre el tema del bienestar, para preguntar a continuación–. ¿Y cómo se consigue tener pensamientos y emociones agradables y librarse de los desagradables?

–Pues con los 4 Caminos de la Felicidad.

–¿Los 4 Caminos?

–Sí, Entrenar la Conciencia, Entrenar los Pensamientos, Entrenar las Emociones y Entrenar las Conductas. Si en nuestro día a día los ponemos en práctica nos crearemos una manera de vivir, hacer y pensar saludable orientada al bienestar personal.

De repente Pirmas se fue y salió del salón sin más, para asombro de Milene. Volvió con un trozo de papel y un lápiz y comenzó a escribir algo. Cuando terminó, le acercó el papel a Milene y le dijo:

–Esta es la fórmula para mejorar la felicidad de forma continuada. Apréndela bien.

Milene se fijó con atención en la misma e intentó memorizarla.

*FÓRMULA DE LA MEJORA DE LA FELICIDAD*

*ENTRENAR LA CONCIENCIA*  
*ENTRENAR LOS PENSAMIENTOS*  
*ENTRENAR LAS EMOCIONES*  
*ENTRENAR LAS CONDUCTAS*  
*+ ENTRENAR LAS NECESIDADES*

---

*MEJORA DE LA FELICIDAD*

Milene preguntó:

–¿Y lo de las necesidades?

–Luego te lo explicaré –contestó Pirmas–. Estos 4 Caminos se siguen al mismo tiempo y todos ellos se componen de una doble vía, es decir, que se dividen en dos carriles a seguir al mismo tiempo.

–No entiendo –replicó Milene con cara de incompreensión.

–Sí, vamos a ver –contestó Pirmas con una sonrisa–. Es un poco complicado, pero si lo dividimos en trocitos lo haremos más fácil. Empecemos por el Entrenamiento de la Conciencia, al que también se llama meditación. La conciencia es aquello de lo que nos damos cuenta, aquello a lo que prestamos atención.

En ese momento alguien se fue a hablar con Fasia, la madre de Milene.

## 4. Una inquietante llamada a la puerta de Pirmas

**P**or ello la madre de Milene no pudo ir a la habitación de su hija. Ello la salvaría a ésta, por ahora. Pirmas seguía leyendo:

–Nosotros vemos, escuchamos, olemos, pensamos, sentimos y hacemos muchas cosas, pero sólo nos damos cuenta de algunas de ellas y a veces sólo lo hacemos a medias. Cuando notamos algo, somos conscientes de ello. En cambio, cuando en nuestra mente o nuestro cuerpo pasa algo de lo que no nos percatamos o no de forma plena ello sucede de forma inconsciente o semiinconsciente. Así, por ejemplo, ahora estás arrugando tu frente y estás nerviosa y muy interesada en lo que te estoy diciendo, pero posiblemente no te estés dando cuenta de todo eso.

–Es cierto –sonrió la jovencita–.

–Pues ello significa que no eres consciente de ello. En cambio, ¿te das cuenta de lo que te estoy diciendo?

–Pues claro. Me estás haciendo una pregunta.

–Ello significa que eres consciente de lo que te acabo de decir.

–Ya entiendo. Mi conciencia es aquello de lo que me doy cuenta. ¿Y qué se supone que hay que hacer con ella? –preguntó Milene un poco confusa.

–Pues desarrollarla, prestando atención a lo que decidas en cada momento. Ello puedes conseguirlo siguiendo una doble vía: una vía es hacer sesiones para entrenar la conciencia y otra es vivir con conciencia.

–¿Cómo?– preguntó la aristócrata con cara de no entender nada.

–Sí. La primera vía consiste en hacer sesiones de conciencia focalizada y no focalizada. La meditación no focalizada significa dirigir nuestra atención hacia lo que sucede en nuestra mente tal como vaya viniendo en cada momento, de modo que nos demos cuenta de la forma más completa posible de todo lo que pasa dentro de ella.

El comerciante volvió a estornudar con fuerza, se sonó mientras Milene estaba ansiosa de que le acabase de explicar aquello y al final prosiguió:

–Te decía que la meditación no focalizada consiste en darnos cuenta de todo lo que pasa por nuestra mente: lo que pensamos, lo que sentimos, lo que oímos, los recuerdos que nos vienen... todo lo que va viniendo a nuestro cerebro, como cuando vamos a un espectáculo y contemplamos todo lo que sucede allí como simples observadores.

–¿Como ir a un espectáculo?

–Sí. Imagínate que vas a ver uno que es tu propia mente y que te limitas a observar todo lo que sucede dentro de ella.

–Ya veo –comentó Milene un poco sorprendida–. ¿Y lo de la conciencia focalizada?

–Las sesiones para entrenar la atención focalizada consisten en dedicar un tiempo a que nuestra conciencia se concentre sólo en algo concreto, como la respiración, un objeto o un

sonido.

–Ya –soltó la joven en voz baja dudando de que eso ayudase a ser feliz.

–Y vivir con conciencia es cuando aplicamos lo anterior a toda nuestra vida, de modo que mientras trabajamos, estudiamos o hacemos otras actividades al mismo tiempo seamos conscientes de lo que sucede en nuestra mente y nuestro cuerpo.

De pronto Milene interrumpió a Pirmas con un tema diferente que le suscitaba una gran curiosidad:

–Por cierto, ¿todavía existe la Escuela de Mergos?

–Sí, porque a lo largo de las generaciones algunos comerciantes se han atrevido a atravesar los montes Zángor y se han unido a la Escuela. Y es de esta manera cómo la misma se ha ido manteniendo.

–¿Y por qué todos dicen que ya no existe?

–Porque las autoridades han engañado a la gente asegurando que la malvada y pecaminosa Escuela de Mergos era una Escuela del Mal que existió en el pasado, pero que el Dios Árum venció al mal y la destruyó para siempre. Se convirtió en una leyenda y desde entonces se ha convertido en el sinónimo del Mal.

Luego Milene y Pirmas hablaron sobre la batalla que tenía lugar en el norte entre las tropas de Zan y los Kthar, así como en lo implacables que serían éstos con los mernesianos si vencían y conseguían invadir el reino. La aristócrata tenía mucho miedo de que asaltasen la ciudad de Mernes y la matasen. Para olvidarse de este tema, volvió al Secreto del Primer Camino:

–¿Y todo eso del entrenamiento de la conciencia hace feliz?

–Sí, aunque no lo parezca, es una gran fuente de bienestar. Si practicas la meditación focalizada y la no focalizada y el vivir con conciencia a lo largo del tiempo, cada vez te sentirás más serena y feliz. Los maestros de la Escuela de Mergos que han dedicado muchas horas durante años a hacer esto han conseguido mucha calma interior, con cierta independencia de lo que les suceda.

–¿Tú crees?

–Sí no lo crees, lo único que puedo decirte es que lo pruebes por ti misma. Además, ejercitar tu conciencia te permitirá darte cuenta de todo lo que sucede en tu mente y tu cuerpo, de tus diferentes pensamientos, emociones y conductas, lo cual es necesario para hacer el resto de entrenamientos.

–¿Y en qué consisten éstos?

–Antes te comenté que los Pensamientos son una de las dos grandes causas de nuestro bienestar.

–Sí, me acuerdo.

–Pues bien, dominando éstos puedes en parte controlar tu felicidad.

–¿Así de fácil?

–Sí y no, porque ser dueño de los pensamientos no es tan sencillo. Necesita el Entrenamiento de los Pensamientos, que para que dé resultados lleva tiempo. Consiste en seguir una doble vía: por un lado tener pensamientos agradables y por otro reducir los desagradables.

–Ya, ¿y el Entrenamiento de las Emociones?

–En otra doble vía: cultivar las sensaciones agradables, como la alegría, el amor o la serenidad, y reducir o eliminar las desagradables, como el miedo, el enfado, la tristeza, la frustración o el odio.

–Esto también parece muy lógico –comentó Milene con el alivio de saber que el riesgo que había tomado de ir por la noche a la casa de aquel desconocido no había sido en balde–. ¿Y qué más hay que hacer para ser feliz?

–El cuarto camino es el Entrenamiento de las Conductas.

–¡Pero si en eso ya estoy muy entrenada! –rió aquella–. Desde que soy bien niña que mis padres, maestros, sacerdotes... todos me han dicho siempre qué debo hacer y qué no, cómo debo comportarme y qué prohibiciones y pecados no puedo cometer.

–No, no se trata de eso –sonrió Pirmas–. El Entrenamiento de las Conductas es algo mucho más agradable y simpático.

–Eso espero –volvió a reír la jovencita.

–Sí, consiste en seguir...

–¿La doble vía? –interrumpió aquella con tono chistoso.

–Efectivamente –sonrió el tendero–. Por un lado, la de vivir conforme a lo que somos y lo que nos gusta, siempre sin abusar de nadie, es decir, sin causar ningún daño a nadie (sea persona o animal) que no sea legítima defensa propia o de los demás o justa imposición de reparación por los daños y perjuicios causados, y, por otro, la de tener hábitos que nos hagan sentir bien, como una alimentación sana o hacer ejercicio.

–Suenan bien. Y había más secretos, ¿verdad?

–Sí, los 8 Secretos de las Necesidades.

–¡Cuenta, cuenta!– exclamó Milene intrigada.

–De forma natural, desde que nace una persona tiene una serie de necesidades en su vida, como la de comer, beber, dormir, aprender, trabajar en algo que nos gusta o tener buenas relaciones.

–Así es –dijo la jovencita con mucho interés.

–Pues bien. Para ser lo más feliz posible conviene trabajar adecuadamente esas necesidades, a través también de una doble vía: satisfacer las necesidades que decidamos y estar a gusto y en paz con aquellas que no decidamos o no podamos cubrir.

En ese mismo momento se oyeron unos golpes en la puerta de la tienda de Pirmas. Éste puso cara de sorpresa, pues no esperaba a nadie. Salió de la habitación y bajó las escaleras hacia la entrada. Milene escuchó el ruido de la puerta que daba a la calle y luego una conversación del tendero con un hombre. Se puso nerviosa y se preguntó qué estaría sucediendo. Al cabo de un rato regresó su maestro con aire preocupado. Se sentó y tomó un trago de vino.

–¿Qué sucede? –preguntó la aristócrata ansiosa.

–Nada. Es un comerciante que conozco que ha venido a decirme algo.

–¿Hay algún problema?

–Pues... no, no pasa nada –intentó disimular el tendero, cambiando rápidamente de tema.

La aristócrata se dio cuenta de que éste estaba intentando ocultar la tensión que le había provocado aquella visita y ello la inquietó. Deseó preguntarle qué le había contado aquel

hombre, pero no quiso ser demasiado curiosa.

–Para terminar por hoy –comentó Pirmas-, te diré que el arte de ser feliz consiste en poner en práctica los 16 Secretos a lo largo de suficiente tiempo. Un estilo de vida sano orientado a la felicidad es aquel en el que en nuestro día a día cultivamos la conciencia, los pensamientos, las emociones, los hábitos saludables, intentamos vivir conforme a lo que somos y gestionamos bien nuestras necesidades, siempre sin hacer daño a nadie.

–¿Y tengo que cambiar de golpe mi forma de vivir?

–No. Puedes elegir para tu vida sólo las pautas que tú desees. Además, es posible ejercitarlas poquito a poquito. Por otro lado, se pueden ir viendo resultados graduales desde el primer mes de entrenamiento.

Mientras Pirmas y Milene hablaban alguien observaba atentamente sus sombras desde la calle.

–Además, hacer esta ejercitación suele ser algo agradable y divertido –añadió Pirmas.

–¿De verdad?

–Sí, y en cualquier caso la clave de los Secretos de la Felicidad es aplicarlos una y otra vez con constancia, creándonos una forma de vivir satisfactoria. En el tema del bienestar no hay atajos. Los que perseveren son los que finalmente conseguirán optimizar de verdad su calidad de vida.

–No me imaginaba que fuese así.

–Todos partimos de una especie de nivel medio de bienestar personal, que es diferente para cada persona. Cuando nos suceden cosas positivas, como conseguir algo que deseamos, nuestra felicidad sube durante un tiempo por encima de ese nivel, pero tarde o temprano acabamos volviendo a nuestro nivel normal.

–¿Y cuando pasa algo negativo, como una enfermedad?

–Lo mismo, pero en sentido contrario. Cuanto más tiempo dediquemos a este entrenamiento, más aumentaremos nuestro nivel medio de calidad de vida, menos mal nos sentiremos cuando estemos mal y más dichosos seremos cuando no sintamos bien.

Milene se quedó pensativa y al cabo de poco aseguró con decisión:

–Bueno, estoy dispuesta a aprender los Secretos y a ponerlos en práctica.

Pirmas miró fijamente a Milene con cara seria:

–Profundizar en los 16 Secretos supondría un gran peligro para ti. Salvo la Doble Esencia y la Doble Causa de la Felicidad, el resto están escritos en papel y los tendrás que ir leyendo uno a uno. Si no estuviesen escritos las enseñanzas se irían cambiando cada vez más hasta que al final poco tuviesen que ver con las verdaderas de la Escuela de Mergos.

–¿Y qué problema hay con esos Secretos en papel?

–Pues que tener cualquiera de ellos supone un peligro mortal. Si en la casa de alguien descubriesen uno de esos textos, todos los que vivan en ahí, incluyendo al amo, su mujer, hijos, siervos y esclavos, ¡todos!, serían quemados en la hoguera.

–Ya –suspiró la joven preocupada.

–Si te llevas un Secreto te pones en peligro a tí y a toda tu familia.

# CAPÍTULO II: EL MANUSCRITO DEL PRIMER CAMINO

## *1. La noticia que causó pánico*

Milene suspiró con miedo y no sabía qué responder, por lo que se limitó a decir:  
–Me lo pensaré.

–Vuelve a tu casa y reflexiónalo bien –le dijo Pirmas con compasión–. Si estás segura de que quieres conocer los 16 Secretos puedes volver mañana por la noche.

La aristócrata dio las gracias al tendero, se cubrió la cabeza para que no la viesan, retornó discretamente a su palacete y se fue a su habitación para dormir. Cuando se despertó, se vistió rápidamente y bajó a preguntar a su madre si se sabía algo de la batalla y de su padre y hermanos. Ésta le contestó que todavía no había noticias.

Tras el desayuno, Milene regresó a su habitación a pensar sobre lo que le había dicho Pirmas. Volvió a darse cuenta de que lo que ella quería en la vida era ser feliz y el camino que le ofrecía aquel tendero parecía llevar a esa aspiración.

Mientras reflexionaba escuchó un gran jaleo, ya que su madre y otras personas estaban hablando en voz alta alarmados. La jovencita se fue hacia ellas y le dijeron que acababa de llegar una noticia sumamente desagradable. Su padre Patros había enviado un mensajero urgente a Mernes para avisar de que habían perdido la batalla. También dio la alerta de que la ciudad estaba en grave peligro y de que debía prepararse lo antes posible para el ataque de los bárbaros. Aquella noticia se había extendido rápidamente y había mucha preocupación.

Justo después de la comida llegó Patros a la capital con lo que había quedado de su ejército. Casi todos los habitantes fueron a ver aquella llegada. Pudieron observar que los guerreros estaban desanimados, lo que causó todavía más temor entre la población. La gente se dedicó a comentar lo crueles que serían los Kthar con los mernesianos si éstos no se rendían y se creó un ambiente de pánico. Por todas partes podían verse caras serias y asustadas.

Cuando Patros llegó a su palacete informó a su familia de la muerte de Anias, el hermano de Milene. Ésta y su madre Fasia recibieron aquella noticia muy amargamente. Ambas se retiraron a un salón, donde se pusieron a llorar durante un rato. Ello y el peligro de los bárbaros llevaron a la jovencita a reflexionar sobre lo corta que era la vida y se dio cuenta de que la suya podía terminar en cualquier momento. Por eso que sintió un intenso deseo de aprovecharla y hacer en el tiempo que le quedase lo que ella realmente quería y le hacía feliz.

Por la tarde se creó un caos en la ciudad. Llegaron unos soldados de Zan para avisar de que

los Kthar ya estaban marchando hacia Mernes. Luego empezaron a llegar supervivientes del norte que contaron a la población las barbaridades que habían visto, incluyendo el asesinato de niños pequeños y de bebés. Todo aumentó el pánico existente y bastante gente decidió huir aquella misma tarde, por lo que en las calles se veían cada vez más personas con sus carros llenos con todo lo que podían llevarse. Los que no tenían carruajes cargaban con bolsas. Otros les miraban y reflexionaban sobre qué iban a hacer ellos. A Milene le apetecía escapar también, pero no se lo podía permitir por ser su padre el encargado de la defensa de la ciudad. En cambio, sí decidió volver esa noche a ver a Pirmas para que le contase el Primer Camino de la Felicidad.

Cuando todos dormían, salió lentamente de su casa y fue rápidamente a la tienda de su maestro, sin darse cuenta de que una sirvienta estaba observando su salida por la puerta trasera. El tendero la hizo pasar y se fueron a una habitación en la que la aristócrata nunca había estado. Las paredes eran de piedras y Pirmas sacó una de ellas, detrás de la cual había un agujero. Metió su mano en el mismo y sacó un papel, tras lo cual comentó:

–Ahora leeremos este Secreto una vez y te aclararé tus dudas. Cuando vuelvas a tu casa, te lo llevarás contigo y lo volverás a leer varias veces hasta que te lo hayas aprendido bien. Y sobre todo... lo pondrás en práctica, entrenando perseverantemente lo que se explica en él. ¿De acuerdo?

–¡Sí, de acuerdo!

Subieron al salón y Pirmas comenzó a leer en voz alta a Milene el Secreto del Primer Camino:

–Una forma de vivir, hacer y pensar orientada a la felicidad incluye que en nuestro día a día reservemos algo de tiempo a entrenar la conciencia, lo que también se llama meditación. Consiste prestar atención a lo que queramos en cada momento. Se compone de una doble vía...

–¿Realizar sesiones para entrenar la conciencia y vivir con conciencia? –interrumpió Milene recordando lo que Pirmas le había explicado el día anterior.

–Muy bien –dijo éste sorprendido de la memoria de su alumna–. Este entrenamiento, además de hacernos sentir bien, nos permite conocer nuestro mundo interior, del que depende nuestro bienestar. Es muy conveniente para la maximización de nuestra calidad de vida que seamos conscientes de lo que sucede dentro nuestro lo mejor que podamos y hacerlo durante buena parte del día.

–Pero eso parece muy complicado –interrumpió la aristócrata.

–No lo es si empezamos por poco –replicó Pirmas con una sonrisa–. Una de las dos vías del Primer Camino es hacer sesiones en que nos dediquemos sólo a entrenar la conciencia focalizada y la no focalizada.

–Ajá, conciencia focalizada y no focalizada –repitió Milene intentando memorizarlo.

–Esta última consiste en observar todo lo que pasa por nuestra mente tal como vaya llegando a ella en cada momento: nuestros pensamientos, emociones, deseos, recuerdos, imágenes mentales que nos vienen de nuestro interior, imágenes que nos llegan del exterior, sonidos, olores, sensaciones del cuerpo, zonas de nuestro cuerpo donde sentimos tensión y en general todo aquello que notemos.



–¿Como si viésemos la obra de teatro de lo que sucede en nuestra cabeza y nuestro cuerpo?

–¡Exacto! Nos quedamos contemplando todo ello –continuó leyendo el tendero–. Si nos es útil para quedarnos en un estado de observador pasivo, cuando pensamos algo podemos decir mentalmente “pienso”, cuando sentimos afirmamos “siento”, si recordamos algo nos decimos “recuerdo” y así con todo lo que pase por nuestra mente. Contemplamos nuestros pensamientos y emociones y al hacerlo tienden a pasar de largo como si fuesen nubes que se mueven. ¿Está claro?

–Sí.

–Bueno, pues ahora te vas a colocar cómoda y vas a ponerlo en práctica durante diez minutos, preferiblemente con los ojos cerrados o medio cerrados y con la espalda recta. ¿De acuerdo?

–Bien.

Milene enderezó su espalda, cerró los ojos y se puso a observar todo lo que pasaba por su mente, como si viese una obra de teatro. Al cabo de unos minutos Pirmas la interrumpió:

–¿Qué tal ha ido?

–Bueno, regular, ya que a veces me venían pensamientos o sentía cosas que no quería.

–Todo eso es natural. Simplemente lo observas y dejas que pase –explicó el tendero con una sonrisa.

–Además –añadió la jovencita incómoda–, sin darme cuenta iba dejando mi estado de conciencia no focalizada para quedarme con mi pensamiento normal y corriente.

–Bueno, no pasa nada. También es habitual e inevitablemente sucederá con frecuencia. Cuando te des cuenta de ello, sencillamente dejas que pase el pensamiento. ¿Qué más me quieres comentar? –preguntó Pirmas, ya que sospechaba que tenía algo que añadir.

–Me ha parecido algo aburrido. A veces me ponía nerviosa, estaba incómoda o me sentía mal.

–Bueno, ello también es natural, sobre todo al principio. Pero si perseveras, cada vez te irás sintiendo mejor. Puedes aceptar ese malestar y observarlo. De hecho, si sientes picor o alguna molestia en alguna parte del cuerpo es preferible limitarte a sentirlo y a dejar que pase.

En ese momento se oyó cómo golpearon a la puerta de la vivienda del tendero.

–Adelante –dijo éste.

## 2. *El secreto de la conciencia focalizada*

La puerta se abrió y por la misma apareció el apuesto Tarseo, el ayudante de Pirmas. Milene lo miró con atención, observando aquel chico tan guapo.

—¿Qué sucede? —preguntó el tendero.

—Todo está listo para irnos, maestro. Ya he puesto en el carro todo lo que me has dicho —contestó Tarseo con una voz que a Milene le pareció agradable.

—¿Dónde os vais? —preguntó ésta inquieta, temiendo que se marchasen de la ciudad y perdiese la oportunidad de conocer aquellos Secretos.

—Mañana cuando abran las puertas de Mernes nos iremos de aquí. Probablemente va a haber una matanza y no queremos ser parte de ella —comentó Pirmas.

—Entiendo —dijo Milene triste, pensando en la suerte que tenían ellos por poder huir de allí y temiendo por lo que le podría pasar a ella cuando atacasen los bárbaros.

En ese momento llamaron a la puerta de la calle. El tendero se asomó inquieto a la ventana y vio que se trataba de unos guerreros con unas antorchas. Todo aquello no le gustaba nada. Bajó rápido a abrir y los soldados le dijeron que todos los hombres debían estar disponibles para la defensa de la ciudad. A partir de ahora ninguno podría salir de Mernes sin permiso. Se esperaba que los Kthar llegasen el día siguiente y la sitiases durante un tiempo, al cabo del cual la atacarían y todos los varones deberían participar en la defensa.

Aquello acabó con las esperanzas de salvación de Pirmas, lo que le hizo sentirse triste. Subió al salón y se lo contó a Milene, tras lo cual siguió con sus explicaciones:

—Las sesiones de conciencia focalizada consisten en centrar nuestra atención en algo concreto, como un objeto, un punto, una música o la respiración. Simplemente nos concentramos en ello y ya está. Así de fácil... y de complicado —comentó con una sonrisa pícaro—. Vamos a ponerlo en práctica. ¿Ves la llama de esta vela?

—Sí —contestó la jovencita.

—Pues durante 5 minutos intentas concentrarte en ella. Verás que no es fácil. Cuando intentamos centrar nuestra atención en algo inevitablemente y con bastante frecuencia nuestra mente empieza a distraerse con pensamientos, emociones, etc. Cada vez que te suceda eso, simplemente tomas conciencia de ello, dejas que pase y vuelves a dirigir tu mente al objeto de la meditación. ¿Está claro?

—Sí —contestó Milene mientras se concentraba en la llama de la vela con tanto afán que se le tensaron los ojos y la cara en general.

—¡No!, no, así no —se puso a reír Pirmas—. No se trata de esmerarse tanto en focalizarse en el objeto en cuestión, sino que consiste en una concentración relajada y sin forzar. Cuando te vengan pensamientos o distracciones, para desarrollar la estabilidad emocional no conviene ni aferrarte a ellos ni en hacer esfuerzos para rechazarlos. Simplemente se trata de dejarlos marchar y volver suavemente pero con firmeza a observar el objeto de la meditación,

permitiendo que aquéllos vengan y se vayan.

Al cabo de unos minutos de que Milene se concentrase en la llama, Tarseo llamó a la puerta de la vivienda de Pirmas. Éste le dijo que pasase y le preguntó:

—¿Qué sucede ahora?

—Verás, maestro. Me fui a dar una vuelta. Al salir vi que había una persona en esta calle cubierta con una capa negra con capucha medio escondida en un portal. Cuando volví de mi paseo al cabo de una media hora observé que todavía estaba allí. Como me pareció un poco raro...

En ese momento el tendero hizo una señal a Tarseo con la mano para que dejase de hablar, se fue hacia donde estaba éste y le acompañó hacia fuera. Cerró la puerta y Milene escuchó cómo Pirmas y el aprendiz hablaban en voz baja. Le intrigaba todo aquello. Al cabo de poco el maestro regresó al salón y se sentó cerca de la jovencita.

—¿Qué sucede? —preguntó ésta nerviosa.

—Nada, nada que tenga importancia —Pirmas intentó fingir que no estaba preocupado por lo que le acababa de contar Tarseo—. Venga, vamos a hacer otro ejercicio de conciencia focalizada. Ahora te concentrarás en ese punto que hay en la pared, ¿de acuerdo?

—Lo intentaré.

—Mientras estás con ello yo aprovecharé para hablar con Tarseo.

La aristócrata puso su espalda recta e intentó concentrarse relajada en el punto, mientras el tendero salía por la puerta y se iba a hablar con su aprendiz. De vez en cuando a Milene le venía algún pensamiento y se limitaba a observarlo y a ver cómo se iba y acababa desapareciendo. A veces se ponía nerviosa, pero al pasar el rato cada vez se sentía más relajada. En ocasiones se distraía de su concentración al escuchar que Pirmas estaba hablando con Tarseo fuera de la habitación. Volvía a centrar su atención en el punto, pero al cabo de poco se volvía a distraer con aquella conversación que no podía entender. Al final su gran curiosidad hizo que se fuese hacia la puerta e intentase escuchar de qué estaban hablando su maestro y el aprendiz. Seguía sin poder comprender qué decían, ya que charlaban en voz baja, aunque había alguna palabra que sí captó, como “espía”, que repitieron varias veces. Milene estaba cada vez más intrigada y sabía que allí algo raro estaba sucediendo.

Al cabo de poco oyó cómo dejaron de hablar y cómo Pirmas volvía a aquella habitación. La aristócrata fue a sentarse, cerró sus ojos y volvió a concentrarse en el punto.

### 3. *Milene perseguida*

Piramas abrió la puerta y le dijo a su alumna mientras ésta quitaba su atención del punto en la pared:

–Es suficiente de concentración por hoy. Ahora te explicaré qué significa vivir con conciencia. El otro carril de la doble vía es vivir prestando atención a nuestra mente y a nuestro cuerpo mientras hacemos nuestra vida normal, aplicando la conciencia no focalizada a nuestro día a día.

–Pero eso parece complicado –comentó Milene.

–Te lo repito de nuevo: no lo es si se hace poquito a poco. Cuando dominemos la técnica de la conciencia no focalizada, de lo que se trata es de aplicarla a nuestra vida real, de forma que mientras hacemos nuestra vida al mismo tiempo vamos observando lo que sucede en nuestra mente y nuestro cuerpo.

–¿Incluso cuando trabajamos?

–Aunque trabajemos o hagamos otras actividades podemos hacerlo con conciencia, estando por un lado más o menos concentrados en nuestro trabajo, estudio u otra acción y por otro lado observando lo que pensamos y sentimos. Vivir con conciencia nos ayuda a estar en el momento presente.

–¿Y eso es bueno?

–Claro. Vivir en el aquí y el ahora nos hace sentir bien.

En la calle había alguien con no muy buenas intenciones que estaba esperando impacientemente a que Milene saliese de la casa de Piramas.

–Ahora es hora de que vuelvas a tu casa con el Secreto –comentó Piramas–. Lo lees las veces que sean necesarias hasta que lo hayas aprendido bien... ¡Y lo más importante!... pones en práctica las 2 vías todo el tiempo que puedas.

–Y cuando lo haya hecho, ¿qué?

–Pues vuelves aquí a devolvérmelo y si lo deseas en ese momento te daré y explicaré el Secreto del Segundo Camino. ¿Está claro?

–Sí.

–Entrena tu conciencia tanto tiempo como puedas. Y recuerda: la clave de los 16 Secretos es aplicarlos una y otra vez con constancia. Los que perseveren en ellos son los que finalmente conseguirán mejorar de verdad su felicidad de forma continuada. ¿De acuerdo?

–Sí.

–Bueno, ¡y ahora regresa ya, que se ha hecho muy tarde!

–Sí, será mejor –afirmó Milene seria e nerviosa.

Piramas la acompañó hasta la calle, pero curiosamente no por la puerta delantera por la que había entrado, sino por la trasera, mientras le hizo una nueva advertencia:

–Y acuérdate de guardar el Secreto en el lugar más seguro de tu habitación. ¿Está claro?

–Sí, está todo claro.

–¡Ah!, y una cosa más –añadió el tendero con cara de preocupación–. No quiero asustarte, pero es posible que alguien haya visto que has entrado en esta casa. Te aconsejo que vuelvas a tu palacete con rapidez. Si notas que alguien te sigue, lo que puedes hacer es que al girar en alguna calle, te pones a correr y tomas un camino que le despiste. ¿De acuerdo?

–Sí –asintió la aristócrata asustada.

–Adiós –dijo su maestro serio.

–Hasta pronto... y ¡gracias por todo! –se despidió aquélla sinceramente agradecida.

Se cubrió la cabeza con su pañuelo y se fue a su casa caminando rápido por las calles de Mernes, que de noche eran silenciosas y oscuras, especialmente cuando casi no había luna. No se oía nada hasta que al poco rato le pareció escuchar unos suaves pasos detrás de ella. Se giró lentamente, pero no vio a nadie. Volvió a caminar, esta vez con más celeridad. De nuevo tuvo la sensación de que había alguien detrás. Se giró de nuevo, ahora bruscamente, y le pareció como si a bastante distancia alguien se hubiese movido rápidamente y luego se hubiese parado, pero en aquella oscuridad no se veía nada. Siguió hacia su casa y esta vez sí oyó con claridad que alguien la estaba siguiendo. Su respiración se le aceleró, al igual que los latidos de su corazón, a causa del miedo.

Continuó andando a paso acelerado y angustiada. Se acordó del último consejo de Pirmas y cuando llegó a la calle siguiente torció a la derecha y se puso a correr con tanta velocidad como pudo. Al cabo de poco se dio cuenta de que los pasos que la seguían también habían acelerado la marcha y que la estaban persiguiendo. Corrió desesperada girando por las calles para intentar despistar a aquél que la seguía.

Mientras huía se dio cuenta que había una casa en construcción y rápidamente entró en ella y se escondió en una zona totalmente oscura. Allí se quedó quieta y en silencio durante un buen rato. Pasaba el tiempo sin que oyese ningún ruido en la calle. Finalmente decidió que tal vez ya era el momento de salir, pero le daba miedo. Sentía los rápidos latidos de su corazón en su pecho y le costaba respirar. Al final se decidió, moviéndose con la máxima lentitud. Asomó su cabeza a la calle muy lentamente, para ver si estaba la persona que la había perseguido. Aparentemente no había nadie, aunque no estaba segura de ello porque todo estaba muy oscuro. En realidad sí había alguien. Se tapó su cabeza con el pañuelo, salió de allí velozmente y se puso a correr hacia su palacete. El camino se le hizo eterno. Finalmente llegó y se fue silenciosamente a su habitación. Sin encender la luz, se dirigió a su ventana para ver si había alguien en la calle, pero no vio a nadie. En realidad sí lo había.

Milene envolvió el Secreto dentro de un trozo de tela, que a su vez metió dentro de un pañuelo, que guardó dentro de uno de los armarios, entre más ropa, y se acostó. Estaba alterada y no podía dormir. Daba vueltas a quién la podría haber estado siguiendo. Varias veces se levantó de la cama para ir a mirar por la ventana, pero no veía a nadie, tras lo cual regresaba. Se esforzaba en dormir, pero no podía. Finalmente, al cabo de un buen rato, cayó dormida.

Cuando abrió sus ojos se dio cuenta de que ya era de día. Observó su dormitorio. Le vino a su mente todo lo que había ocurrido el día anterior y no estaba segura de si era verdad o más bien una pesadilla. Se levantó y lo primero que hizo fue dirigirse al armario donde escondió su

Secreto. Lo abrió, desenvolvió el pañuelo y la tela donde lo había guardado y efectivamente allí estaba. No se trataba de ningún sueño, sino que para bien o para mal todo aquello iba muy en serio. Empezó a arrepentirse y a pensar que se había metido en un buen lío. Le vino a su cabeza la idea de devolver el Secreto a Pirmas y olvidarse de él para siempre. Estuvo pensando un buen rato, ansiosa, caminando por su habitación de un lado a otro.

Finalmente decidió que lo devolvería y ya no cogería ningún otro Secreto, pero que antes acabaría de aprender y pondría en práctica el que ya tenía. Se lo llevó a su escritorio y comenzó a leer:

–Una de las dos vías del Primer Camino es hacer sesiones en que nos dediquemos sólo a entrenar la conciencia focalizada y la no focalizada. Entrenar la conciencia no focalizada consiste en observar todo lo que pasa por nuestra mente tal como vaya llegando a ella en cada momento: nuestros pensamientos, emociones, deseos, recuerdos, imágenes mentales que nos vienen de nuestro interior, imágenes que nos llegan de nuestro exterior, sonidos, olores, sensaciones del cuerpo, zonas de nuestro cuerpo donde sentimos tensión y en general todo aquello que notemos. Es como si viésemos la obra de teatro de lo que sucede en nuestra cabeza y nuestro cuerpo.

En este momento Milene dejó de leer y decidió poner en práctica el entrenamiento de la conciencia no focalizada, observando todo lo que sucedía en su mente. Primero sintió una sensación de nerviosismo y se dijo a sí misma: “siento”. Luego le asaltó la idea de que tal vez no lo iba a hacer bien y afirmó mentalmente: “pienso”. A continuación le vino más tensión, por lo que se dijo: “siento”. Justo después notó que algunos músculos de su cara se le tensaban y volvió a afirmar “siento”, tras lo cual se fijó en la ventana y dijo: “veo”. Luego pensó si habría alguien en la calle esperándola a que saliese y le vino a la memoria cuando alguien la seguía la noche anterior. Se comentó a sí misma: “pienso, recuerdo”. Reflexionó sobre el riesgo que corría y sintió una sensación de miedo. Se dijo: “pienso, siento”. A continuación oyó que alguien abría la puerta de su habitación... ¡En ese mismísimo instante Milene se dio un gran susto aterrizada y guardó rápidamente el Secreto en el cajón de su escritorio!. Mientras hacía eso su madre entró.

–¿No bajas a desayunar? –preguntó ésta intrigada, ya que vio cómo guardaba algo dentro del escritorio.

–Sí, sí, ahora –respondió la hija nerviosa–. Déjame que me vista y bajo.

–De acuerdo –concluyó aquélla con cara de sospecha.

# CAPÍTULO III: EL MANUSCRITO DEL SEGUNDO CAMINO

## *1. Milene sigue metiéndose en líos*

**M**ilene bajó al salón de su madre para desayunar con ella. Ésta estaba seria y le dio una mala noticia:  
–Los Kthar ya han llegado y han rodeado la ciudad. Las puertas de Mernes se han cerrado y ya nadie puede entrar ni salir.

–¿Y cuándo se espera que nos ataquen? –preguntó la hija intranquila.

–Seguramente tardarán varios días, para que se vayan acabando los alimentos y los mernesianos estemos debilitados en el momento del asalto. La gente tiene miedo.

Pasaron varios días, en los que Milene aprovechó para leer varias veces el Secreto, hacer sesiones de conciencia focalizada y no focalizada y vivir con conciencia. Conforme transcurría el tiempo, los alimentos comenzaban a faltar para la mayoría, pero no para los poderosos. Cuando muchos empezaron a pasar hambre, se creó un descontento. Un tal Licuros quería que éstos se rebelasen contra las autoridades.

Cuando Milene aprendió bien lo que explicaba el Secreto, se puso a pensar en que era el momento de volver a la tienda de Pirmas. Le vino a su mente la persona que la estuvo siguiendo por las calles el día que fue a ver al tendero y se asustó al pensar que tendría que volver a salir sola por la noche. Toda aquella tarde la jovencita se sintió inquieta de pensar que se acercaba la hora en que tendría que irse sola por las calles oscuras de Mernes. Pero cuando llegó la noche y todos estuvieron dormidos se vistió de oscuro y se tapó su cabeza con un pañuelo negro para que no supiesen que era ella. Recorrió su casa intentando no hacer ruido, salió por una puerta trasera y se fue a la tienda de su maestro. Al llegar allí, llamó a la puerta suavemente y éste le abrió al cabo de poco.

–Hola, hija –la saludó Pirmas muy afectuosamente–. Venga, vamos al salón.

–No, lo siento –dijo Milene, que entró en el pasillo, pero no quiso seguir andando–. Te agradezco todo lo que has hecho por mí, de verdad, pero no deseo continuar con esto. Aquí tienes tu Secreto. Ya no cogeré ninguno más. Yo me vuelvo ya a mi casa y no sabré nunca más nada de los Secretos. Esto está empezando a ponerse feo.

La aristócrata le explicó lo que le sucedió al volver a su palacete la última vez que vino y cómo tuvo que escapar corriendo cuando se dio cuenta de que alguien la perseguía.

–Ya veo –el tendero suspiró preocupado–. Efectivamente las cosas se están complicando. De hecho, el día que viniste con tu esclava te acordarás de que tuvimos que interrumpir

nuestra conversación porque mi ayudante Tarseo vino a avisarme de que unos guerreros me buscaban.

–Sí, lo recuerdo perfectamente.

–Pues vinieron a preguntar por los Secretos.

–Ya veo.

–Últimamente se ve un mendigo por esta calle. Creemos que en realidad ha sido enviado por las autoridades y que está aquí para espiar todo lo que hacemos y chivárselo, ya que sospechan de nosotros. Pero aún hay más. La primera noche que viniste llamó a la puerta alguien y me preguntaste qué sucedía. Yo te respondí que nada para no asustarte.

–Ya me acuerdo. Yo tenía la sensación que algo malo pasaba.

–Pues sí, porque era un vecino que vino a decirme que alguien sospechoso tapado con una capa negra con capucha estaba medio escondido en un portal vigilando mi casa. A partir de ahora habrá que ir con mucho cuidado.

–También recuerdo cuando Tarseo fue a avisarte de que había un encapuchado. Por todo ello quiero salir ya de todo esto.

–Te entiendo y respeto tu decisión. Lo único es que ya que estás aquí, si quieres, te puedo leer y explicar el Secreto del Segundo Camino y luego te vas sin él y terminas con toda esta historia.

Milene se quedó pensativa. No sabía qué decir. Por un lado quería acabar con todo aquello lo antes posible, pero por otro tenía una gran curiosidad de conocer el arte de ser feliz. Se acordó de su decisión de vivir intensamente su vida, teniendo en cuenta que no sabía cuánto duraría, y lo que le apetecía era poder conocer aquellos fascinantes Secretos. Pero claro, estaba en peligro su vida y la de su familia. Se quedó pensando en todos esos argumentos una y otra vez durante un rato. Al final llegó a la conclusión de que, a fin de cuentas, si se quedaba allí unos minutos a que Pirmas le explicase el Segundo Camino de la Felicidad prácticamente no habría ningún riesgo.

–Está bien –comentó la noble más tranquila–. Me quedaré un ratito y luego me iré sin el Secreto y nunca más querré saber nada de todo esto. ¿De acuerdo?

–Sí –contestó su maestro.

Pasaron primero por la habitación donde estaban escondidos los papeles que hablaban del Entrenamiento de los Pensamientos, y una vez el tendero los hubo cogido subieron al salón, donde comenzó a leer:

–La mayor parte de nuestro bienestar y malestar suele estar causado por los pensamientos que tenemos. Los agradables nos hacen sentir bien y los desagradables mal. Para ser felices necesitamos pensamientos correctos y principalmente positivos.

–Milene intentaba memorizar aquello repitiéndose mentalmente “pensamientos correctos y principalmente positivos”.

Pirmas proseguía:

–Ello podemos conseguirlo con un entrenamiento de los pensamientos, que se compone de una doble vía. La primera es cultivar las ideas agradables, teniendo muchos pensamientos positivos y correctos, es decir, que se correspondan con la realidad. La segunda vía es reducir los desagradables, combatiendo las ideas negativas incorrectas que no se correspondan con



la realidad.

El tendero hizo una pausa y dirigió su mirada hacia su alumna para comprobar si ésta seguía bien el Secreto.

–O sea, que se trata de tener pensamientos agradables y de reducir los desagradables. Esas son las dos vías del Segundo Camino –comentó ésta.

–¡Muy bien! –replicó su maestro con cara de satisfacción–. Un estilo de vida orientado a la felicidad incluye dedicar la mayor parte de los días un ratito para hacer ambas cosas.

–¿Y con eso eres más feliz?

–Sí, ya que buena parte de lo que sentimos está causado por lo que pensamos. Si reducimos nuestras ideas negativas podemos eliminar buena parte de nuestro malestar.

–¿De verdad?

–Sí. Y si tenemos abundantes pensamientos positivos podemos aumentar nuestro nivel de satisfacción con nuestra vida y las emociones agradables, sobre todo el estado de ánimo.

–¡Qué interesante!

–Si vemos la botella de vino medio llena seremos más dichosos que si la vemos medio vacía. Este entrenamiento de los pensamientos placenteros se compone de dos partes: una orientada al presente y al pasado y otra al futuro.

–¡Espera, espera, Pirmas! Que me estoy perdiendo.

–Leeré un poco más despacio. Este entrenamiento de los pensamientos placenteros se compone de dos partes: una orientada al presente y al pasado y otra al futuro. Es muy beneficioso para nuestro bienestar que pensemos en todas las cosas positivas que hay en nuestra vida, presentes y pasadas, que frecuentemente son muchas. Algunas pueden parecer elementales, pero merecen ser agradecidas, como tener comida, bebida o aire.

Milene se dio cuenta de que no agradecía ese tipo de cosas, tras lo cual siguió escuchando a su maestro:

–Para tener una buena vida conviene valorar si podemos caminar, usar nuestras manos, ver, oír o hablar, si nuestros pulmones funcionan bien, si nuestro corazón también lo hace y así con el resto de nuestro cuerpo. Podemos apreciar si tenemos familiares o amigos que nos quieran o personas con las que nos llevemos bien, así como las cualidades que nos gustan de los que nos rodean.

–¿Y también los conocimientos que hemos aprendido?

–Pues claro, y lo mismo si tenemos un trabajo o si podemos estudiar o hacer una actividad que nos haga sentir útiles y usar nuestras capacidades. Para crearnos una mente feliz nos conviene agradecer asimismo si disponemos de una casa en que vivir y todas aquellas necesidades que tengamos cubiertas del todo o en parte. Y, por supuesto, todos los avances que hacemos en la forma de vivir, hacer y pensar que nos lleva a la mejora continuada de nuestro bienestar.

–Hay mucho que valorar, ¿verdad?

–Así es. Si pensamos en todas las cosas buenas que hay en nuestra vida la lista se puede hacer muy larga. Para darnos cuenta de lo afortunados que somos es recomendable imaginar cómo sería nuestra existencia si nouviésemos cada una de ellas, comparando nuestra situación actual con otras menos favorables.

—¿Y también es bueno que nos sintamos agradecidos por todo lo positivo que nos ha ocurrido en el pasado?

—Pues claro, como las metas conseguidas, los deseos realizados, el amor recibido o la gente que se ha portado bien con nosotros. Podemos recordar los buenos momentos que hemos tenido. Si hacemos memoria descubrimos que son muchos. En la medida de lo posible decidimos estar contentos con lo que tenemos.

En ese momento se oyó que alguien daba golpes a la puerta de entrada de la calle. Pirmas se acercó discretamente a la ventana para ver quién era, pues no esperaba a nadie. Vio un grupo de tres personas que iban tapadas, por lo que no pudo identificarlas y se quedó preocupado.

## 2. *El secreto de los pensamientos agradables orientados al futuro*

**A**l cabo de poco se escuchó cómo Tarseo les hizo pasar. Pirmas salió inquieto del salón y bajó. En la escalera encontró a su aprendiz, al que preguntó en voz alta:

–¿Quiénes son?

–De la Banda Secreta 2–2–5–8.

–Pero si no estaba prevista ninguna reunión para hoy, y menos en mi casa.

–Es que Licuros quiere organizar una reunión urgente.

–¿Licuros?

–Sí. Al parecer llegó a Mernes justo poco antes de que viniesen los Kthar. Quiere llegar a un acuerdo con ellos para que no hagan daño a la gente.

–¿Qué acuerdo?

–Mejor te lo explicarán ellos. Piden poder reunirse en esta casa porque en ella no vive nadie aparte de nosotros dos, por lo que no habrá testigos.

–No. Este edificio ya no es ningún lugar seguro. Creo que nos están espiando. Yo mismo hablaré con ellos.

El tendero bajó y se fue a la entrada, donde conversó con los visitantes. Al cabo de poco salieron y el aquél volvió a la sala. Se dio cuenta de que sin querer se le había escapado un secreto que tal vez la aristócrata escuchó desde el salón y no quería que nadie se enterase de él, por lo que le suplicó:

–Milene, por favor, no hables a nadie de lo que has escuchado. ¿Me lo prometes?

–Sí –contestó ésta intrigada.

–Confío en ti.

–Claro –volvió a afirmar preguntándose qué sería la Banda Secreta 2–2–5–8.

–Sigamos –dijo su maestro serio y continuó leyendo, viviendo al mismo tiempo con conciencia–. Es aconsejable que dediquemos más tiempo a pensar en lo positivo presente y pasado que en las cosas buenas que queremos que nos sucedan en el futuro, pero también es saludable para nuestro bienestar que pensemos en el futuro con optimismo.

Pirmas dejó de leer y miró a su alumna.

–¿Y cómo podemos hacerlo? –preguntó ésta impaciente.

–Pues por ejemplo pensando cada mañana después de levantarnos en cosas que nos gustan que vamos a hacer a lo largo del día.

–¿Como comer algo que nos apetezca?

–Exacto, o llevar a cabo en nuestro trabajo algún tipo de tarea con la que disfrutamos, tener algún entretenimiento que nos agrada, realizar nuestro entrenamiento diario para la mejora del bienestar o lo que sea. También podemos decidir hacer más cosas que nos gusten.

–¡Qué buena idea!

–Además, para tener una vida mejor es conveniente pensar de vez en cuando en cosas agradables que muy posiblemente haremos o nos sucederán en las próximas semanas o meses, así como buscar este tipo de situaciones que nos gustan.

El tendero se quedó pensativo y miró a la jovencita:

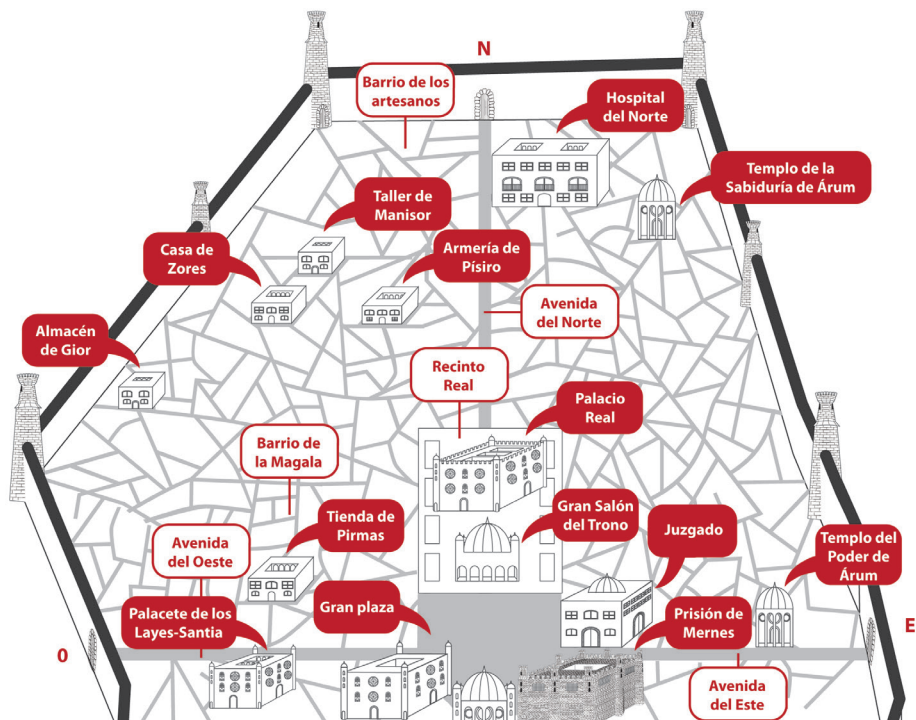
–Te he leído mucho y ahora querría que lo pusieses en práctica para que lo aprendas bien. Me gustaría que pienses durante un rato en cosas positivas de tu vida. Primero comienzas por las presentes y pasadas y luego piensas en cosas agradables que harás en el futuro. ¿De acuerdo?

–Si.

–Mientras tanto, yo aprovecharé para hacer algo.

Justo cuando Milene se puso a entrenar sus pensamientos agradables, Pirmas salió del salón y bajó para hablar con Tarseo. Aquélla escuchó que decían algo, pero no sabía el qué. Su gran curiosidad le pudo de nuevo, por lo que se fue hacia la puerta y la abrió un poco. En ese momento el tendero y su aprendiz entraron en la habitación de éste, por lo que la aristócrata no podía escuchar de qué estaban conversando. Dominada por su gran deseo de saberlo todo, bajó las escaleras y se acercó a la habitación de Tarseo. Ahora sí oía lo que decían.

### Mapa del norte de Mernes



### 3. Reuniones secretas

Piramas estaba comentando algo sumamente interesante para Milene:  
–No tengo claro que sea buena idea eso de que Licuros y los suyos ataquen a los soldados que vigilan la puerta sur de la ciudad para dejar que entren los Kthar.

–Hombre, si a cambio de eso no hacen daño a los habitantes de Zan puede ser nuestra salvación –replicó Tarseo.

–Y si los bárbaros no cumplen esa promesa, entonces, ¿qué?

Siguieron hablando de ello hasta que el tendero se acordó de que había dejado a su alumna con el entrenamiento de los pensamientos agradables:

–Disculpa, he dejado a Milene sola y tengo que volver con ella.

Cuando ésta lo escuchó se dio prisa por subir las escaleras, pero su maestro salió al cabo de pocos segundos de la habitación de su aprendiz y se fue a las escaleras, de forma tan rápida que descubrió a la jovencita subiendo.

–¿Qué hacías escuchando? –le preguntó Piramas a ésta con desconfianza.

–Puu... pues –a Milene le costaba mucho mentir y decidió decir la verdad– es que estaba muy intrigada con todo lo que está pasando y no pude evitar venir a enterarme de ello.

Como se puso nerviosa, intentó practicar la conciencia no focalizada para intentar relajarse, observando los pensamientos y sensaciones que pasaban por su mente.

El tendero la miró enfadado, pensando si tal vez sería una espía. Como no estaba seguro de ello, no quiso llegar a ninguna conclusión, pero le dijo algo que le desagradaría:

–Se nos ha hecho un poco tarde para seguir con este Secreto.

–Pero no me has leído todavía nada de las segunda vía, la de eliminar o reducir los pensamientos negativos.

–Es muy tarde y estamos cansados. Ya has aprendido bastantes enseñanzas esta noche.

–Sí, la verdad es que tengo sueño, pero me gustaría acabar de conocer el Secreto del Segundo Camino.

–Hay dos opciones: o bien te lo llevas a tu casa y lo lees allí o vuelves otra noche y te lo termino de explicar yo.

–No me gusta ninguna de las dos opciones. Yo lo que quiero es poner punto final ya a todo esto.

–Pues entonces márchate –dijo Piramas con cara seria.

Milene calló y estuvo un rato pensativa. No sabía qué hacer. Por un lado quería terminar con aquella historia y no meterse en problemas. Pero, por otro, deseaba conocer toda esa sabiduría. Era una tentación irresistible, tanto como peligrosa.

–Está bien –afirmó dudosa–. Me llevaré el Secreto del Segundo Camino y cuando lo haya leído te lo devolveré y ya nunca más tendré nada que ver con todo esto. ¿De acuerdo?

–Como quieras.

En la calle había alguien con no muy buenas intenciones esperando impaciente a que Milene saliese. Pirmas le dio el Secreto a ésta, se quedó pensativo y le propuso algo más:

–Se me ocurre que te podrías llevar también el Secreto del Tercer Camino, que trata del entrenamiento de las emociones, y cuando te hayas leído los dos me los devuelves. ¿Qué te parece?

Su alumna lo pensó y respondió con curiosidad por saber de qué trataría aquel papel:

–Me parece bien.

Los dos fueron a buscarlo y luego el tendero acompañó a su discípula hasta la puerta trasera, la abrió y asomó su cabeza por la misma para comprobar que no hubiese ninguna persona en la calle.

–No hay nadie –murmuró Pirmas en voz baja a la jovencita, en cuya cara se podía ver su miedo–.

Se despidieron. Ésta salió por la puerta y desapareció por la calle. Volvió a suceder lo mismo que el día anterior. Al cabo de un rato tenía la sensación de que alguien la seguía.

## 4. La trampa

**A**l igual que la otra vez, Milene aceleró su paso. Al poco estaba segura de que efectivamente un individuo caminaba detrás de ella y que también lo hacía cada vez más rápido. La aristócrata se puso a correr y en ese momento escuchó cómo el que la seguía hizo un silbido. Todo aquello no le gustaba nada. Se giró para ver quién era y vio una persona encapuchada.

La jovencita pensó que para librarse de ella lo mejor sería empezar a hacer giros por las calles, por lo que se fue hacia la izquierda en la primera esquina que encontró. Sin embargo, se quedó helada cuando un hombre que estaba escondido en una puerta se colocó en el centro de la vía a la cual estaba torciendo. También era un encapuchado. La aristócrata dio media vuelta velozmente, volvió a la calle desde la que había girado, siguió corriendo hacia delante y torció en la siguiente esquina hacia la derecha. Volvió a darse otro susto cuando vio que en esa callejuela otra persona encapuchada salía de una puerta y se colocaba en medio. Milene volvió todo lo rápida que pudo a la calle desde la que había venido, pero pronto se dio cuenta que por ahí no podría seguir, ya que otro encapuchado apareció en la dirección hacia la que se dirigía. Se dio media vuelta y vio que otros corrían hacia ella por atrás.

Uno de ellos la alcanzó y le puso una mano en su boca antes de que se le ocurriese gritar. La sujetaron, taparon su boca con una tela y le ataron el cuerpo con una cuerda para que no pudiese moverse. La aristócrata intentó evitarlo con todas sus fuerzas y gritar, pero de nada sirvió. Alguien le puso también una venda en sus ojos, para que no viese nada. Al cabo de poco se oyó el sonido de una carreta que se acercaba. Cuando ésta llegó la metieron dentro de la misma.

Transcurrió una interminable media hora de viaje en la que por la mente de Milene pasaron muchos pensamientos alarmistas y sensaciones angustiosas de la cual ella iba tomando conciencia. Al final el carro se detuvo y alguien dio golpes a una puerta. Ésta se abrió y todos entraron a través de la misma. La aristócrata fue sacada y llevada hacia algún lugar, pero ella no podía ver nada de lo que sucedía a su alrededor. Estaba espantada y temía que pudiese ocurrirle lo peor. La condujeron a una habitación y la sentaron en una silla.

Pasó un tiempo interminable en el que se escuchaba el sonido de un fuego y ruidos de gente que caminaba y puertas que se abrían y cerraban por los pasillos y habitaciones cercanos. La jovencita intentó tener pensamientos agradables para sentirse mejor. Al cabo de un rato oyó cómo se abría una puerta y entraban varias personas. Luego escuchó que alguien la cerraba. Los pasos de todos ellos se dirigieron hacia ella. Oyó un ruido de sillas que se movían y los que habían entrado se sentaron en las mismas.

Alguien se acercó a Milene y le retiró la venda de los ojos y el pañuelo que tapaba su pelo. Lo primero que vio fue nueve personas sentadas delante de ella. Estaban encapuchados, envueltos con una capa y sus caras estaban tapadas con máscaras. A cada lado de la silla de

la jovencita había dos de los encapuchados que la habían llevado hasta allí. Un señor que se sentaba en el centro se levantó y dio órdenes al hombre que había a la derecha de Milene para que buscara los Secretos prohibidos en la bolsa de la víctima. Éste sacó de la bolsa dos de ellos.

–Tráemelos –ordenó el individuo del centro.

Los leyó y luego los pasó al resto de las nueve personas sentadas delante de Milene.

–¿Es verdad que te los ha entregado el tendero Pirmas? –le interrogó a ésta.

La aristócrata calló.

–Tu silencio significa que sí.

A continuación preguntó a los hombres que estaban de pie al lado de la cautiva:

–¿Habéis sido testigos de que esta chica salía de casa del comerciante Pirmas cuando la cogisteis?

–Sí –respondieron todos.

Luego el señor del centro hizo una pregunta al resto de los que estaban sentados:

–¿Sois testigos de que esta mujer es Milene, hija de Patros?

Uno tras otro contestaron que sí. Aquél hizo una señal a uno de los encapuchados que estaba de pie. Éste se dirigió a la chimenea, tomó una vara de hierro que en la punta tenía una marca y la introdujo en el fuego para calentarla. La jovencita se asustó al pensar en qué podía acabar todo aquello. Sus peores sospechas comenzaron a hacerse realidad cuando los hombres que tenía al lado la pusieron de pie, la desataron y la desnudaron. La aristócrata intentaba evitarlo, pero de nada servía ante la fuerza de aquéllos. La sujetaron de manera que quedase su espalda libre. El que tenía la vara de hierro ardiendo se acercó a Milene y se la clavó. Ella intentó gritar, pero no pudo porque uno de esos individuos le tapó la boca.

Cuando acabaron de clavarle el hierro ardiendo, le quitó la mano y la víctima aprovechó para quejarse indignada:

–¿Cómo os atrevéis a tratar así a una aristócrata? ¡Vais a pagar todos por esto!

–Ahora lo que eres es una culpable de tener los Secretos prohibidos–contestó el señor sentado en el centro.

La vistieron, la volvieron a atar y a colocarle el pañuelo en su boca y la venda en sus ojos. También pusieron aquellos papeles dentro de su bolso. La sacaron de la habitación y la metieron en la carreta. Ésta salió de aquel lugar y estuvo recorriendo un buen rato las calles de Mernes, durante el cual Milene sintió un gran angustia. Decidió prestar atención a lo que sucedía dentro de su mente, dándose cuenta del tipo de pensamientos que tenía y de cómo éstos provocaban sus sensaciones de miedo, rabia, arrepentimiento y vergüenza. Se le ocurrió alejarse de todo ello concentrándose en cosas positivas de su vida. Le costaba mucho, ya que el río de ideas y emociones desagradables era muy fuerte y parecía imparable, pero conforme se iba concentrando en sus pensamientos agradables se iba sintiendo mejor.

Cuando el carro se paró, los hombres bajaron a la víctima. La colocaron tumbada en medio de la calle y la carreta se marchó. Aquélla seguía atada. Se preguntaba qué haría. Comenzó a mover los brazos con todas sus fuerzas y se dio cuenta de que la cuerda se aflojaba un poco. Al parecer antes de dejarla en aquel lugar le habían deshecho los nudos. Siguió intentando soltar la cuerda y al cabo de un tiempo lo consiguió. Cuando tuvo las manos libres se quitó también



las telas que tenía en la boca y en los ojos. Los abrió y se encontró en un sitio que nunca antes había visto. Estaba confundida. Caminó por aquella calle y luego por otras, pero se dio cuenta de que jamás había estado por allí. Finalmente llegó a una que sí reconoció.

Volvió a su casa, entró silenciosamente y se fue a la cocina para curarse con aceite y telas limpias su quemadura de la espalda. Le dolía mucho. Luego se fue despacito a su habitación y se metió en su cama. Recordó lo sucedido y sintió una gran angustia. Se preguntaba si le habrían devuelto los Secretos o no, por lo que se fue a buscar su bolsa, la abrió y descubrió que efectivamente estaban allí.

–¿Qué hago? –se preguntó–. Tengo que librarme de estos malditos papeles lo antes posible, ya que de otro modo estoy en grave peligro yo, mi familia y todos los que viven aquí.

Quería quemarlos, pero siendo de tanto valor no se atrevía. Al final decidió que al día siguiente por la mañana los acabaría de leer rápidamente y los devolvería a Pirmas. Intentaba dormirse, pero no podía a causa de su ansiedad, por lo que cogió el Secreto del Segundo Camino y siguió leyéndolo:

–La segunda vía del Segundo Camino consiste en eliminar o reducir los pensamientos desagradables. Casi cada minuto de nuestra vida tenemos una conversación con nosotros mismos, de forma similar a cuando charlamos con nuestros amigos. Ese auto-diálogo consiste en pensamientos en forma de palabras o imágenes. Sin embargo, muchas veces no nos damos cuenta de ello porque sucede de forma inconsciente, es decir, que pasa por nuestra mente pero no nos percatamos.

En ese momento Milene se acordó de la corriente de ideas angustiosas que no paraban de sucederse unas tras otras de las que tomó conciencia cuando la llevaban atada en la carreta. Se dio cuenta de que a eso es a lo que se refería el Secreto cuando hablaba de “conversación con nosotros mismos”. Siguió con la lectura:

–Esa conversación con nosotros mismos suele ser en gran medida incorrecta, con muchos pensamientos erróneos desagradables que no describen bien el mundo. Ello es lo que causa la mayor parte de nuestro malestar, ya que ese tipo de ideas negativas provocan o hacen más grandes nuestras emociones desagradables.

En ese momento a la jovencita se le cerraron los ojos. Aquella noche tuvo pesadillas y durmió muy nerviosa. Por la mañana se despertó de una en que soñaba cómo la mataban. Se levantó con pánico y sudorosa. Recordó todo lo que le había sucedido la noche anterior y se prometió que en ese mismo momento iba a acabar de leer los Secretos lo más rápidamente que pudiese y los devolvería a Pirmas. Siguió la lectura:

–Frecuentemente creemos que lo que nos hace sentir mal son las cosas que nos pasan que no nos gustan, como perder algo que deseamos o que alguien sea desagradable con nosotros, pero lo cierto es que no es así. Los sucesos que tienen lugar en realidad son neutros, es decir, ni buenos ni malos.

Milene se quedó sorprendida y pensó:

–¡Pero qué tontería! ¿Cómo van a ser neutras ciertas cosas, como por ejemplo lo que me pasó ayer por la noche?

Dudó si había entendido bien y volvió a leer esas palabras:

–Los sucesos que tienen lugar en realidad son neutros, es decir, ni buenos ni malos. Si nos hacen sentir mal es porque entre ellos y nuestras emociones desagradables frecuentemente ha tenido lugar algún pensamiento negativo que ha causado esas sensaciones.

Se preguntó dudando:

–¿Esto quiere decir que nuestro malestar no lo causan las cosas que nos ocurren, sino simplemente nuestros pensamientos?

Pensó sobre ello y siguió con la lectura:

–Si frente a esos mismos acontecimientos aprendemos a reaccionar de forma más positiva sustituyendo los pensamientos negativos por otros más agradables o simplemente dándonos cuenta de que son simples invenciones de nuestra mente ello causará unas emociones más felices. Todo está en nuestra mente.

En ese momento escuchó un alboroto en la calle. Se asomó a su ventana y vio muchas personas que iban hacia la puerta principal del palacete. Gritaban que tenían hambre y que querían comida. Milene guardó rápidamente el Secreto y corrió a buscar a su madre. Cuando la vio le rogó:

–Mamá, dales lo que piden. Están hambrientos y su desesperación les puede llevar a asaltar el edificio.

–¡De ninguna manera! –contestó tajantemente su madre–. No vamos a compartir nuestros alimentos.

–Pero padre y todos sus guerreros están en las murallas. Si esta gente decide asaltar la casa, no hay nadie para defenderla aparte de los esclavos.

–No creo que se atrevan, ya que saben que serían castigados sin piedad.

Fasia, la madre de Milene, ordenó que cerrasen todas las puertas y ventanas. Pasó un rato y cada vez había más personas que querían comida, gritando más alto y con más indignación:

–¡Queremos un reparto justo de la comida!

Cuando vieron que pasaba el tiempo y que no les daban alimentos, unos cuantos empezaron a chillar que los cogerían con sus propias manos. Se fueron a buscar una viga de madera y al cabo de poco regresaron con ella y comenzaron a golpear con la misma la puerta principal. Cuando los habitantes del palacete se dieron cuenta de lo que estaba pasando se pusieron nerviosos y la madre de Milene ordenó que protegiesen bien la entrada y que cogiesen armas.

Los asaltantes hicieron varios intentos sin éxito, pero al final lograron abrir el portón y la gente hambrienta entró en aquel edificio desesperada, pues sabían que los primeros en llegar a la despensa serían los que se llevarían la comida. Fasia se opuso, pero no sirvió de nada, ya que había muchos asaltantes. Aquélla les insultaba, pero Milene y la mayoría de habitantes del palacete se quedaron parados observando el caos que se creó de individuos que corrían en busca de la despensa. Cuando por fin algunos de ellos llegaron a la misma, se pusieron a pelear por las provisiones. Una vez las cogieron, todos huyeron velozmente. Fasia se fue histérica al palacio del rey a exigir que se castigase a los culpables y a pedir alimentos. Su hija regresó a su habitación y decidió que lo mejor que podía hacer era terminar el Secreto del Segundo Camino. Lo sacó y siguió con la lectura:

–La mayoría de nuestras ideas son incorrectas, causando la mayor parte de nuestro

sufrimiento. De hecho, nuestras emociones no se suelen equivocar, sino que suelen ser acertadas para el tipo de pensamientos que pasan por nuestra mente. Los que sí son erróneos con frecuencia son éstos, que al hacer el mundo más negativo de lo que realmente es provocan sensaciones desagradables acordes con esas ideas incorrectas.

Milene dudaba que lo que estaba leyendo fuese correcto, ya que no creía que la causa de su malestar fuese que sus pensamientos se estuviesen equivocando, sino más bien que sus circunstancias estaban siendo negativas. Continuó con la lectura:

–Las emociones serían como los caballos que tiran de un carro y los pensamientos el conductor que lo conduce. Si en un camino recto éste da un giro brusco a la derecha, los caballos y el carro se saldrán del camino, pero no porque fallen éstos, los cuales no saben si la orden del conductor es buena o mala y se limitan a obedecer, sino porque se equivoca el último.

La jovencita observó su mente y se dio cuenta de que le estaban viniendo muchas ideas negativas sobre todo lo que le estaba pasando últimamente, tras lo cual siguió con el Secreto:

–Podremos ir limpiando nuestra mente de los pensamientos desagradables erróneos que nos hacen sentir mal si hacemos dos trabajos: el primero consiste en darnos cuenta de esas ideas que nos vienen y el segundo en sustituirlas por otras más positivas.

–¡Qué complicado!– pensó Milene, tras lo cual pensó que si lo hacía pasito a pasito sería más fácil y siguió leyendo– Para deshacer los pensamientos desagradables equivocados antes necesitamos darnos cuenta de ellos. Ello no es necesariamente fácil, pues muchas veces son automáticos, es decir, que no llegan a nuestro cerebro porque nos hayamos puesto a propósito a razonar, sino que son ideas rápidas y breves en forma de palabras o imágenes que nos vienen de forma involuntaria, lo queramos o no.

La aristócrata se puso a observar su mente para ver si encontraba alguna de ellas, pero en ese momento no tomó conciencia de ninguna, por lo que siguió leyendo:

–Generalmente no nos damos cuenta de esos pensamientos automáticos. Por ello, cada vez que nos sentimos mal es conveniente observar qué es lo que pasa dentro de nuestra cabeza y nos percatemos de toda idea que pase por ella en ese momento o justo antes de experimentar el malestar. Una vez hayamos descubierto un pensamiento desagradable, el siguiente paso será averiguar si es incorrecto.

Milene escuchó unos pasos que parecía se acercaban hacia la puerta de su habitación, escondió rápidamente el Secreto y se puso muy nerviosa al pensar que la podrían descubrir con el mismo.

## 5. *Pensamientos alarmistas*

**S**e oyó al otro lado de la puerta cómo su esclava Mara se dirigía a ella con tono humilde que decía:

–Señora Milene.

–Sí –respondió ésta.

–Vengo a traeros ropa limpia.

–Puedes pasar, Mara.

Ésta entró y se atrevió a comentar:

–Señora Milene, últimamente os noto cambiada.

La aristócrata no sabía si contar a su fiel esclava lo que le había sucedido. Por un lado se moría de las ganas, pero por otro podría ser muy arriesgado hablar de los Secretos. Al final se lo comentó, ya que confiaba mucho en Mara.

–Pero señora –se atrevió a comentar la esclava tras oír la historia– ¿Vos sabéis lo que estáis haciendo? Todo esto es muy peligroso.

–Lo sé, pero voy a devolver hoy mismo al tendero Pirmas estos papeles y ya nunca más sabré del tema.

–Es lo mejor que podéis hacer. Si los descubriesen en esta casa nos matarían a todos. Siendo tan arriesgado, ¿por qué los estáis leyendo, señora Milene?

–Es que explican secretos muy interesantes, como que nuestra felicidad depende en gran medida de nuestros pensamientos y cómo podemos cambiar éstos para ser más felices.

–Ah, ¿sí?

–Pues parece ser que sí. Lo que todavía no sé es cómo cambiar las ideas desagradables equivocadas que nos hacen sentir mal. Es justamente lo que estaba leyendo en el momento en que tú me llamaste. Si te quedas un poco, lo podrás saber tú también.

–Como Vos ordenéis, señora –dijo Mara obediente sin que le hiciese mucha gracia tener que participar en algo tan peligroso.

Milene empezó a leer:

–Son erróneos los siguientes 9 tipos de pensamientos, en los cuales tendemos a caer en mayor o menor medida todos o casi todos los individuos: el alarmista, el de impotencia, el exigente, el valorativo, el de dependencia, el culpabilizador, el pensamiento equivocado sobre las personas, el punitivo y el de intolerancia. Sobre estos dos últimos hablaremos en niveles más avanzados.

–¡Qué raro es eso que estáis leyendo, señora! –se atrevió a comentar la esclava–. Creo que nada bueno va a salir de ahí.

Su ama pensó que lo cierto es que a ella también le parecía complicado y extraño, pero prosiguió:

–El pensamiento alarmista consiste en creer incorrectamente que lo que no nos gusta

es horroroso o alarmante, cuando en realidad es simplemente desagradable, doloroso o no deseado, lo que provoca fantasías de desastres. Es equivocado porque exageramos la realidad, que no es tan catastrófica.

La aristócrata se detuvo y se puso a reflexionar sobre ello mientras caminaba hasta la ventana. A través de ella vio a un hombre que miraba fijamente hacia el palacete. Se preguntó quién sería y a continuación siguió con la lectura:

–También consiste en pensar que las posibilidades de que sucedan situaciones que no deseamos son mayores de las que realmente hay, que esos acontecimientos serán peores de lo que en la práctica serían si sucediesen y que nuestras capacidades para enfrentarnos a ellos son menores de las que de verdad tenemos, viendo peligros por todas partes. Una expresión típica sería “¡es horroroso!” o “qué pasará si ...”. Seremos más felices si pasamos de pensamientos alarmistas a simples avisos más neutros sobre amenazas reales.

Milene se paró a reflexionar y se dio cuenta de que estaba dramatizando con la invasión de los Kthar. Opinó que había el peligro de que fuese atacada, pero en caso de que ello sucediese tal vez sería desagradable o incluso doloroso, aunque no horroroso. Además, se dio cuenta de que tenía capacidades para enfrentarse a ello. Podría perder su vida, pero sabía que tarde o temprano moriría, como todas las personas, por lo que de pronto no lo vio como una tragedia, sino simplemente como ley de vida.

–Esto me suena –le comentó la aristócrata a Mara–. A veces yo pienso de esta manera y dramatizo. Muchas veces en el pasado creía que algunas situaciones que me ocurrieron eran terribles o que me acabarían sucediendo cosas horribles, pero en realidad todo aquello pasó y tal vez no fue como yo quise en aquel momento, pero tampoco una catástrofe. Cuando ahora pienso en aquello ya no le doy importancia.

De pronto escuchó gritos. Y es que estaba sucediendo algo que le afectaría tanto a ella como a Pirmas y a Tarseo.

## 6. El asalto de la puerta de la muralla

Licuros y un grupo de seguidores estaban atacando a los soldados de una puerta de Mernes para dejar entrar a los Kthar. Enseguida fueron más guerreros que vigilaban las murallas, entre ellos Patros, el padre de Milene. El combate duró poco y los soldados de Zan consiguieron vencer a Licuros con rapidez. Éste y parte de sus seguidores escaparon corriendo, pero algunos fueron capturados por los soldados y llevados a la prisión para ser interrogados. Milene, tras enterarse de lo que había sucedido, siguió leyendo el Secreto:

–El pensamiento de impotencia consiste en creer equivocadamente somos víctimas de las circunstancias y de que, por tanto, no hay solución. Una expresión típica sería “no puede hacerse nada”.

La aristócrata se puso a reflexionar, dándose cuenta de que era raro que se sintiese impotente, ya que era terca y difícilmente se rendía. En el fondo, siempre pensaba que había algún camino para conseguir lo que ella se propusiese.

–Pero a veces no podemos hacer nada para solucionar lo que no nos gusta –se quejó Mara aprovechando la pausa de Milene–. Por ejemplo, para una esclava como yo la vida es dura y no puedo evitarlo. Soy así desde que nací y nosotros tenemos que hacer siempre lo que nos digan nuestros amos, quienes nos pueden azotar cuando quieran. Siempre ha sido así, es la voluntad del Dios Árum y esto no se puede cambiar.

–¿Y quién dice que no puede ser diferente? Te puedes escapar a otro reino. Incluso si te quedas aquí puedes transformarte por dentro aplicando estos Secretos para ser lo más feliz que puedas en tu situación.

–Vos lo veis todo muy fácil.

–Bueno, vamos a ver qué dice el Secreto sobre esto. Este estilo de pensamiento es equivocado porque siempre podemos hacer algo frente a unas circunstancias que no nos gustan.

–¿Que siempre podemos hacer algo? –se quejó Mara.

–Incluso aunque no pudiésemos conseguir que las cosas sean como nosotros deseáramos –siguió leyendo Milene–, somos libres de elegir cómo reaccionamos interiormente frente a ello. Es decir, podemos entrenar nuestra conciencia, pensamientos, emociones y conductas, como mínimo intentar aceptar la situación. Con todo ello estaremos haciendo un apasionante viaje hacia la mejora continuada de nuestro bienestar emocional, sea cual sea la coyuntura exterior.

La aristócrata dejó el Secreto para dirigirse a su esclava:

–Lo ves. Es lo que te decía –y a continuación siguió leyendo–. Dentro del pensamiento de impotencia está el pesimista, que consiste en creer que el futuro será negativo y que no hay ninguna posibilidad de hacerlo positivo. Es equivocado porque, además de que siempre

podemos hacer algo, normalmente no tenemos la capacidad de predecir lo que sucederá.

Mara se puso a discutir con Milene durante un rato y mientras tanto los hombres que habían intentado asaltar la puerta de la ciudad y que habían sido cogidos por los soldados estaban siendo llevados uno tras otro a la prisión de Mernes. Allí los carceleros les interrogaban para que confesasen quiénes eran todos los culpables de aquello y todo lo que tuviese que ver con personas y grupos rebeldes. Al principio se negaron a revelar nada, pero la eficacia de los encargados de la prisión hizo que algunos fuesen chivándose de Licuros y sus seguidores. Los habilidosos carceleros también consiguieron información sobre la Banda 2-2-5-8, los 16 Secretos y los seguidores de los mismos, entre los cuales aparecieron los nombres de Pirmas, de Tarseo ¡y el de la mismísima Milene!

Pero ésta no sabía todo eso y seguía leyendo el Secreto:

–Dentro del pensamiento de impotencia está el victimista, que consiste en creer, ya sea a veces o muy a menudo, que somos unos pobres desgraciados, que tenemos mala suerte y merecemos la compasión de los demás.

La aristócrata se dio cuenta de que ella también pensaba de esta manera en algunos momentos, por lo que quiso saber más sobre el pensamiento victimista:

–Es equivocado porque a todos nos suceden cosas que no nos gustan, pero también otras positivas, que normalmente son muchas y tendemos a no ver cuando pensamos en lo desafortunados que somos. El concepto de “pobrecito” es una invención de nuestra mente.

Mara se quejó:

–¿Pero cómo va a ser una invención de nuestro cerebro, señora Milene? Hay gente que es muy desgraciada.

Milene, que acababa de ver lo que a continuación decía el Secreto, le respondió:

–¿Verdad que hay personas que son ricas, están sanas y tienen muchas cosas que les gustan y sin embargo creen que tienen mala suerte?

–Sí.

–¿Y verdad que hay otras que no tienen nada de todo eso y se sienten dichosas?

–La verdad es que sí.

–Pues ello prueba que el concepto de “desgraciado” no es algo verdadero para todos, sino que para cada cual es diferente.

## 7. Otros pensamientos equivocados

Milene se puso a pensar que ella a veces tenía pensamientos victimistas y luego cogió el Secreto para ver qué otras ideas interesantes había:

–El tercer estilo de pensamiento equivocado es el exigente, que consiste en creer que las personas “deben” comportarse de una determinada manera, de que la vida “tiene que” ser de una cierta forma o de que “hemos de” hacer las cosas muy bien, ser perfectos, esforzarnos más o lo que sea.

Milene dejó el Secreto sobre el escritorio y dijo irónicamente entre risitas:

–Esto me interesa, ya que en esta casa y en este reino hay muchos “tienes que”.

Volvió a cogerlo y prosiguió:

–Una expresión típica sería “debería...”. Si pasamos de pensar “debo” a hacerlo en términos de “quiero”, “prefiero” o “decido” vamos sintiendo una deliciosa sensación de liberación.

–¡El Dios Árum nos va a castigar por leer todas estas barbaridades! –exclamó Mara horrorizada–. Tenemos una serie de obligaciones y prohibiciones que cumplir y pobre de aquel que no lo hiciera, ya que será castigado sin piedad.

–Sí, tenemos muchos, muchísimos deberes: el de obedecer a nuestros padres, al rey, de cumplir ciegamente lo que dicen sacerdotes, de hacer las ofrendas al Dios Árum. Las aristócratas además tenemos que estar impecables, comportarnos en la corte tal como se espera de nosotras, hacerlo todo perfecto... ¡la verdad es que tanto “debería” me agobia!

–Pero todo eso es lo que toca hacer, señora.

–En fin –Milene suspiró molesta y continuó leyendo sin ganas de discutir–. Otro tipo de pensamiento equivocado es el valorativo, que consiste en opinar que hay formas de comportarse, personas u otras cosas que son “buenas” o “malas”, “superiores” o “inferiores”, “adecuadas” o “inadecuadas”, “que funcionan” o “que fallan”.

La aristócrata sonrió al darse cuenta de que pensaba de esa forma, tras lo cual siguió con la lectura:

–Esa creencia es incorrecta porque los individuos, formas de comportarse o lo que sea no son ni “buenos” ni “malos”, sino simples cosas que suceden en el mundo. Son neutros. Las valoraciones son meras invenciones de nuestra mente.

–Insisto, señora mía –se atrevió a interrumpir la esclava– en que el Dios Árum nos va a castigar. Hay cosas que son malas y pecaminosas. Negar eso es rechazar la palabra de Árum y motivo de castigo.

–Mira, Mara –dijo su señora subiéndole el tono de voz–, yo lo que creo es que tú eres muy obediente. Todo lo que te han dicho te lo crees ciegamente y te molesta cualquier idea nueva que se salga de ello.

–Porque lo que nos han enseñado nuestros padres, maestros y sacerdotes es verdad.



–¿Y si no todo eso lo fuese?

–¿Cómo osáis dudar de la educación que hemos recibido desde pequeños? Me preocupáis, porque además tengo que deciros que algunas personas cotillean sobre Vos, señora Milene, y dicen cosas que no son precisamente buenas.

–Ah, ¿sí? –ésta levantó el tono de voz–, ¿y qué dicen?

–Pues que no os comportáis como procede de una joven aristócrata y que tenéis ideas raras. Y no sólo eso ...

–¿Qué más? –preguntó la noble alarmada.

–Que os han visto durante la noche sola por las calles de Mernes, incluso que hacéis cosas prohibidas.

–¿Y se puede saber quién lo dice? –interrumpió Milene alterada.

–No os lo puedo revelar, pero en cualquier caso da igual quien lo diga. A mí lo que me preocupa es que si no cumplís nuestras normas, al final se os castigue por ello.

–Ya –soltó Milene intentando ocultar su preocupación.

En ese momento ésta se dio un gran susto al escuchar que su madre la llamaba mientras abría la puerta de la habitación.

–¡Qué! –replicó Milene mientras escondía rápidamente el Secreto dentro de su escritorio.

–¿Qué estás haciendo? –preguntó Fasia viendo cómo su hija estaba guardando nerviosa algo.

–Nada...

–¿Qué es eso que estás escondiendo? –quiso saber la madre con cara de sospecha.

–No ... uuu .... ¡una carta que me ha enviado el príncipe! –respondió la hija muy ansiosa.

–Los bárbaros están atacando la ciudad. Tu padre y Nosos han ido a luchar contra ellos, junto con todos los hombres.

–Madre, me gustaría unirme a las mujeres que van al Hospital del Norte a cuidar de los heridos.

–Pero sabes muy bien que acercarse a las murallas será muy peligroso.

Al final su madre lo consintió contra su voluntad, pues sabía que a su marido Patros le parecería una buena idea. Cuando salió de la habitación, Milene guardó cuidadosamente el Secreto y se fue hacia el Hospital del Norte, cerca de las murallas. Allí se unió a las mujeres que se llevaban a los heridos en carretas hacia ese edificio. Estaban cayendo las flechas de los Kthar, por lo que se sintió amenazada. De nuevo a su mente vinieron pensamientos de alarma de los que ella fue tomando conciencia.

En un momento dado vio cómo Tarseo y Pirmas corrían hacia la parte de arriba de la muralla. Sabía que muchos combatientes bárbaros estarían intentando subir con sus numerosas escaleras mientras otros les protegían lanzando flechas hacia los defensores de la ciudad. Vio cómo éstos intentaban tirar las escaleras al suelo y lanzaban piedras y aceite hirviendo.

Tras un largo rato de combate, los Kthar dejaron de atacar. Milene se quedó más de dos horas para ayudar a curar a los heridos, intentando concentrarse en lo que hacía, practicando así la conciencia focalizada. Luego regresó a su casa para descansar durante un rato, pues se

esperaba que los bárbaros volviesen a atacar más tarde. Su madre salió nerviosa a recibirla y se puso muy contenta de que hubiese llegado sana y salva. La hija subió a su habitación y decidió terminar el Secreto y devolverlo, por lo que lo sacó del armario y lo siguió leyendo:

–El quinto estilo de pensamiento incorrecto es el de dependencia, que consiste en creer que tenemos la necesidad absoluta de algo, como puede ser el amor, la aprobación de los demás, éxito, cosas materiales, conseguir algún deseo, tomar alguna sustancia o lo que sea. Algunas expresiones típicas serían “necesito...” o “es muy importante”.

La jovencita se puso a pensar en que le habían enseñado que precisaba tantas cosas, como un marido, ser admirada, rica, tener vestidos bonitos...–¿Qué era lo realmente imprescindible? –se preguntaba.

Reflexionó durante un rato y luego siguió leyendo:

–Esta forma de pensar es equivocada porque para vivir y ser felices realmente lo único que necesitamos son unas pocas cosas básicas, como algo de comida, agua, aire o que no causen daños en nuestro cuerpo. Puede haber otros elementos que tengan determinadas ventajas concretas (así como inconvenientes y costes), pero no son esenciales.

Iba a seguir leyendo, pero en ese momento escuchó gritos por las calles. Se fue a mirar desde su ventana y vio gente que corría. Un guerrero gritaba:

–¡Los bárbaros han penetrado en la ciudad por la puerta norte! ¡Todos los hombres deben ir a defenderla!

Los Kthar habían estado construyendo a escondidas un invento para reventar esa entrada y lo acababan de utilizar por sorpresa, creando un caos en Mernes. Patros y Nosos se encontraban en la muralla y cuando vieron que los bárbaros estaban entrando fueron rápidamente a luchar contra ellos. Pirmas y Tarseo, al igual que la mayoría de hombres, también corrieron a combatir. Luchaban con todas sus fuerzas, ya que tenían claro lo que les esperaba a ellos y a sus familias si perdían.

Las mujeres se refugiaron en sus casas con los niños y los ancianos. Estaban muy asustadas, pues sabían que sus enemigos podrían entrar en cualquier momento a cometer todo tipo de crueldades. Lo que más les aterrorizaba era la posibilidad de que matasen a sus hijos. Aquellos que contaban con escondrijos secretos se fueron a los mismos. Los que no tuvieron esa suerte se escondieron dentro de baúles o de otras maneras o simplemente esperaron resignados pensando que si entraban allí los encontrarían.

La lucha duró un largo rato. Hubo muchos muertos y heridos en ambos bandos. Finalmente el jefe de los Kthar se dio cuenta de que estaban perdiendo la batalla y dio la orden de retirada. Huyeron rápidamente con sus caballos.

Cuando los hombres de Mernes vieron aquello, gritaron de alegría. A continuación se pusieron a recoger a los heridos y a enterrar a los muertos. Con el permiso de su madre, Milene fue al Hospital del Norte para ayudar. Por la calle pudo ver a Pirmas y a Tarseo y se alegró de que estuviesen vivos. Dentro del hospital descubrió sorprendida a su padre y a Nosos. Fue corriendo para ver qué les pasaba. Patros estaba lesionado en el brazo izquierdo y su hermanastro en una pierna, pero eran heridas leves. Les curó y éstos regresaron al palacete.

La aristócrata se quedó a sanar otros convalencientes, intentando de nuevo concentrarse en su trabajo, pero observando al mismo tiempo lo que sucedía en su mente y en su cuerpo,

es decir, viviendo con conciencia. Al cabo de varias horas regresó a su casa a comer algo y a descansar. Cuando subió a su habitación, su madre le volvió a enviar a Mara para que la ayudase a limpiarse y cambiarse de ropa. Una vez arreglada, Milene pensó en el Secreto. Sabía que tenía que devolverlo lo antes posible, por lo que se empeñó en acabar de leerlo. También le pidió a su esclava que se quedase con ella, quien se sintió obligada a obedecer a su señora. Ésta sacó el Secreto del armario y comenzó a leer:

–El sexto estilo de pensamiento equivocado es el culpabilizador, que consiste en creer que determinadas situaciones no deseadas son la culpa de alguien y que hay que castigarlo.

–¡Pero cómo! ¿Que no somos culpables de lo que hacemos? –dijo Mara–. Una situación puede haber sido causada por la conducta de alguien.

Milene echó una ojeada al papel, reflexionó sobre lo que decía y dio su respuesta a Mara:

–Ya, pero ello sólo es una de las causas. Además, ese comportamiento ha sido provocado por otros factores que a su vez se deben a otros y así nos podríamos remontar hasta el origen del universo.

–Eso que decís me parece muy complicado. Yo creo que cada cual tiene la culpa de lo malo que hace.

–Más que castigar, la clave es buscar soluciones para evitar en el futuro esas situaciones no deseadas. A veces parte del remedio consiste en sancionar determinadas conductas abusivas, pero porque es algo beneficioso y no porque exista alguna ley del universo diga que alguien deba ser castigado.

–No sé qué queréis que os diga, señora Milene. Si eso fuese cierto, ello significaría que los bárbaros no son los culpables de los sufrimientos que están provocando en nuestro reino.

–Bueno, tal vez éstos se han producido como consecuencia de muchas causas. ¿Por qué han hecho los Kthar lo que han hecho? Sin duda una serie de factores les ha empujado a ello y era imposible que hubiese sucedido de otra manera –reflexionó Milene.

–Tal vez –murmuró Mara.

En ese momento se escucharon unos pasos que se acercaban a la habitación y la aristócrata escondió rápidamente el Secreto en el escritorio.

## 8. *En la corte*

Fasia entró y le comentó a su hija Milene:

–Los sacerdotes han organizado en el Gran Templo unas ofrendas al Dios Árum para agradecer la victoria y para rogarle que no vuelvan los bárbaros. Vamos a ir a ellas. Ponte un vestido apropiado y baja al salón principal lo antes posible.

La madre salió por la puerta y se marchó. Milene se quedó preocupada, ya que tendría que devolver los dos Secretos cuando regresasen de las ofrendas. Guardó los papeles en el armario y con la ayuda de Mara se puso un elegante vestido. Bajó al salón principal del palacete, en el que la estaban esperando sus padres. Todos ellos se fueron en un carruaje al palacio del rey.

Cuando estuvieron dentro del mismo, Milene decidió entrenar la conciencia focalizada concentrándose en el interior de aquel bello edificio. Al cabo de poco se distrajo con algunos pensamientos y cuando se dio cuenta los apartó y volvió a dirigir su atención a todo lo que había y sucedía en el palacio. Observó a los aristócratas y notó que algunos de ellos estaban heridos y que bastantes no habían venido. Pensó en que ello era debido a la guerra y sin proponérselo le vinieron recuerdos desagradables del ataque de los Kthar, de las barbaridades que éstos habían hecho en el norte y se preocupó de que pudiesen volver a atacar Mernes, sintiéndose ansiosa.

Tomó conciencia de que su mente se estaba yendo al pasado y al futuro y de cómo ello la estaba haciendo sentir mal, por lo que volvió a concentrarse en el momento presente. Por ello dirigió su atención a los sacerdotes, a sus largas túnicas de color rojo y a sus altos gorros. De nuevo le vino la idea no deseada de que si algunos de ellos se enteraban de que tenía los Secretos prohibidos la harían quemar en la hoguera. Se acordó de que la noche anterior las personas enmascaradas la habían acusado de tenerlos. Ello hizo que se sintiese angustiada y su mente pasó a pensar sobre cómo acabaría todo aquello.

Se dio cuenta rápidamente de que había vuelto a vivir en el pasado y en el futuro, dramatizando y anticipando catástrofes que tal vez nunca sucederían. Por ello decidió mirar al fondo y se fijó en el primer ministro, que estaban hablando con el rey.

A continuación contempló cómo dos guerreros traían encadenados a varios hombres y los obligaban a arrodillarse delante del rey. Éste les hizo varias preguntas y aquéllos respondieron con la mirada hacia abajo. Milene se preguntó qué estaría pasando, aunque para nada se imaginaba que lo que estaban confesando al rey tenía que ver con ella. De pronto se notó intranquila, se preguntó por qué se sentía así y vio que era porque por su mente había pasado el pensamiento desagradable de que todavía no había devuelto los Secretos y ello le podría traer grandes problemas.

Apartó esa idea con firmeza y miró a su madre, quien estaba conversando con unas amigas sobre lo contentas que estaban de que la paz y el orden hubiesen vuelto definitivamente al reino, ya que ni se imaginaba los durísimos acontecimientos que tendrían lugar dentro de muy

poco y que les afectarían muy directamente.

Milene hacía ver que escuchaba, pero en realidad se dedicó a observar sus pensamientos inconscientes. Todo eso de que tenemos ideas de las que no nos damos cuenta que causan buena parte de nuestro malestar le parecía muy curioso. Se fijó en que por su mente pasaban muchos pensamientos de los que generalmente no tenía consciencia. El primer fue “¿Qué sucedería si descubriesen que tengo el Secreto? ¡Ello sería terrible!”. Se dio cuenta de que era alarmista y de que era incorrecto. Luego descubrió otra idea que pasaba por su cabeza: “No debí haber cogido los Secretos”. Enseguida supo que era exigente y se preguntó qué ley del universo decía que no podía hacer eso. A continuación le vino el pensamiento “Soy una irresponsable, egoísta, mala y despreciable”. Vio que era valorativo y llegó a la conclusión de que todo eso era una simple invención de su mente. Fue haciendo lo mismo con las ideas que iba detectando, como “Tampoco debí haber compartido el secreto con Mara” o “Soy una estúpida”.

Al cabo de un rato toda la corte se fue caminando en dirección al Gran Templo a Árum.

## 9. El sacrificio en el Gran Templo

Milene volvió a poner en práctica la conciencia focalizada, concentrándose en el templo, intentando estar en el aquí y el ahora. Una vez dentro, miró hacia la zona donde estaban los sacerdotes y se dio cuenta de algo que la alarmó: uno de ellos la observó con desprecio y acto seguido comentó algo al que tenía al lado señalándola con el dedo. Este último se dirigió hacia ella con una mirada que nada bueno decía.

En ese momento a la aristócrata le asaltó la idea de que algunos de los que estaban allí sabían algo que le podría causar mucho daño y le vino rápidamente el recuerdo de lo que sucedió la noche anterior cuando la marcaron un hierro ardiendo. Su mente empezó a anticipar las consecuencias terribles que ello tendría en el futuro. Al darse cuenta de que su cerebro se había vuelto a desbocar con pensamientos catastrofistas, intentó regresar al momento presente, prestando atención al ritual de los sacerdotes. Observó cómo trajeron ovejas, cabras y vacas, las pusieron delante de la estatua de Árum y las mataron con un puñal, dedicando la ofrenda al dios. Cuando terminó la ceremonia, Milene regresó a su palacete dentro del carruaje. Estaba callada.

–¿Qué te pasa, hija? –le preguntó su madre–. Te veo mal.

–Me desagradan este tipo de espectáculos.

–Pero siempre ha sido de esa manera.

–¿Y eso es una razón suficiente?

–Es necesario para agradecerle a Árum y que nos siga ayudando contra los bárbaros.

–¿Pero como sabes que eso es así?

–¿Cómo te atreves?, ¿te has vuelto loca?

Milene se sintió incomprendida. Decidió no ponerse a discutir con Fasia sobre un tema tan delicado como aquél, pero no porque no debiese, sino porque no lo consideraba prudente. Además, tenía una cosa muy urgente que hacer, pues quería devolver ya los Secretos y olvidarse de toda aquella pesadilla.

–Madre –suplicó–, cuando lleguemos a casa me gustaría salir a comprar alguna tela.

–¿Pero tú sabes qué hora es? Dentro de un rato tenemos que cenar. Mejor te quedas en casa, te cambias con la ayuda de Mara y bajas a la hora de la cena. ¿De acuerdo?

–Vale –respondió la hija cada vez más preocupada por no poder devolver los Secretos.

Cuando llegaron al palacete, subió a su habitación con su esclava. Decidió olvidarse de todo aquello y qué mejor forma que con el Secreto del Segundo Camino. Una vez estuvo cambiada, comenzó con la lectura junto a Mara:

–Por último, está el pensamiento incorrecto sobre las personas, es decir, vernos a nosotros mismos y a los demás de forma diferente a como somos en realidad. Dentro de éste está el del valor personal, que consiste en creer que algunos individuos valen más que otros y que ese valor depende de nuestros logros, capacidades, lo bien que hagamos las cosas, la aprobación

de los otros, lo ricos o guapos que seamos, etc.

Milene se dio cuenta de que ella opinaba que el rey era superior a los aristócratas y sacerdotes y que éstos eran mejores al resto de la gente, tras lo cual siguió leyendo:

–Esta forma de pensar es incorrecta porque las personas ni tienen “valor” ni lo dejan de tener. Ese concepto es otra invención de la mente humana.

–¡Ahora resulta que unos no son más que otros! ¡Nooooo! –comentó Mara con un tono burlesco–. Ésta sí que es buena. Una simple esclava como yo voy a valer igual que su ama, que los nobles de la corte, los sacerdotes o su mismísima Majestad real. ¿No os dais cuenta, señora, de que todo lo que dice este Secreto es absurdo?

–¡O no! ¿De dónde sale todo eso de que algunos son superiores que otros? Por el simple hecho que siempre nos hayan dicho que eso es así, ¿nos lo tenemos que tragar?

A Milene le cansaba el espíritu tan crédulo de Mara y decidió seguir leyendo:

–También está el pensamiento de desconfianza, que consiste en opinar que no podemos confiar en otras personas, por lo que es mejor no relacionarnos mucho con ellas.

La esclava se dio cuenta enseguida de que ella tenía esa creencia y se preguntaba por qué sería, mientras su ama seguía leyendo:

–Esta forma de pensar es incorrecta porque hay gente de todo tipo y en parte de ella sí nos podemos fiar. Si alguien nos trató mal ello no quiere decir que todo el mundo que tengamos alrededor se pase el día tramando cómo hacernos daño.

La aristócrata se paró a reflexionar sobre ello y Mara aprovechó aquella pausa para sincerarse:

–Pues a mí me han azotado tantas veces que no sé qué pensar.

–¿Y en mí tampoco podrías confiar? –preguntó su ama con compasión.

–Vos sois diferente, señora. En Vos tal vez sí.

En ese momento Milene miró hacia la entrada a la habitación y se quedó de piedra.

## 10. *Deshacer los pensamientos incorrectos*

La puerta estaba abierta y su padre Patros se encontraba en la misma escuchando la conversación. Miraba muy enfadado. A su hija se le dispararon los latidos del corazón. Mara, al observar confusa la cara de su ama dirigió también su mirada hacia la entrada. Al ver lo que estaba pasando también se angustió, pues rápidamente se dio cuenta de que todo aquello no iba a acabar nada bien.

—¡Milene!, ¿se puede saber qué haces conversando con una esclava? —gritó su padre con rabia.

La jovencita se quedó callada sin saber que decir, pues sabía perfectamente que una aristócrata no debía charlar con sus sirvientes, sino limitarse a darles órdenes.

—¡Tú, maldita esclava, sal de aquí ahora mismo y ves a hacer las tareas que debes! —volvió a chillar Patros mirando a Mara, que se dirigió hacia el pasillo humillada—. En cuanto a ti, hija, eres un desastre. Cada vez se rumorea más sobre tu comportamiento inapropiado. Me preocupa que acabes dando al traste con tu boda con el príncipe. La culpa es de tu madre por no saber educarte y se va a enterar de ello.

El padre dio un portazo con la puerta y se fue. La hija suspiró muy preocupada. Veía cada vez con más claridad que todo aquello acabaría mal, pero no sabía cómo de mal. Se quedó reflexiva durante un buen rato y cuantas más vueltas daba más aterrorizada se sentía, hasta que decidió que lo mejor que podía hacer era olvidarse de la situación. Su forma de hacerlo era terminar el Secreto. Lo cogió y siguió con la lectura:

—Una vez hemos descubierto nuestros pensamientos desagradables equivocados, el siguiente paso es deshacerlos y sustituirlos por otros correctos que sean más positivos, lo que nos traerá emociones más placenteras, lo cual aumentará nuestra felicidad.

Se detuvo y reflexionó:

—O sea, que por el simple hecho de cambiar nuestras ideas pasamos a sentirnos mejor. ¡Qué interesante!

Tras esa reflexión siguió con la lectura:

—Podemos sustituir esos pensamientos erróneos desagradables si los cuestionamos, es decir, si nos preguntamos si realmente son correctos. Para ello podemos hacernos y contestarnos una serie de preguntas como: ¿Está demostrado que esa creencia es cierta, siempre cierta, totalmente cierta y nada más que cierta, como 2 y 2 son 4?

Milene pensó que hacer eso no le costaría, ya que le encantaba cuestionarse las cosas, tras lo cual siguió con el Secreto:

—¿Cómo sé que es cierta esa idea? ¿Pienso eso por mí mismo o porque mi familia u otras personas me lo enseñaron así? ¿De dónde sale exactamente esta forma de pensar? ¿Sólo porque me lo hayan dicho mis padres, maestros, sacerdotes o quien sea o porque haya llegado a esa conclusión en base a unas cuantas experiencias me lo tengo que creer?



Se hizo esas preguntas sobre su creencia de que algunas personas son superiores a otras, tras lo cual continuó con la lectura:

–Rechazar los pensamientos erróneos y sustituirlos por otros correctos supone un esfuerzo, que nos conviene repetir una y otra vez para poder llegar a ser los autores de nuestro propio cerebro. Si lo hacemos poco a poco nos iremos librando de esas ideas negativas, lo que nos ayudará a sentirnos bien.

Con ese párrafo Milene terminó el Secreto del Segundo Camino y a continuación se puso a detectar las ideas desagradables equivocadas que pasaban por su mente:

–Estoy procediendo mal con este tema del Secreto porque algo falla en mí. No soy una mujer discreta, obediente y virtuosa, sino que soy rebelde, mala y despreciable que merece ser castigada. Si me castigasen, ello sería horroroso. Todo es culpa mía. Es importantísimo que solucione esta situación o de lo contrario puede ser catastrófico.

Intentó eliminar esos pensamientos con preguntas. En ese momento escuchó unos pasos que se acercaban a su habitación. Volvió a guardar rápidamente el Secreto en el cajón, mientras una esclava le pidió permiso para entrar. Milene se lo dio, aquélla entró y le dijo que su madre la esperaba en su salón para cenar. La aristócrata suspiró. Sabía que esa comida no sería precisamente agradable, pues su padre habría hablado con Fasia y ésta aprovecharía para reñirla.

Se fue al salón de su progenitora y antes de abrir la puerta respiró hondo, sabiendo lo que le esperaba. Cuando entró, como era de esperar, vio que aquélla tenía una expresión severa.

–Milene, supongo que sabes que estoy muy disgustada contigo –dijo la madre.

–¿Y por qué? –La hija no sabía si era por la quejas de su padre o si era por algo más... y de mucha más gravedad.

–Tu padre ha escuchado malos rumores sobre ti y está descontento. Cree que yo he fracasado como madre. Y yo también. Una de las principales funciones de una aristócrata es educar adecuadamente a sus hijas para que se conviertan en unas damas respetables.

Milene pensó que eso de “adecuadamente” era un estilo de pensamiento valorativo. A continuación le vino la idea de que las jovencitas de la nobleza debían aprender de sus madres los modales que se esperaban de ellas. Se dio cuenta que era un pensamiento exigente y de que era incorrecto. Siguió escuchando a Fasia:

–Creo que tu padre tiene motivos fundados para estar descontento, ya que tu comportamiento no es apropiado de una dama de tu posición. Tienes un espíritu demasiado libre.

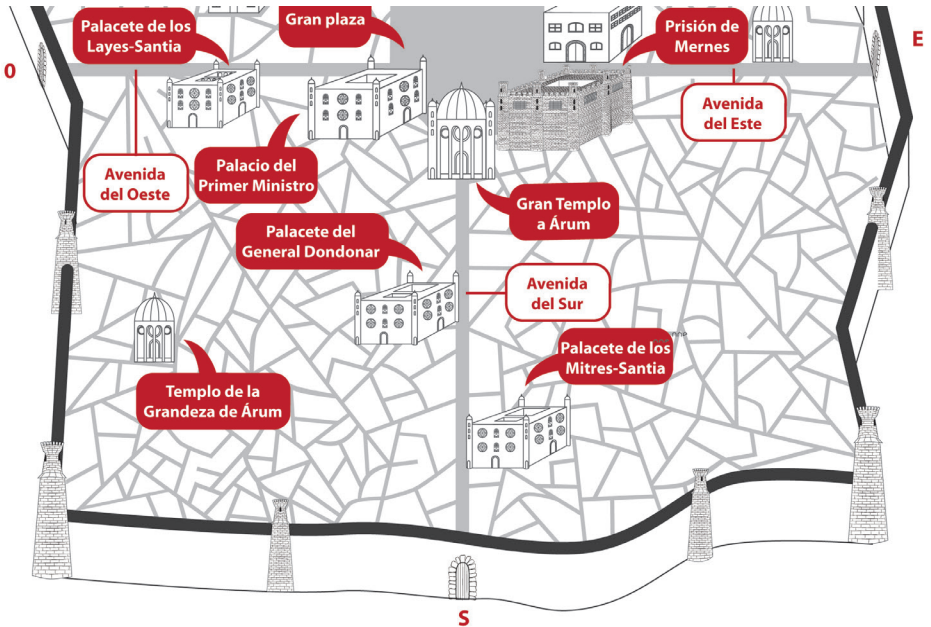
Milene volvió a darse cuenta de que eso de “inapropiado” y “demasiado” era una forma de pensar valorativa que era errónea, mientras su madre seguía regañándola:

–Ello es muy preocupante, porque podría dar al traste con tu boda con el príncipe. Es una gran oportunidad para que tengamos más poder y dinero. ¡No podemos permitirnos desaprovecharla! –gritó enfadada–. A partir de ahora voy a controlar muy de cerca todo lo que hagas y no saldrás de casa sin mi permiso.

–Sí, mamá –dijo Milene, quien no se atrevió a decirle que en realidad no quería casarse con el príncipe, pero no porque creyese que no “debía” hacerlo, sino porque pensaba que en ese momento no era lo que más le convenía.

Acabaron de cenar rápido y pidió permiso a su madre para ir al Hospital del Norte a ayudar un rato a los heridos, a lo cual ésta accedió con disgusto y con la condición de que regresase pronto. La hija cogió sus Secretos y antes de ir al hospital pasó por la tienda de Pirmas para devolverlos definitivamente. Golpeó la puerta, pero nadie respondía. Lo siguió intentando varias veces, sin éxito. Al cabo de un rato de esperar llamó a su vecino y éste le dijo que el tendero y Tarseo tenían que estar toda aquella noche en la muralla, por si los bárbaros volvían a atacar Mernes. Milene se llevó un disgusto, pues tenía que retrasar otra vez la entrega de esos papeles. Se fue un rato a cuidar de los heridos y luego regresó a su casa para dormir. Al día siguiente se despertó y bajó a desayunar. Justo al terminar decidió que se iría en ese mismo instante a devolver los Secretos a Pirmas, pero se encontró con otra desagradable sorpresa.

### Mapa del sur de Mernes



# CAPÍTULO IV: EL MANUSCRITO DEL TERCER CAMINO

## *1. Cultivar las emociones agradables*

Milene pidió permiso a su madre para ir a comprar alguna tela al barrio de los comerciantes, con la intención de devolver los Secretos a Pirmas. Sin embargo, ésta respondió algo con lo que no contaba:

–No es posible ahora. Dentro de una hora y media tenemos una visita de mi amiga Burguda y quiero que estés con nosotras. Mejor descansa, vístete de forma adecuada y quédate por aquí preparada para cuando llegue.

–De acuerdo –contestó la hija, muy intranquila porque volvía a retrasar la entrega de aquellos problemáticos papeles.

Subió a su habitación. De nuevo tenía el dilema de si quemarlos o no y una vez más decidió devolverlos cuando se fuese aquella inoportuna visita, para no fallar a Pirmas, quien se había portado tan bien con ella. Pensó que mientras tanto lo mejor sería aprovechar para conocer el Secreto del Tercer Camino, por lo que lo sacó del armario y se fue a leerlo a su escritorio:

–El tercer pilar de un estilo de vida feliz consiste en trabajar en nuestro día a día con nuestras emociones, lo que se compone de una doble vía: cultivar las sensaciones agradables y eliminar o reducir las desagradables cuando nos vengán. Las principales emociones positivas son 6: la serenidad, el amor, la alegría, la motivación, el placer de hacer lo que nos gusta y los placeres de los sentidos.

Milene pensó que le encantaría que su vida fuese muy rica en ellas y miró con interés el Secreto para ver cómo conseguirlo:

–Desarrollar la serenidad puede contribuir mucho a tener un tipo de bienestar emocional más o menos constante. La mejor manera de hacerlo es entrenando la conciencia, tanto la focalizada como la no focalizada y el vivir con conciencia. Es especialmente útil centrar la atención en nuestras sensaciones de tensión. Cuando notemos algún punto de nuestro cuerpo especialmente tenso, lo observamos y nos concentramos en él.

Milene intentó fijarse durante unos segundos en sus sensaciones de tensión, sin que notase que se relajase. Pensó que debía ser una cuestión de dedicar más tiempo y siguió leyendo:

–También podemos imaginar que tocamos las zonas de nuestro cuerpo que tenemos contraídas con una aguja o varita que hace que se distiendan.

La aristócrata notó que tenía la nuca tensa y se imaginó que se clavaba en ella muy

ligeramente una aguja que la relajaba, tras lo cual continuó con el Secreto:

–Si lo preferimos, podemos imaginarnos que la tensión es un nudo que vamos deshaciendo. Otra forma de cultivar la paz interior es decirnos “aflojo”, “suelto”, visualizando cómo la tensión se va diluyendo. O también podemos concentrarnos en palabras como “calma”, “tranquilo”, “sereno”, “relájate”.

A continuación se repitió la palabra “calma” unas pocas veces, sin conseguir resultado, tras lo cual siguió leyendo el Secreto:

–Muchas veces esto no da un resultado inmediato, pero acaba relajando al cabo de cierto tiempo de ponerlo en práctica, que dependerá de la mucha o poca tensión que tengamos actualmente.

Mientras tanto, no muy lejos de allí estaba sucediendo algo que afectaría mucho a Milene.

## 2. *Una visita inoportuna*

U nos guerreros estaban asaltando la casa de un seguidor de Licuros, ya que un hombre que le ayudó a éste a atacar la puerta de la ciudad confesó que Licuros estaba viviendo allí.

Los soldados le buscaron por todo el edificio, pero no lo encontraron, pues se había ido a visitar a otra persona. Sin embargo, se llevaron al dueño de esa casa a la prisión para interrogarlo y que revelase dónde estaba Licuros. Los soldados fueron tan eficaces que no sólo consiguieron sacarle esa información, sino también mucha otra, entre ella alguna perjudicial para Pirmas, Tarseo y Milene.

A ésta, que no sabía nada de ello, se le ocurrió dar un paseo por el palacete para estirar las piernas y poner en práctica todo lo que acababa de aprender últimamente para no olvidarlo. De pronto le vino inconscientemente el pensamiento de que no tenía tiempo, por lo que le entró un impulso de seguir con la lectura, pero enseguida tomó conciencia de dicho pensamiento y lo combatió con otro:

—Total, sólo será un cuarto de hora y todavía me quedará una hora para acabar de leer el Secreto antes de que llegue la amiga de mi madre.

Salió de su habitación. Se paseó tranquilamente por el palacete mientras tenía ideas positivas sobre su presente y su pasado, lo que le hizo sentirse más contenta. Algunas de ellas fueron la suerte que tenía de vivir en aquel edificio tan bello, su buena salud, las riquezas de su familia, el poder comer cada día o tener familia y amigos.

Le vino la idea inconsciente de que no debía perder el tiempo, lo que le causó una sensación de impaciencia y una tensión en su cara. Al darse cuenta, intentó apartar ese pensamiento e hizo cuantas afirmaciones que la serenasen, como “calma”, “tranquila”, “relájate”. Regresó a su habitación y siguió con la lectura del Secreto:

—Cultivar el amor también puede contribuir mucho a tener una felicidad de tipo estable y duradero. Se hace de dos maneras: desarrollando el amor incondicional hacia nosotros mismos y hacia los demás. Podemos hacer crecer el afecto incondicional hacia nosotros mismos si física o mentalmente nos abrazamos, nos besamos, nos acariciamos y nos decimos que nos queremos. También que nos valoramos y nos aceptamos tal como somos, incluyendo esas cosas que menos nos gustan de nosotros, excepto nuestro lado abusivo, es decir, hacer daño a los demás (a cualquier ser sintiente, incluyendo a los animales) que no sea legítima defensa propia o de los demás o justa imposición de reparación por los daños causados.

Milene se abrazó a sí misma y se dijo que se quería, lo que le hizo sentirse bien, tras lo cual siguió leyendo:

—Me digo que para mí soy maravilloso (salvo mi lado dañino hacia los demás) y que me apoyo incondicionalmente, especialmente cuando lleguen los momentos de malestar. Hago todo lo anterior intentando sentir ese amor hacia mí mismo. Puedo mirarme a los ojos en el

espejo y besarme. Me regalo de vez en cuando experiencias o detalles que me gusten. Puedo levantarme preguntándome: ¿qué puedo hacer para que el día de hoy sea un día bonito y especial?

–¡Qué interesante! –se dijo la aristócrata fascinada, ya que esa idea de quererse a sí misma era totalmente nueva y sorprendente para ella.

Dejó el Secreto sobre la mesa, se fue a su espejo, se miró, se besó y se dijo:

–Te adoro Milene. Te amo incondicionalmente tal como eres, excepto cuando cometes injusticias. Para mí eres maravillosa, salvo cuando causas daños no justificados –sonrió y pensó–. ¡Me gusta!

Siguió con la lectura:

–Para cultivar el amor incondicional hacia los demás pensamos en alguna persona a la que queramos. A continuación hacemos lo mismo que con nosotros mismos, imaginando que la abrazamos con cariño e intentado sentir esa sensación de afecto. Visualizamos que se siente amada y que nos sonríe agradecida por el amor que le damos.

Milene puso en práctica esa técnica con su madre, tras lo cual siguió leyendo:

–Hacemos lo mismo con otras personas a las que apreciamos. A continuación elegimos a alguien por quien sentimos una cierta indiferencia y aplicamos esa técnica con él. Seguimos haciendo lo anterior con otros individuos que nos resulten indiferentes. Por último, pensamos en gente por la que sentimos antipatía o incluso rencor u odio y hacemos lo mismo. De todos modos, el abuso no merece amor incondicional. Y por otro lado, no hay por qué forzar, por lo que conviene hacer este tipo de ejercicios en la medida en que fluyamos con ellos. No tenemos por qué amar incondicionalmente a alguien que nos victimice.

La jovencita pensó en las personas que le caían mal y pensó:

–¡Qué curioso! ¡Amar incluso a aquellos por los que detestamos!

Siguió leyendo:

–Otra forma de cultivar el amor a los demás es crear y cultivar relaciones, sobre todo relaciones estrechas y satisfactorias. Para ello es muy conveniente no causar ningún daño a nadie que no sea legítima defensa propia o de los demás o justa imposición de compensación por los daños y perjuicios ocasionados.

Escuchó unos pasos que se acercaban a su puerta. Alguien llamó a la misma y Milene guardó el Secreto del Tercer Camino dentro de su escritorio mientras contestaba:

–¡Adelante!

La puerta se abrió y apareció una esclava, quien dijo tímidamente:

–Vuestra madre ordena que bajéis a su salón. Su amiga Burguda ha llegado.

La aristócrata se arregló rápidamente y se fue allí. Decidió ejercitar la conciencia, concentrándose en todo lo que sucedía. Observó cómo Burguda hablaba sin parar. Pensó que le encantaba ser la protagonista y llamar la atención, sin casi dejar que los demás abriesen la boca. Se dio cuenta de que se estaba dejando llevar por sus pensamientos y volvió a focalizarse en lo que la invitada decía, concentrando su mente en el momento presente. Entre las muchas cosas que contó ésta, la más interesante fue que alguien decía haber visto cómo Nosos había traicionado a Anias, el hermano de Milene e hijo de Fasia, en el campo de batalla. Desde aquel momento, ésta siempre sentiría antipatía por su hijastro Nosos.

Mientras tanto, el rey estaba reunido en su palacio con las principales autoridades, hablando sobre qué harían con las personas cuyos nombres habían sido confesados por los rebeldes interrogados, entre los cuales estaban Pirmas, Tarseo y la propia Milene. Algunos ministros eran partidarios de cogerlos ya a todos y matarlos, pero el astuto primer ministro propuso esperar un poco y mientras tanto espíarlos a ellos y a las personas con las que se relacionaban, para descubrir al resto de rebeldes y de seguidores de los Secretos.

En el palacete de Milene, ésta pudo mantener la concentración durante un rato, interrumpida de vez en cuando por algún pensamiento, como “es importante que yo me comporte adecuadamente y que cause buena impresión” o “tal vez piensen mal de mí y luego hablen mal, lo que es preocupante”. Conforme le venían esas ideas, se iba dando cuenta de ellas, las iba clasificando como valorativas, de dependencia o alarmistas y las iba combatiendo con preguntas, para luego volver a concentrarse en la conversación.

Al cabo de poco pensó que Burguda era una auténtica cotorra, que aquella conversación estaba durando demasiado y que tenía que devolver los Secretos lo antes posible, lo que la hizo sentirse nerviosa. Tomó conciencia de esos pensamientos y de las sensaciones de malestar que le provocaban y decidió aprovechar el tiempo poniendo en práctica la técnica del amor incondicional, primero hacia Burguda, imaginando que la abrazaba y la quería. Luego hacia otras personas que se le iban ocurriendo. Le vino a su mente los encapuchados que la noche anterior la habían cogido e intentó aplicarla con ellas también, pero esto le resultó más difícil y decidió no forzar.

Finalmente la invitada dijo que se tenía que ir y se puso en pie, dando las gracias a Fasia por todo. Todos se fueron hacia la puerta y fue entonces cuando sucedió algo que dejó a Milene muy preocupada.

### *3. La astuta conspiración contra la familia de Milene*

**B**urguda y Fasia iban hablando delante y Milene las seguía detrás callada. En un momento dado la primera bajó su llamativo tono de voz para decirle algo secreto a la segunda y Milene tuvo una fuerte sensación de que le estaba comentando algo sobre ella. Pensó preocupada:

–¿Le estará contando algo sobre lo que me sucedió aquella noche? Como esa mujer es tan cotilla y lo sabe todo, ¿se habrá enterado por alguna de sus amigas?

Cuando la invitada se marchó, Milene pidió permiso de nuevo para ir a comprar.

–De acuerdo –respondió su madre con cara seria y desconfiada–, pero cuando vuelvas ven a hablar conmigo porque quiero comentarte algo que ha dicho Burguda y que me parece muy extraño.

–Sí, mamá –respondió la hija asustada.

Ésta subió a su habitación y decidió terminar el Secreto para justo después ir a la tienda de Pirmas a devolvérselo. Lo sacó del armario y se puso a leerlo:

–La motivación es un tipo de deseo agradable que nos lleva a satisfacer nuestras necesidades y las de los demás y a conseguir nuestras metas, disfrutando de ello. A veces se convierte en auténtica pasión por algo.

Milene se preguntó si ella realmente vivía con entusiasmo, tras lo cual continuó con la lectura:

–El simple hecho de tener ganas de hacer cosas, sean del tipo que sea, así como fascinación por parte de nuestra vida o incluso toda ella, ya contribuye a nuestro bienestar. Y además... si tenemos motivación y compromiso para poner en práctica estas pautas ello nos llevará a ejercitarlas durante el tiempo suficiente como para conseguir ser lo más felices posible y tener una vida equilibrada.

La aristócrata llegó a la conclusión de que el tipo de vida que tenía no era el que más le motivaba. Prosiguió con su lectura, ya que no era consciente de los hechos gravísimos que tendrían lugar dentro de muy poco:

–Una buena forma de vivir con pasión es intentar hacer lo que realmente nos gusta. Pero ello no suele ser suficiente, pues inevitablemente hay actividades que no nos apetece pero que son convenientes para nuestra calidad de vida y la de los demás. Para aumentar nuestra motivación en estos casos podemos pensar en las ventajas de ello, así como en los inconvenientes de no hacerlo. También es efectivo que nos alabemos y nos demos premios por hacer lo que es beneficioso.

Milene se dio cuenta de que el tipo de vida que se esperaba de ella como princesa y como reina le apasionaba poco y que en realidad lo que más le hacía ilusión era aprender y por ello disfrutaba tanto leyendo los Secretos. Como inevitablemente tenía que hacer bastantes cosas que no le apetezían, se enumeró los beneficios que ello tenía, de modo que se sintiese más



a gusto con ellas. También se hizo una lista de las ventajas que tendría para ella poner en práctica los Secretos, con lo que se sintió más motivada todavía a entrenarse para conseguir buenos resultados. A continuación siguió leyendo:

–Desarrollar el placer de hacer lo que nos gusta consiste en dos partes. La primera es hacer, en la medida de lo posible, aquello con lo que disfrutamos, buscando actividades placenteras.

Milene pensó que a partir de ahora intentaría trabajar, tener aficiones, actividades sociales y otras cosas que le apeteciesen. Tras ello siguió leyendo:

–La segunda es saborear ese placer, es decir, intentar prestar atención a la sensación de disfrute. Se trata de aplicar el entrenamiento de la conciencia al placer de hacer lo que nos gusta, siendo conscientes de éste.

Pensó que se deleitaba mucho con actividades como aprender cosas nuevas o pasear por el barrio de los comerciantes y conversar con éstos, mientras que ir a ver las ofrendas al Gran Templo le desagradaba. Se propuso hacer lo que le gustaba en la medida de lo posible, tras lo cual siguió con la lectura:

–Para esculpirnos una mente feliz otras emociones agradables que conviene cultivar son la alegría, la saciedad y los placeres de los sentidos, como comer algo que nos gusta y saborearlo. De ellas hablaremos en niveles más avanzados.

Se paró a pensar en sus placeres sensoriales favoritos, como comer galletas, escuchar música, ver una puesta de sol... y de repente escuchó unos gritos que venían de la planta baja. Era su padre, que chillaba como un energúmeno. Se oía la voz de alguien que hablaba con él. Se dio cuenta de que era su madre.

Todo aquello no olía nada bien y Milene sospechaba que lo que estaba sucediendo tenía que ver con ella, por lo que decidió interrumpir la lectura e irse en aquel mismo instante a devolver los Secretos a Pirmas. Los puso en su bolsa y bajó discretamente. Se dirigió a una puerta. La abrió y cuando estaba saliendo a la calle alguien la cogió por el brazo con fuerza y la metió hacia dentro de nuevo. Era Nosos, su hermanastro. Su padre le había dicho que estuviese pendiente de los pasos de Milene y sobre todo que no la dejase salir del palacete.

La cogió con fuerza, la llevó al salón principal y la puso delante de Patros.

–¡Milene! –gritó éste enfadado– Me han dicho que tienes unos Secretos prohibidos.

–¿Unos Secretos? ¿Quién ha dicho eso? –preguntó la hija.

–Tu tío Lenis, el sacerdote. Parece ser que el primer ministro desea acabar con nosotros. Y quiere aprovechar que al parecer tú tienes esos papeles prohibidos para destruirnos a toda la familia.

–¿El primer ministro? –volvió a preguntar la jovencita sorprendida.

–Sí. Parece que quiere deshacerse de nosotros porque teme que si te casas con el príncipe ganemos influencia y les acabemos quitando el poder. ¿Qué tienes que decir? Vamos a buscar esos Secretos en toda tu ropa y tu habitación.

–No hacer falta –dijo Milene avergonzada.

La hija abrió su bolsa y sacó los papeles, que entregó a su padre. Éste los leyó y se los pasó a su madre para que hiciese lo mismo.

–¡Sube a tu cuarto y no salgas de él hasta que decidamos qué hacer con este asunto!

–gritó enfadado Patros.

Éste ordenó a su hijo Nosos que vigilase a su hermanastra para que no se escapase. Luego quemó los Secretos. Rápidamente se extendió el rumor de lo que estaba pasando entre toda la familia y los sirvientes, provocando un gran temor. La vida de todos estaba ahora en peligro.

–Como has quemado esos documentos ya no hay pruebas de que Milene es culpable –comentó la madre de Milene.

–No está claro, porque dicen que tienen otras pruebas –replicó su marido.

–¿Qué tipo de pruebas?

–No lo sé exactamente. Haré llamar a mi hermano Lenis para ver si nos puede dar más detalles.

Patros envió un esclavo al templo donde estaba Lenis. La hija intentaba en su dormitorio librarse de los muchos pensamientos negativos que venían a su cabeza. Iba tomando conciencia de cada uno de ellos y se hacía preguntas para desmontarlos. Al cabo de un rato su tío Lenis entró en el salón principal del palacete, donde se encontró a Fasia y Patros tremendamente impacientes. En el aire se respiraba nerviosismo y éste estaba muy irritable.

–Hola, Lenis, gracias por venir –agradeció el padre de Milene–. La peor de las pesadillas se ha hecho realidad. Los rumores de que nos hablaste parecen ser verdad, ya que hemos descubierto que mi hija llevaba los dos Secretos prohibidos.

–Pues tenemos un gran problema –aseguró Lenis preocupado.

–¿Y qué podemos hacer? –preguntó Patros muy nervioso.

–La única solución que se me ocurre es intentar eliminar a aquellos que tienen las pruebas contra Milene.

–¿Y quiénes son?

Milene, para tomar distancia de los pensamientos desagradables que circulaban por su cabeza, decidió poner en práctica la conciencia no focalizada, observando y describiendo todo lo que pasaba por su mente, ya fuesen pensamientos, emociones, recuerdos, sonidos, etc.

Lenis respondió a Patros:

–Un amigo mío me ha dicho que al parecer hay varias personas que vieron cómo Milene tenía los dos Secretos.

–¿Cómo? ¿Pero de qué me estás hablando? ¿Dónde y cuándo pueden haber visto a mi hija con ellos? Es que no entiendo nada.

–Pues parece ser que una noche los cogió de la tienda de un comerciante. Cuando regresaba a casa fue capturada y hay varias personas que la vieron con esos documentos prohibidos.

–¿Qué? –gritó Patros.

–Sí –confirmó Lenis con cara seria.

–¿Y quiénes son esas personas?

–Yo no lo sé. Mi amigo no quiso decírmelo, pero Milene debe saberlo.

–¡Pues hay que averiguar lo antes posible quiénes son! –volvió a gritar Patros alterado–.

¡Vamos inmediatamente a la habitación de Milene!

Salió del salón y se fue rápidamente hacia allí. Lenis y Fasia le siguieron. Patros abrió la puerta bruscamente y miró a su hija con una mirada severa y llena de rabia. Ésta se dio un susto al ver entrar de repente a sus padres y a su tío Lenis. Sabía que lo que iba a suceder allí

sería cualquier cosa menos bueno.

–¿Quiénes son las personas que te vieron con los Secretos prohibidos? –gritó Patros a su hija.

–No lo sé –respondió ésta con temor.

–¿Cómo que no lo sabes?

–Iban enmascarados, por lo que no les pude ver las caras.

Como la jovencita estaba muy tensa, se iba repitiendo interiormente:

–Calma, tranquila, relájate.

El padre se alteró más todavía:

–¡Tenemos que acabar con esas personas que vieron a Milene con los Secretos! ¡Es nuestra única salvación! Lenis, tienes que enterarte de quiénes son.

–Sospecho que eso será imposible, ya que se habrán encargado de guardar muy bien ese secreto –comentó éste.

–Si esas personas dicen que vieron a nuestra hija con los documentos, podemos decir que se están confundiendo, que no era Milene, sino otra chica –se le ocurrió a Fasia.

Ahora la hija intentaba relajarse concentrándose en las sensaciones de tensión que tenía en diferentes partes de su cuerpo.

–Bueno, ello no es tan fácil, ya que al parecer existen otras pruebas –comentó Lenis.

–¿Qué pruebas? –preguntó Patros desconcertado.

–Alguno de los que intentaron abrir las puertas de la muralla a los Kthar ha confesado que Milene es discípula de un tal Pirmas, que pertenece a una banda secreta rebelde y enseña los Secretos prohibidos sobre la felicidad. Lo mismo confesó un hombre donde se alojaba el rebelde Licuros. Pero además hay otra prueba.

Cuando Milene escuchó aquello se alteró más todavía e intentó calmarse imaginando que aplicaba una aguja a los tensos músculos de su cara y éstos se le aflojaban. Patros preguntó a Lenis muy enfadado:

–¿Qué prueba?

–Para que no podamos decir que se están confundiendo de persona, rumorean que marcaron a tu hija con un hierro ardiendo el símbolo de los culpables.

–¿Cómo? –El padre no se podía creer que todo aquello fuese verdad.

–Parece que todo ha sido preparado de forma muy bien pensada –dijo Lenis.

–Milene, ¡dime que no es verdad! –imploró Patros.

–Lo siento, pero es cierto.

–¡Enseñame la marca! –gritó aquél a su hija.

Ésta se desabrochó el vestido y le mostró la espalda.

¡Mierda! –chilló Patros y descargó su ira dando una bofetada a la jovencita en su cara.

–¡No! ¡por favor! –suplicó Fasia a su esposo–. La responsable soy yo, por no haber sabido educar a nuestra hija.

Su marido dio media vuelta y salió de la habitación. Dijo a su hermano y su esposa que le siguieran y a Nosos que vigilase a Milene. Bajaron al salón principal y ésta se quedó en su habitación intentado reducir lo mejor que podía los pensamientos desagradables que le venían a su mente. También se consoló practicando el amor incondicional a si misma, besándose,

abrazándose mentalmente a sí misma y se diciéndose cosas bonitas.

–¿Qué podemos hacer, Lenis? –preguntó Patros cada vez más angustiado ante la que se le estaba viniendo encima.

–La única solución que veo es acusar a tu hija a las autoridades por tener los Secretos prohibidos.

–¡Pero entonces la matarán! –se alarmó Fasia.

–Si –comentó Lenis con cara seria–. Lo siento mucho por ella y le tengo mucho afecto, pero si no la entregamos probablemente supondrá la muerte de todos los que vivís en esta casa.

#### *4. La leona que intenta salvar la vida de su hija*

Fasia cada vez se sentía mal alterada:

–¡No, por favor! ¡Es nuestra hija! –imploraba mientras se le caían las lágrimas por sus mejillas.

Milene necesitaba serenar su mente y practicó la conciencia focalizada, concentrando su mente en una manchita que había en la pared.

–No nos queda más remedio –afirmó rotundamente Patros–. Iré al palacio real para acusarla de haber cogido los Secretos.

–Pero si lo haces se llevarán a nuestra hija a la cárcel y la castigarán quitándole su vida –insistió la madre mientras lloraba.

–Se lo merece por haber cogido esos papeles prohibidos –replicó su marido.

Fasia no quiso insistir más, pues sabía que no serviría de nada. Milene se distraía a menudo de su concentración en la mancha en la pared a causa de los muchos pensamientos catastrofistas, valorativos, exigentes y de otro tipo que pasaban por su cabeza. Los apartaba con suavidad pero con firmeza cada vez que le venía uno y volvía a concentrarse en la mancha, lo cual al cabo de un rato serenó su mente.

Su madre se encerró en su habitación para llorar amargamente. Al cabo de un rato decidió que tenía que salvar a su hija al precio que fuese, tal como haría una leona por sus cachorros. Para ella Milene lo era todo y si ésta moría su vida ya no tendría ningún sentido. Cogió un puñal y se lo escondió en el vestido. Subió a la habitación de aquélla, delante de la cual estaba Nosos vigilando la puerta.

–Tengo que decir algo a Milene –dijo Fasia a su hijastro con tono mandón.

Éste le abrió la puerta con una cierta desconfianza. Fasia sacó su puñal y se lo clavó mientras le tapaba la boca para que no gritase.

–Madre, ¡pero qué estás haciendo! –se alarmó la hija mientras veía aquello.

–¡Shhhhh! –exclamó Fasia poniendo un dedo en su boca para que ésta callase–. Debes escapar ahora mismo, pues si no lo haces te llevarán a la prisión y te matarán.

–No, madre. Lo mejor es que me entreguéis, ya que en caso contrario toda la familia estará en peligro.

–Ya me encargaré de que no sea así. Hablaré con todos mis amigos para que si nos acusan de algo, se convenza entre todos al rey de que es una trampa malintencionada contra nosotros.

–Pero no es seguro que lo consigas.

–¡Vas a hacer lo que yo te diga!, ¿de acuerdo? –ordenó Fasia autoritaria–. Irás a casa de mi hermano Buras y le entregarás este mensaje –en ese momento le entregó un papel enrollado–. En él le digo que te deje dormir esta noche en su palacete y que mañana bien temprano te lleve escondida a su casa en el campo, mientras todo este tema se resuelve. Y

ahora vamos. No hay tiempo que perder.

Le dio a su hija una bolsa con mucho dinero y la acompañó discretamente hacia la calle. Varias personas que conversaban en el palacete se percataron de que Milene se iba a escapar. Cuando ésta y Fasia se dieron cuenta de ello se asustaron, aceleraron el paso y una vez en la calle se despidieron. A las dos se les caían las lágrimas, ya que no era seguro que volviesen a verse.

La jovencita corrió en dirección a la casa de su tío. Por el camino iba reflexionando sobre todo lo que estaba pasando y de pronto se dio cuenta de que Pirmas y Tarseo se encontraban en grave peligro. Irían a por ellos en cualquier momento, si es que todavía no lo habían hecho. Decidió pasar por su tienda para avisarlos, aunque ello la aterrorizaba, pues temía que en vez de encontrarlos a ellos estuviesen sus enemigos.

A medida que se iba acercando a la calle del tendero se le fueron acelerando los latidos de su corazón a causa de su nerviosismo. Se puso a caminar más lentamente y a mirar con atención a su alrededor, sintiéndose cada vez más alerta y tensa. Tomó conciencia de ello e intentó relajarse repitiéndose “calma”, “tranquila”, lo que le hizo sentir mejor.

Antes de girar hacia la calle de su maestro se paró, respiró hondo, se asomó lentamente y vio que no había nada raro. Se dirigió hacia la puerta de Pirmas. Una vez enfrente de ella volvió a respirar hondo y la golpeó suavemente. Se oyeron pasos de varias personas que se dirigían hacia allí. Milene se iba poniendo cada vez más nerviosa y comenzó a prepararse para salir corriendo en caso de que quienes abriesen la puerta fuesen sus enemigos. Aquellos pasos se pararon y ésta empezó a abrirse. Cuando la aristócrata vio la cara de Pirmas y Tarseo suspiró aliviada y les dijo en voz baja:

–Menos mal.

–¡Milene! –exclamó el tendero– No esperaba tu visita.

–He venido a avisaros de que estáis los dos en grave peligro –alertó ésta mientras entraba al pasillo.

El tendero la llevó a su salón y por el camino la aristócrata comenzó a contarles todo lo que había sucedido.

–¡Debéis huir de Mernes, pues en cualquier momento vendrán a por vosotros y os acusarán de tener los Secretos prohibidos! –previno alterada.

A Tarseo se le tensó su cara de una manera que no podía esconder su temor, mientras que Pirmas estaba más sereno. Milene les explicó que ella se iría a casa de su tío y que huiría de la ciudad el día siguiente bien temprano. Se despidió de ellos deseándoles suerte y se fue rápidamente hacia el palacete de su tío Buras. Golpeó la puerta y al cabo de poco le abrió uno de los sirvientes de su tío. A los dos minutos llegó éste con cara de sorpresa. Se saludaron y aquélla entregó el mensaje de su madre mientras le explicaba lo que había ocurrido. Buras lo leyó atentamente varias veces y se quedó pensativo.

–Uff –suspiró–. Lo siento, Milene, pero no puedo acogerte en mi casa. Sería muy peligroso para mi familia. Lo siento de verdad –repitió con la cabeza baja mirándola con compasión.

Milene salió de allí y comenzó a caminar por las calles de Mernes sintiéndose totalmente desprotegida, abandonada, sin saber qué hacer. Intentó eliminar o al menos reducir sus pensamientos desagradables cuestionándose los, pero le resultaba complicado, ya que le

venían algunos muy intensos y angustiantes.

—Y ahora, ¿qué será de mí? —pensó con amargura.

Rápidamente se dio cuenta de que lo mejor sería ir a la casa de Pirmas. Probablemente éste ya habría huido junto con Tarseo, pero valía la pena intentarlo, dado que era la única solución que se le ocurría.

Llegó lo más rápida que pudo y llamó a la puerta, rogando al dios Árum que el tendero estuviese todavía allí. Nadie vino a abrirle. Volvió a intentarlo desesperada. Pasó un rato y la puerta seguía cerrada. Se angustió cada vez más y la golpeó varias veces implorado mientras se le caían las lágrimas de impotencia y desesperación:

—Pirmas, si estás aquí, por favor ábreme.

La puerta se abrió.

—Uff —suspiró Milene cuando vio la cara de su maestro—, todavía estáis en casa.

—¿Qué ha pasado? —preguntó el tendero viendo que algo había fallado en los planes de ésta.

La aristócrata le contó lo sucedido mientras se dirigían hacia el salón.

—Has tenido suerte, Milene —comentó Pirmas—, porque ya nos estábamos marchando. Me he pasado este rato recogiendo los Secretos, mi dinero, algún objeto de valor y algo de ropa y comida, pero ya nos íbamos a la casa de Manisor, que también es de la Banda Secreta 2-2-5-8. Como esta noche ya no podremos huir de Mernes porque las entradas de la ciudad están cerradas, dormiremos en casa de mi amigo. Mañana tan pronto empiece a hacerse de día y se abran las puertas intentaremos escapar todos en dirección a la Escuela de Mergos, en el territorio de los Tualugs. Tú vendrás con nosotros, ¿vale?

—Gracias —contestó la jovencita muy aliviada, mientras se le escapaban las lágrimas.

Su maestro se fue hacia la parte trasera del edificio y Tarseo y Milene le siguieron. Éstos creían que saldrían por la puerta de atrás, pero se quedaron sorprendidos cuando al atravesar el almacén el tendero se paró y les pidió que le ayudasen a separar de la pared un armario lleno de telas. No entendían nada. Vieron que detrás de él había una puertecita por la que se entraba a unas escaleras que bajaban.

—¿Qué es esto? —preguntó el aprendiz sorprendido.

—No podemos escapar por ni por la puerta de delante ni por la de atrás, ya que seguro que nos están espionando y si nos viesan salir nos cogerían. Huiremos por un pasadizo secreto que lleva desde este almacén al edificio que tengo al otro lado de la calle. Esa casa también da a dos calles. Si salimos por la puerta que da a la de más allá, probablemente nadie se dé cuenta, pues los espías lo que deben estar controlando son las calles que dan a esta tienda, pero no la siguiente.

Bajaron las escaleras y pasaron por un pasadizo al final del cual había otras. Las subieron y llegaron a una puerta que Pirmas intentó abrir pero no pudo. Pidió ayuda y entre los tres empezaron a empujar, pero sin conseguir que se abriese.

Milene se notó muy intranquila y se concentró en sus sensaciones de tensión. Tarseo se puso a golpear con su hombro desesperadamente con todas sus fuerzas aquella puerta. Al final se abrió. Atravesaron todo el edificio, hasta llegar a una puerta que daba a la calle del fondo. Pirmas la abrió suavemente para no hacer ruido. Asomó ligeramente la cabeza y no vio nadie

fuera. Se taparon los tres para pasar lo más desapercibidos posible y salieron silenciosos hacia la casa de Manisor.

Notaron que alguien les seguía, por lo que rápidamente se dieron cuenta de que algo había fallado en el plan. Aceleraron el paso y giraron varias veces para intentar despistar a quien iba detrás de ellos. En un momento dado pudieron esconderse detrás de un pozo que había en una plaza y alguien encapuchado pasó de largo. Milene volvió a intentar relajarse, repitiéndose a sí misma una y otra vez:

–Tranquila, serena, calma, relájate.

Al cabo de un rato salieron de su escondrijo y caminaron rápidamente hacia la casa de Manisor. Cuando llegaron allí llamaron a la puerta. Éste abrió y les hizo entrar. Pirmas le contó todo lo que les había acontecido. El amigo les invitó a que se escondiesen en su casa aquella noche y les dijo que al día siguiente les intentaría sacar de la ciudad en un carro.

Les llevó a su salón y se pusieron a cenar. Pirmas le aseguró que habría una gran persecución a los seguidores de los Secretos prohibidos y Manisor en cambio creía que no sería para tanto. Luego hablaron de la Banda Secreta 2–2–5–8 y de Licuros, que quería conseguir el apoyo de la misma para terminar con el poder del rey y crear una sociedad más justa.

Milene escuchó atentamente y también intentó saborear aquella cena, concentrándose en el delicioso sabor de la comida, entrenando así la conciencia focalizada. Asimismo, se concentró en sus sensaciones de tensión para relajarse después de todo aquel duro día. Tras comer, le pidió a Pirmas que le acabase de leer el Secreto del Tercer Camino.

–Está bien –dijo éste sonriendo.



## 5. *Eliminar o reducir las emociones desagradables*

**E**l tendero fue a buscar el papel y le leyó a su alumna la parte que ésta todavía no conocía:

–La segunda vía del Tercer Camino consiste en eliminar o reducir las emociones desagradables, como el miedo, el enfado, la frustración o la tristeza. También lo son la culpa, la vergüenza, el sentimiento de valer poco, el desprecio, el asco, el odio, la envidia, la tensión, los deseos intensos o el dolor físico. Inevitablemente todos experimentaremos sensaciones negativas y cuando suceda nos convendrá saber hacer con ellas.

–¿Inevitablemente? ¿No hay nadie que esté totalmente libre de ellas?

–Tal vez algunas pocas personas sí son capaces de librarse de todo tipo de malestar, pero en caso de que fuese posible se necesitaría muchísima práctica. Algunas emociones desagradables se pueden eliminar rápidamente, pero otras no, como la tristeza por una pérdida importante. Por ello bastantes veces más que intentar suprimirlas desde el primer momento de lo que se trata es de saber manejarlas.

–¿No se pueden eliminar del todo? –preguntó Milene decepcionada.

–Algunas no, pero sí nos podemos liberar de parte de nuestro malestar si seguimos 6 pasos: (1) sentir, tomar conciencia y expresar lo negativo, (2) racionalizar lo negativo (3) solucionar lo negativo, (4) aceptar lo negativo, (5) hacer positivo lo negativo y (6) liberarnos de ello en la medida de lo posible.

Milene hizo cara de intentar memorizar los 6 pasos y el tendero prosiguió:

–El primer paso es sentir, tomar conciencia y expresar lo negativo. Las emociones desagradables tienen la función de avisarnos de algo que no va bien, advertencia que puede ser acertada o errónea según los pensamientos que tengamos sean correctos o no.

–Cuando no nos sentimos bien, a veces significa que nos conviene cambiar algo en nuestra vida, ¿verdad?

–Así es, salvo que esas sensaciones negativas estén provocadas o aumentadas por pensamientos equivocados, en cuyo caso lo que nos interesa corregir son éstos para poder ser dueños en parte de nuestras emociones.

–¿Pero por qué hay que sentir las emociones cuando son desagradables?

–Porque nos encontraremos mejor. De hecho, estos mensajes son para ayudarnos. Por tanto, en vez de intentar negarlos haciendo ver que no existen es preferible que sintamos las sensaciones negativas. ¿Cómo te encuentras, Milene, con todo lo que te ha sucedido? Me gustaría que me lo expresases con sinceridad y detalle.

A ésta le costó explicarlo, ya que le habían enseñado que debía esconder sus emociones y no mostrarlas a los demás, pero poco a poco se fue abriendo:

–Angustia, miedo, tristeza. Me sentiría muy culpable si le sucediese algo a mi familia y al resto de habitantes de palacete, especialmente si le pasase algo a mi madre –en ese momento

se le empezaron a caer las lágrimas.

–Llora si te apetece –le dijo Pirmas con compasión–. Te hará bien, siempre y cuando lo hagas con moderación.

Se puso a llorar y en ese momento Tarseo y Manisor interrumpieron su conversación para ver qué le pasaba, intentando consolarla. Al cabo de poco ésta se sintió más tranquila. Aquéllos dos siguieron con su conversación, hablando sobre la Banda Secreta 2–2–5–8 y la Escuela de Mergos. El primero le contó cómo había conocido los 16 Secretos y entrado en la Banda a través de un amigo suyo, confesando que los mismos habían mejorado mucho su vida. Pirmas siguió con la lectura:

–Para poder controlar (en parte) nuestras emociones desagradables una de las claves es tomar conciencia de los pensamientos negativos que muchas veces las provocan o hacen más grandes. Al reconocer una sensación, ello suele ayudar a que se haga más pequeña. Cuanto más la negamos, más crece y presiona para salir.

–Pues a mí siempre me enseñaron que no podía llorar, tener miedo y esas cosas –comentó Milene.

–Ya, pero reprimir las emociones nos hace sentir mal. Es preferible permitirnos suficiente tiempo para sentir las y expresarlas.

La aristócrata reflexionó sobre aquello y su maestro se acercó el Secreto a sus ojos:

–Una vez hayamos tomado conciencia de que tal vez hay un problema, tendemos a necesitar expresarlo. Podemos describirnos a nosotros mismos mentalmente con palabras que ha sucedido, qué pensamos y qué sentimos, cuáles son las causas de esa situación negativa y qué podemos solucionar. Es mejor si lo exponemos por escrito. También es útil, si lo necesitamos, contar nuestro problema a otras personas, aunque sin cansarlas con nuestros temas y especialmente con cosas negativas.

Pirmas le dio un papel en blanco a Milene y le dijo que pusiese por escrito lo que sentía, lo que pensaba, cuál era el problema, sus causas y sus soluciones.

Mientras tanto, en el palacio del rey tenía lugar de nuevo una reunión urgente de éste con las autoridades del país para decidir si debían encarcelar ya a todos los rebeldes, incluyendo los que tenían los Secretos prohibidos. La mayoría estuvo de acuerdo en que había que apresarlos rápido, para acabar lo antes posible con aquel problema. El rey estuvo de acuerdo. Sin embargo, no estaba seguro de qué hacer con Milene y su familia y se pusieron a discutir sobre este tema.

Una vez esta jovencita terminó de escribir lo que sentía y cómo veía la situación, le dijo a su maestro que ahora se encontraba mejor y que lo veía todo más claro. Era como si empezase a liberarse de sus emociones. El tendero se alegró y siguió leyendo:

–El segundo paso para eliminar o reducir una sensación desagradable es racionalizar. Si hemos expresado lo negativo, posiblemente ya conozcamos los pensamientos molestos que han pasado por nuestra cabeza y que probablemente sean los que han activado o hecho más grandes las emociones negativas. Es muy conveniente cuestionar esos pensamientos y descubrir todo lo que tengan de equivocado, tal como ya hemos aprendido, haciéndonos preguntas para deshacerlos. Generalmente sólo con esto nos libraremos de la mayor parte de nuestro malestar, especialmente si deshacemos la creencia de que el tema que nos hace

sentir mal es muy importante y alarmante. Milene, ¿qué ideas vienen a tu mente en estos momentos?

–Pues que todo esto es culpa mía, que soy un desastre, que es horroroso y que voy a ser una desgraciada todo el resto de mi vida.

–¿Te das cuenta de por qué son incorrectos esos pensamientos?

–Sí, más o menos sí. Lo que ha sucedido más que culpa mía es consecuencia de varias causas, que a su vez han sido provocadas por muchas otras, que al mismo tiempo han sido generadas por más factores todavía y así hasta el infinito.

–¡Muy bien! –afirmó Pirmas satisfecho–. ¡Eres una chica lista!

–No soy un desastre, sino que tengo cualidades, capacidades y hago bastantes cosas bien y algunas incluso muy bien.

–¡Genial!

–Lo que ha sucedido no es horroroso. No me gusta nada lo que están haciendo contra nuestra familia, pero por ahora todos estamos vivos. Hay un riesgo de que nos maten, pero en cualquier caso tarde o temprano se acabarán nuestras vidas. Ello no es una tragedia, sino simplemente ley de vida. No tengo poder de adivinar el futuro como para poder predecir que seré una desgraciada todo el resto de mi vida. Podría incluso ocurrir que todo esto sea una oportunidad para llegar a ser más feliz.

–¡Excelente! ¡De verdad! Sigamos. El tercer paso consiste en solucionar, es decir, en cambiar lo que podamos cambiar.

–¿Cómo?

–Pues preparando un plan, es decir, los pasos que vamos seguir para conseguir la situación positiva que deseamos, preferiblemente por escrito.

–¿Y cómo se hace?

–Podemos preguntar qué pasos seguir a expertos en ese tema, a personas que también tengan ese problema o lo hayan tenido y a conocidos de confianza, así como investigar en libros o en cualquier otro medio. Además de buscar información fuera, es recomendable que pensemos por nosotros mismos cuál es la mejor solución.

–Pero para muchos problemas no hay conocimiento.

–A veces nos parece que nuestra situación negativa sólo nos sucede a nosotros, pero lo normal es que ya le haya ocurrido antes a muchas de personas y que se sepa cómo remediarla.

–Si tú lo dices.

–Ahora me gustaría que durante un rato intentases buscar una solución a tu problema.

Milene se quedó pensativa durante un buen rato.

## 6. Escondidos de la persecución

Pirmas preguntó a su alumna qué remedios se le habían ocurrido. Ésta respondió:  
–Pedir a las personas que conozco que me ayuden a mí y a mi familia.  
–¿Y quién te podría ayudar?

–Creo que el único es el del príncipe, que está enamorado de mí.

–¿Se pondría de tu parte y conseguiría convencer al rey?

–Pienso que merece la pena intentarlo.

–Pues entonces, ¡adelante! ¡Inténtalo!

–¿Y si no funciona?

–La respuesta te la daré más tarde. Ahora sigamos con la lectura. Una vez tenemos el plan la clave es ponerlo en práctica con eficacia y al mismo tiempo con moderación.

–¿A qué te refieres?

–Pues a que no se trata ni de quedarse de brazos cruzados sin hacer nada ni de realizar demasiados esfuerzos, sino de algo intermedio que consiste en hacer lo que razonablemente se pueda. No obstante, en algunos momentos excepcionales no queda más remedio que dar el máximo de uno mismo.

–Parece lógico.

–De vez en cuando nos será útil también comprobar si estamos poniendo en práctica el plan correctamente, si los resultados son los que queremos y si es mejor cambiar los pasos a seguir.

–Eso de preparar planes, aplicarlos con perseverancia y cambiarlos si conviene creo que se me va a dar bastante bien.

–Por lo poco que te conozco, creo que eres una chica eficaz, aunque me da la sensación de que lo que voy a leer ahora te va a costar más.

Pirmas sonrió y siguió leyendo:

–El cuarto paso para eliminar o reducir una emoción negativa es aceptar.

–¿Acepta qué?

–Pues lo que no se puede cambiar, reconociendo la realidad tal como es.

–¿Tú crees que eso ayuda?

–Sí. Es fundamental para ser feliz.

–Pero, ¿por qué?

–Porque no nos queda más remedio. ¿Acaso podemos hacer algo más que sea útil? Como dice el sabio proverbio: “Árum, dame valor para cambiar lo que pueda cambiarse, serenidad para aceptar lo que no pueda cambiarse y sabiduría para distinguir lo uno de lo otro”.

El tendero miró a su alumna, quien entendió el significado de aquella mirada y preguntó:

–Esta es la respuesta a la pregunta que te hice antes de qué pasará si no funciona mi plan

para salvar a mi familia, ¿verdad?

–Así es –respondió aquél satisfecho.

–No. No puedo aceptar bajo ningún concepto que hagan algo malo contra mis padres o nuestros criados. ¡Me niego a aceptarlo!

–Pero Milene, una vez hayas hecho de tu parte todo lo que esté en tus manos para solucionarlo, lo único que te queda es aceptar lo que suceda, por duro que sea. No digo que lo apruebes, sino simplemente que lo aceptes. Ello te dará paz interior. Si te rebelas, sólo te traerá amargura.

–No. De alguna forma u otra me saldré con la mía.

–No es seguro. No siempre las cosas acontecen como nosotros queremos. No controlamos la voluntad del rey. Lo de ir a ver al príncipe puede que funcione o no. Si no lo consigues y al final las cosas no ocurren como tú quieres, no quedará más remedio que aceptarlo, ya que, ¿qué otra cosa puedes hacer?

Mientras tanto seguía el intenso debate en el palacio real sobre qué hacer con Milene y su familia. Su majestad estaba indecisa. El primer ministro y algunas autoridades decían que toda la familia de Milene eran seguidores de los Secretos prohibidos y que había que matarlos a todos. En cambio, otros los alababan. Al final el rey dijo que se lo pensaría con calma y que decidiría más tarde sobre este tema. Dio órdenes al primer ministro para que se asaltasen ya las casas en las que hubiese sospechosos y se encarcelasen e interrogasen a éstos, con la excepción de la familia de Milene.

Pirmas, que no conocía la orden de búsqueda y encarcelamiento que acababa de dar el rey contra él y Tarseo, seguía con su lectura:

–El quinto paso a seguir con una situación que vemos como negativa es hacerla lo más positiva posible.

–¿Cómo? –interrumpió la aristócrata con gran interés.

–Pues teniendo pensamientos agradables, para lo cual podemos hacer dos cosas: pensar en el lado positivo de esa situación que no nos gusta y en todo lo bueno que hay en nuestra vida.

–Pero hay problemas que no tienen nada de bueno.

–Si te fijas bien, siempre o casi siempre podrás encontrar el lado positivo. Otra forma es hacer algo agradable, con lo que de algún modo nos compensemos por la situación negativa.

–¿Me puedes poner un ejemplo?

–Pues si te han dado una mala noticia, puedes irte a dar una vuelta a algún lugar que te guste mucho o comer algo que te encante.

El comerciante se detuvo y se dirigió a la jovencita:

–¿Podrías hacer más positivo tu problema?

–Sí. Esta situación que parece tan negativa en realidad tiene su lado bueno, ya que estoy aprendiendo el camino de la felicidad.

–Además –añadió Pirmas–, cuando atravesamos una situación dolorosa normalmente salimos de ella con una mayor capacidad de afrontar problemas y de ser felices.

La aristócrata seguía intentando positivar su problema:

–Por otro lado, en mi vida hay muchas cosas que me gustan. Estoy sana. Ahora soy más

libre que nunca de hacer con mi vida lo que quiera. Me considero inteligente y con capacidad de conseguir lo que me proponga. Afortunadamente mi madre me ha dado mucho dinero antes de irme de mi casa. Tengo una madre que me quiere mucho, hasta el punto de llegar a hacer lo que ha hecho por mí –en ese momento se le cayeron las lágrimas.

–Es estupendo que veas todo lo positivo que hay en tu vida. Y para convertir esta experiencia en más agradable puedes darte algún placer cuando puedas.

–Pues mañana, si es posible, me compraré unos pastelitos, que me encantan.

–Me parece muy bien –dijo Pirmas con una sonrisa y continuó leyendo–. El sexto y último paso para eliminar o reducir las emociones desagradables es liberarse de lo negativo en la medida de lo posible. Si a pesar de haber seguido los cinco pasos anteriores nos viene de nuevo la sensación molesta o dolorosa, es aconsejable que nos limitemos a observarla de frente, aplicando la conciencia focalizada. Al hacerlo tenderá a hacerse más pequeña y pasar de largo.

Milene se puso a observar sus emociones.

–¿Qué sucede? –preguntó su maestro.

–¡Es verdad! El simple hecho de observar atentamente mis sensaciones hace que se vayan reduciendo.

–Pues ahora me gustaría que durante la próxima hora te dediques a eliminarlas o al menos reducirlas aplicando los seis pasos de sentir y tomar conciencia, racionalizar, solucionar, aceptar, hacer positivo y liberarse.

Milene se puso a hacer lo anterior y cada vez se iba sintiendo mejor. Pero al cabo de casi una hora llamaron a la puerta y todos se quedaron quietos. En el aire se respiraba miedo.

## 7. *Una noticia muy desagradable*

**M**anisor se levantó y acudió hacia la entrada. Regresó con un vecino de Pirmas, quien entró en el salón muy agitado y sin tan siquiera saludar a los allí presentes comenzó a explicar exaltado:

–Pirmas, unos guerreros han derribado la puerta de tu casa, han entrado en ella y os han estado buscando. Me han interrogado amenazantes a mí y a todos los que viven en la calle. Os buscan por toda la ciudad. ¡Debéis huir lo antes posible!

–El problema va a ser cómo salir de la ciudad –dijo el tendero–. Ahora desde luego no es posible, ya que las puertas de Mernes están cerradas. Mañana cuando las abran sospecho que van a hacer un control muy a fondo. En fin, ya pensaremos alguna solución. Muchas gracias por avisarnos. Y ahora, márchate con el máximo cuidado.

Se despidieron y el vecino se fue. Todos se quedaron pensativos durante un rato, hasta que Milene interrumpió el silencio: –¿Qué vamos a hacer?

El tendero se preguntó si aquella noche asaltarían también el edificio de Manisor en el que se encontraban en aquel momento y contestó:

–Salir de esta casa sería más peligroso que quedarse.

Como la aristócrata estaba nerviosa, se puso a entrenar la conciencia no focalizada, observando los diferentes pensamientos y sensaciones que pasaban por su mente tal como iban llegando a ella. Se fueron todos a sus camas. A Pirmas se le ocurrió una idea para salir de la ciudad. Para poderse dormir, Milene se concentró en las partes de su cuerpo donde tenía tensión y luego se imaginó que eran nudos que deshacía. Unos antes y otros después todos acabaron durmiéndose. Algunos tuvieron pesadillas.

Sin embargo, no pudieron descansar mucho, ya que al cabo de unas horas, de repente, parecía oírse que alguien llamaba a la puerta. Alguno dudó si estaba soñando, pero cuando volvió a oírse el ruido, todos se despertaron. Lo primero que hizo la mayoría fue mirar por sus ventanas. Observaron que fuera estaba oscuro, por lo que pensaron que debían ser altas horas de la noche y que aquello no pintaba nada bien. Se fueron al salón a mirar por la ventana que había justo encima de la puerta de entrada al edificio e intentar ver quién era. Como se trataba de una persona tapada, no se sabía quién podía ser. Manisor abrió la ventana y preguntó:

–¿Quién eres?

# CAPÍTULO V: EL MANUSCRITO DEL CUARTO CAMINO

## 1. *La asamblea clandestina*

**R**esultó ser alguien de la Banda Secreta 2-2-5-8. Manisor bajó a abrir y al cabo de poco regresó con ese señor, pero éste en vez de entrar en el salón se quedó fuera. Manisor le pidió a Pirmas que saliese. Éste acudió y al cabo de poco entró en la habitación y se dirigió hacia Milene. Se puso enfrente de ella y con una cara seria le dio una noticia:

–Tengo una mala noticia que darte.

–¿Qué noticia? –preguntó la aristócrata asustada.

–Nos han informado de que esta noche los soldados del rey han entrado en tu palacete y se han llevado a la prisión a toda tu familia, junto con sus sirvientes. Mañana quieren hacer el juicio y quemarlos en la hoguera. También te están buscando a ti. Lo siento.

La aristócrata sintió una gran ansiedad y afirmó:

–Aunque eso sea verdad, los liberarán. Mis padres tienen amigos poderosos. Además, el príncipe se encargará de salvarnos. Quiero hablar con él después de que amanezca. ¿Cómo puedo hacerle llegar un mensaje?

–Uno de los miembros de la Banda Secreta 2-2-5-8 es su sastre. Podría ir al palacio real y hacerle llegar tu mensaje –propuso Pirmas.

–¡Por favor! –suplicó Milene.

Ésta lo escribió pidiendo al príncipe poder conversar con él. El tendero le dijo a Manisor si podía llevar el mensaje al sastre, para que se lo hiciese llegar al príncipe. El anfitrión les hizo el favor y al cabo de un rato regresó e informó a todos de que el sastre pasaría por allí para decirles qué había decidido el príncipe.

Pasaron horas angustiosas. Milene intentó calmarse poniendo en práctica las técnicas de relajación que había aprendido. Primero se concentró en las zonas de su cuerpo que estaban tensas y luego se repetía “tranquila”, “calma”, “relájate”, por lo que cada vez se sentía más serena. Finalmente, a media mañana, el sastre llamó a la puerta y Manisor le hizo pasar al salón.

–El príncipe dice que pasará por mi sastrería dentro de una hora, donde hablará con Milene –comentó el modisto.

La aristócrata se fue con éste a su sastrería, escondida en un carro. A la hora prevista llegó el príncipe. La primera le rogó que pidiese al rey que liberase a toda su familia y aquél



le dijo que sí. Luego su Alteza se fue al palacio real y Milene regresó a la casa de Manisor. Estaba muy nerviosa e irritable y el tiempo de espera se le hacía eterno. Para intentar serenarse se puso a practicar la conciencia focalizada. Primero se concentró en su respiración y luego en la palabra “calma”, que se repetía mentalmente una y otra vez.

Al cabo de un buen rato alguien llamó a la puerta. El anfitrión fue abrir y volvió al salón acompañado de una persona, que se quedó al otro lado de la puerta.

–Licuros está aquí y tiene noticias sobre tu familia –dijo Manisor.

–¿Licuros? –preguntó Milene impaciente– ¿Y qué noticias tiene?

–Prefiero que te las diga él mismo –contestó inexpresivo.

–¡Pues hazle pasar, por favor!

Aquél salió y entró en el salón acompañado por Licuros, quien dio una información muy desagradable:

–El rey ha condenado a la hoguera a tu familia y a ti también, Milene, por ser seguidores de los Secretos prohibidos. También ha ordenado la persecución de todos aquellos que tengan algo que ver con esos papeles. Todos nosotros estamos ahora en grave peligro.

La aristócrata se quedó afligida e impotente. No entendía nada, se sentía confusa y no acababa de aceptar lo que estaba pasando. El resto de los que estaban allí escuchaban desolados. Pirmas se acercó a la jovencita para consolarla y luego Tarseo y Manisor hicieron lo mismo.

–Sabemos que esta persecución va a ser muy dura –prosiguió Licuros– y que intentarán matarnos a todos nosotros utilizando cuanta crueldad se les ocurra. Al mando de ella está el primer ministro, que es capaz de cualquier cosa.

–¡Hay que hacer algo para liberar a mi familia! –gritó Milene–. ¿Qué podemos hacer?

–Tenemos que rebelarnos lo antes posible –respondió Licuros con convicción–. La mejor defensa es un ataque. Si no queremos que acaben con nosotros, antes de que comience la persecución hay que rebelarse y terminar con el poder del rey y el primer ministro. Debemos atacar cuando vayan a quemar en la Gran Plaza a tu familia y al resto de encarcelados. Me apoya mucha gente. Podemos vencer. No nos queda otra salida: o atacamos o nos matarán, tal como sucedió en la última gran persecución, en que terminaron con la mayor parte de los seguidores de los Secretos prohibidos.

La aristócrata notó cómo, a causa de su ansiedad, se le estaba tensando su frente, por lo que visualizó cómo esos músculos se le descontraían, mientras se decía interiormente “afloja, suelta”. Consiguió relajarse algo.

Licuros convenció a todos, a pesar de que dudaban que tuviesen éxito. En cualquier caso, tenían la sensación de que éste era la persona adecuada para solucionar aquella complicada y angustiante situación.

–He organizado –siguió hablando aquel líder rebelde– una reunión urgente de toda la Banda Secreta 2–2–5–8 y de mis seguidores, los cuales pueden convencer a más gente para que nos ayude. Será dentro de un rato en la tienda de Písiro, el vendedor de armas. Os espero allí. No me falléis.

Ahora Milene se estaba repitiendo “tranquilidad, serenidad, calma”. Licuros se marchó. Aquélla, Pirmas, Tarseo y Manisor estuvieron de acuerdo en que debían ir. Éste los llevó a

todos escondidos en su carro a la tienda de Písiro. Cuando llegaron vieron a Licuros hablando a más de 200 personas. La aristócrata practicó la atención focalizada concentrándose en las personas que había en aquel lugar y en lo que decían.

–¿Y qué ganaremos los esclavos con tu revolución? –preguntó un joven.

Milene pensó que éste hablaba con unos gestos y una entonación algo femeninos que no encajaban dentro lo que se esperaba de un hombre tal como le habían enseñado, por lo que no le acababa de parecer apropiado. Rápidamente se dio cuenta de que le había venido un pensamiento valorativo, por lo que se distanció mentalmente del mismo y volvió a dirigir su atención, con suavidad pero con firmeza, a lo que Licuros estaba respondiendo de forma convincente:

–Cuando venzamos al rey, prohibiremos la esclavitud. A partir de entonces todos seréis libres. Repartiremos las tierras del rey, los aristócratas y sacerdotes de forma justa entre todos los esclavos y siervos, por lo que seréis más ricos.

–¿Y qué tiene que ver tu revolución con las enseñanzas de los Secretos de la felicidad? –preguntó un miembro de la Banda Secreta 2-2-5-8.

–Pues que cuando venzamos al rey crearemos una sociedad más feliz, en la que no hayan injusticias y abusos.

Milene observaba cómo el líder rebelde iba convenciendo con sus argumentos. De vez en cuando, éste lanzaba alguna mirada seductora a Milene y en un momento dado le hizo un guiño y una sonrisa. Ésta se sonrojó y miró alrededor.

Le vino a su cabeza el pensamiento de que cuanto más hablaba Licuros más conseguía que los asistentes sintiesen indignación contra el rey, los aristócratas y los sacerdotes. Cuando se dio cuenta de que se había vuelto a quedar atrapada por sus pensamientos, volvió a prestar atención a todo lo que estaba sucediendo, para practicar la conciencia focalizada, observando cómo el líder rebelde dio instrucciones a Písiro, el dueño de aquella tienda de armas, para que éste y sus ayudantes repartiesen puñales y otras armas entre la gente que había allí.

Mientras lo hacían, Licuros comenzó a explicar su plan para sublevarse por la tarde en la Gran Plaza, cuando muchos habitantes de Mernes y de fuera de la ciudad irían allí para ver cómo quemaban en la hoguera a la familia de Milene y al resto de personas que habían encarcelado. Pidió a los allí presentes que en las horas siguientes trajesen al máximo de gente para que fuese armada a la Gran Plaza. Cuando diese la señal gritando “Por la libertad”, todos deberían rebelarse contra los soldados que hubiesen allí, impedir que ardieran los presos en las llamas, luego apoderarse del palacio real y a continuación de toda la ciudad. A Milene le vino el pensamiento de que el primer ministro era el culpable de que fuesen a quemar a sus padres y al resto de la gente. Se dio cuenta de que era culpabilizador y se lo cuestionó para librarse de él.

–Debéis daros prisa –animó Licuros–. Quedan sólo unas cuantas horas para que quemen en la hoguera a los encarcelados. Si lo hacemos con rapidez y conseguimos que nos ayude toda la gente que podamos venceremos.

En ese momento se escucharon gritos bastante cerca de allí. No se entendía bien lo que querían decir. Alguien se acercó chillando y ésta vez sí se comprendía:

–¡Guerreros! ¡Nos has descubierto!

## 2. Escapando de los guerreros

**B**astantes empuñaron sus armas. Al cabo de poco entró un empleado de Písiro gritando y detrás de él muchos soldados con sus espadas dispuestos a atacar.  
–¡Defendámonos! –gritó Licuros.

No paraban de entrar guerreros y los rebeldes no dudaron en defenderse con todas sus fuerzas. Si era necesario, morirían luchando. Cogieron sus armas y se dirigieron valerosamente contra sus enemigos con la intención de acabar con ellos, pues sabían que si no lo hacían serían matados. Éstos eran mucho más habilidosos con las espadas, pero a cambio los rebeldes estaban muy motivados y eran más numerosos.

Milene también sacó su puñal y no dudó en clavárselo a un soldado que estaba a punto de atravesar con su espada a Manisor. En el momento en que lo hacía, otro guerrero se dirigió con su arma hacia ella. No tenía nada que hacer contra aquel hombre fuerte. Afortunadamente Tarseo sacó su espada y apartó a la jovencita para enfrentarse a él. Lucharon un buen rato. El aprendiz se defendía lo mejor que podía con valentía, pero se notaba que su contrincante le superaba en destreza y que en cualquier momento le vencería. Finalmente hirió a Tarseo en el brazo con el que sujetaba su arma, soltándola éste automáticamente. Ahora estaba lesionado y desarmado y el soldado se dirigió hacia él subiendo su espada para clavársela. Cuando la bajaba para introducirla, se cayó al suelo. Detrás apareció Milene con su puñal. Se lo acababa de clavar por detrás.

Aquella escena tan cruenta le pareció horrorosa. Se dio cuenta de que ello era un pensamiento alarmista, que se cuestionó mientras examinaba la herida de Tarseo. Afortunadamente era leve. Mientras intentaba curarla, otro enemigo se dirigió hacia ellos. Pirmas vio que tenía la intención de acabar con su aprendiz y la aristócrata y se puso delante de ellos dirigiéndose al soldado amenazante con su puñal. Tenía todas las de perder. El guerrero hizo un movimiento rápido con su espada y colocó la punta de la misma en el pecho del tendero, mirándolo a sus ojos con una sonrisa cruel. Éste sabía que en breve aquel hombre lo mataría, pero en ese momento se dio cuenta de que alguien acaba de poner la punta de su espada en el cuello de su contrincante. Era Licuros.

–Lucha contra mí –dijo éste.

Combatieron durante un buen rato. Al final el líder rebelde venció y luego otro soldado le atacó. Milene se quedó para proteger al herido Tarseo. Los dos miraron alrededor y vieron que casi todos estaban luchando. Aquélla intentaba tranquilizarse, repitiéndose las palabras “calma”, “tranquila”, “serena”, “relájate”. Había bastantes muertos entre los revolucionarios, más que entre sus contrincantes. Otros estaban heridos. Los soldados iban ganando. Se oyó un grito de Licuros:

–¡Retirada! ¡Escapemos!

Aquella orden provocó una huida caótica. Pirmas dio instrucciones a Milene, Tarseo y

Manisor para escapar por el establo, los cuales le siguieron hacia allí. Huyeron desesperadamente de la casa, junto con Licuros y otros rebeldes. Los enemigos corrieron veloces detrás de ellos y cogieron a algunos revolucionarios, pero no a ellos cuatro ni a Licuros, que giraron por varias calles para intentar despistarlos. Notaron unos pasos que les perseguían, se giraron para ver quién era y vieron que desgraciadamente eran guerreros. Corrieron más rápido todavía y torcieron por la siguiente callejuela. De pronto alguien les abrió la puerta de una casa y les invitó a pasar. Los cinco entraron y se quedaron dentro quietos y en silencio. Escucharon unas pisadas que atravesaron la calle a toda velocidad. La aristócrata para serenarse se puso a practicar la conciencia no focalizada, observando todo lo que sucedía en su mente y en su cuerpo. Al cabo de un rato oyeron voces de soldados en la calle. Se dieron cuenta de que estaban llamando a las puertas y buscando a los rebeldes casa por casa.

–Escondernos aquí es muy arriesgado –dijo Licuros–, porque seguramente nos acabarán encontrando. Tenemos que escapar de algún modo y no precisamente por la calle.

–Por el terrado –propuso el dueño de la casa.

Subieron rápidamente y mientras lo hacían escucharon cómo los guerreros ya estaban dando golpes a la puerta de ese edificio. Corrieron hacia el terrado, a la vez que aquéllos entraban en la casa y los buscaban. Una vez en la azotea, cerraron la puerta de la misma con la esperanza de que sus enemigos no fuesen allí. Se agacharon para que nadie los viese desde la calle y se quedaron durante un rato en silencio para pasar desapercibidos.

Milene se dio cuenta de que se sentía muy mal por todo lo que estaba pasando. Decidió poner en práctica los 6 pasos para eliminar o reducir las emociones desagradables. Primero tomó conciencia de lo que estaba sucediendo; luego intentó racionalizar lo negativo; a continuación pensó en qué podía hacer para solucionar sus problemas y en que le convenía aceptar aquello sobre lo que no tenía control; intentó ver lo positivo de aquella situación y de su vida; y por último intentó liberarse de sus sensaciones desagradables observándolas de frente.

Se escucharon unas pisadas que subían por las escaleras hasta la segunda planta y ruidos de muebles que se movían. Un poco más tarde se oyeron unos pasos que subían hacia el terrado, por lo que todos se pusieron nerviosos. Las pisadas se detuvieron y sucedió lo peor: se abrió la puerta de la azotea y salió un soldado mirando a su alrededor. Al cabo de muy poco se dio cuenta de que los fugitivos estaban allí agachados, se los quedó observando fijamente durante dos segundos y volvió a entrar y a llamar con gritos al resto de guerreros.

–¡Hay que escapar de aquí! –ordenó Licuros.

Éste corrió hacia el terrado de la casa de al lado y saltó al mismo. Los otros cuatro lo siguieron, mientras varios enemigos ya estaban entrando en la azotea. Los rebeldes corrieron hacia la terraza de al lado y luego hacia otra lo más rápido que podían mientras los soldados se dividieron y corrieron tras ellos en dos direcciones diferentes, para dejarlos acorralados. Licuros vio con claridad que se estaban quedando atrapados y que la única solución era saltar por encima de la calle a la casa de enfrente. Aquella callejuela era más bien estrecha, pero había el riesgo de que no llegasen hasta el terrado de delante y cayesen a la vía pública.

–¡No queda más remedio que saltar! –dijo el líder revolucionario.

–¡Pero es una locura! ¡Nos mataremos! –replicó Milene aterrorizada.

–Tal vez, pero si nos quedamos aquí nos cogerán y nos quemarán en la hoguera –comentó Manisor resignado.

Los enemigos se acercaban y había que decidirse ya. Licuros dio rápidamente unos pasos hacia atrás, cogió carrerilla, corrió todo lo que pudo y saltó por encima de la calle. Voló durante unos segundos por el aire y cayó en el terrado de enfrente.

–¡Venga! ¡Apresuraos, que os van a coger! –les gritó a los restantes mientras se ponía de pie.

Cuando éstos vieron que los guerreros estaban cerca se espantaron, cogieron desesperadamente una carrerilla y se lanzaron por encima de la callejuela. Intentaron concentrarse al máximo en el salto, practicando la conciencia focalizada. Milene, Tarseo y Manisor cayeron sobre sus pies encima del terrado, pero el salto de Pirmas fue más corto y en vez de caer de pie sobre el mismo lo único que pudo hacer fue agarrarse con las manos al bordillo. Pero pronto éstas empezaron a deslizarse.

En ese momento, Licuros fue rápidamente a cogerle los brazos para ayudarlo a subir. Un soldado les lanzó un puñal. Falló. Cuando Manisor, la aristócrata y el aprendiz se levantaron y vieron lo que estaba sucediendo corrieron a ayudar al líder rebelde. Otro soldado lanzó su puñal hacia éste. Le pasó justo al lado, pero pasó de largo. Finalmente consiguieron subir a Pirmas. Los enemigos se prepararon también para saltar, pero Licuros sacó su espada para atacar a cualquiera que lo intentase. Aquéllos optaron por bajar a la calle y subir a las azoteas de enfrente a través de alguna casa. Como Milene estaba tensa, se puso a observar las sensaciones y pensamientos que pasaban por su mente, poniendo en práctica la conciencia no focalizada.

Licuros propuso correr hacia el otro extremo de aquella manzana, desde donde saltarían de nuevo a otra, pero en ese momento se oyó el ruido de la puerta de un terrado cercano a donde estaban ellos. Todos miraron y se dieron cuenta de que se estaba abriendo. Primero se quedaron parados del miedo y luego se prepararon para huir de los guerreros que esperaban saldrían de allí. Sin embargo, para su sorpresa, salió un señor mayor que muy amablemente les invitó a esconderse en su casa. Los acompañó hasta el establo, donde quitaron unas piedras y apareció un hueco a través de la cual se podía entrar en una cámara secreta. Se ocultaron allí y aquel anciano junto con su esposa volvieron a tapar el agujero.

Se quedaron quietos en aquel escondrijo en el que no había nada de luz. Todos estaban en silencio porque sabían que en cualquier momento sus enemigos entrarían a buscarlos en aquella casa. Pasó un buen rato, durante el cual Milene siguió intentando eliminar o reducir las sensaciones angustiosas que le venían. Primero descubrió que tenía miedo e intentó los 6 pasos de tomar conciencia del mismo y sentirlo, racionalizarlo, solucionar lo que pudiese, aceptar lo que no estuviese en sus manos, ver lo positivo y observar la ansiedad de frente. Luego detectó que sentía rabia porque se consideraba víctima de aquella injusticia y aplicó de nuevo los 6 pasos.

Sus pensamientos se interrumpieron en el momento en que se escucharon pisadas en el establo. Cuando oyeron que varias personas estaban moviendo diferentes cosas en el mismo supieron que los soldados los estaban buscando. De pronto notaron que estaban sacando una de las piedras que tapaban la cámara secreta y se quedaron tiesos del miedo.

Al cabo de un rato se dieron cuenta de que algunos de los que estaban en el establo se alejaron. Milene se puso a recordar con nostalgia los días en que vivía con su familia y pensó que le convenía sentir su tristeza, aunque no le gustase, así como ver todo el resto de cosas positivas que quedaban en su vida. Escuchó que entraban varias personas y comenzaron a sacar las piedras. Prepararon sus armas para defenderse, pues sabían que cuando acabasen de quitarlas irían a por ellos. Se abrió un agujero entre las piedras y vieron una luz. Cuando el hueco se hizo más grande observaron la cara del dueño de la casa y su esposa.

–Se han ido. Podéis salir –dijo el señor sonriendo.

Abandonaron el escondrijo y agradecieron al matrimonio que les hubiese salvado la vida.

–Soy yo quien me siento agradecido contigo, Licuros –replicó el propietario del edificio.

–¿Cómo? –preguntó el líder revolucionario sorprendido.

–¿No te acuerdas de mí? –dijo el señor.

–Lo cierto es que tu cara me suena.

–Soy Zores. Me compraste como esclavo y trabajé para ti. Me liberaste de la esclavitud y siempre te lo agradeceré. Dime cómo puedo devolverte el favor.

–Pues ayudándome a organizar la rebelión que habrá esta tarde en la Gran Plaza.

Licuros le explicó los detalles y le encargó una misión a aquel hombre:

–Prepararé mensajes para que los repartas a diferentes personas, lo cuales a su vez buscarán a más gente para que también se subleve. Todos ellos te ayudarán a distribuir los mensajes, para que todo esto se haga lo más rápidamente posible, pues quedan sólo unas pocas horas para que quemen en la hoguera a los presos en la Gran Plaza. Nosotros cinco no podemos salir ahora, ya que probablemente los guerreros nos acabarían reconociendo.

–De acuerdo –aceptó Zores.

–Por la tarde, nos podrías esconder en tu carro y llevarnos a la Gran Plaza.

–Por supuesto.

Una vez Licuros preparó los mensajes, aquel señor y su mujer salieron a repartirlos a las personas que el líder rebelde les dijo. Éstas distribuyeron parte de los mensajes y además pidieron ayuda a todos los que pudieron. Se hizo con rapidez y eficacia.

Milene se puso a practicar las enseñanzas que había aprendido de Pirmas. Primero practicó el amor incondicional hacia los demás, imaginando que abrazaba con amor a diferentes personas que se le iban ocurriendo y que éstas se sentían agradecidas por ello. Luego decidió cultivar los pensamientos agradables, pensando en cosas positivas de su vida, como su salud o que todavía estaba viva. Más tarde se puso a observar los pensamientos alarmistas, exigentes, valorativos y otras ideas equivocadas que pasaban por su mente. Se los fue cuestionando con preguntas para irlos deshaciendo. Zores regresó, haciendo un comentario que alarmó a todos.

# CAPÍTULO VI: EL MANUSCRITO DEL QUINTO CAMINO

## *1. La huída hacia el sur*

**E**l anciano alertó:

–Dicen que hay espías entre los rebeldes. Al parecer los guerreros os atacaron en la tienda de armas de Písiro porque alguien se chivó. Ya no se sabe en quién se puede confiar y en quién no. Hay que ir con cuidado y no fiarse de nadie.

–Ya –suspiró Licuros–. Es posible que algunas de las personas a las que se han repartido los mensajes sean en realidad espías y comuniquen rápidamente la información a las autoridades. En fin, la suerte ya está echada.

Cuando llegó el momento, Zores escondió a los cinco fugitivos en su carro tapándolos con paja y se fueron a la Gran Plaza. Al llegar salieron con discreción y observaron cómo los condenados estaban siendo llevados al lugar donde les iban a quemar y cómo parte de la gente los insultaba.

En el momento en que aquéllos estaban siendo colocados encima de las hogueras, se escuchó un grito que decía “¡Por la libertad!”. En ese mismo instante muchas personas sacaron sus armas y se fueron a luchar contra los soldados. Mientras éstos intentaban frenar a los rebeldes, los verdugos acabaron de colocar a los condenados y el rey ordenó que los quemasen ya. Cuando empezaron a arder, Milene se fue hacia su familia para intentar liberarla, pero un guerrero la cogió y la desarmó. Intentó librarse de los brazos de aquel hombre, pero éste la sujetó todavía más fuerte.

–¡Mamá! –chilló la jovencita.

Fasia movió su cabeza hacia donde estaba ésta y la reconoció.

–¡Hija, sálvate! –gritó la madre mientras las llamas empezaban a quemarla– ¡Te quiero y siempre has sido lo que más he amado!

Milene vio cómo las llamas fueron apoderándose de los condenados. Se sintió fatal y estalló impotente en lágrimas. Al final todos murieron. Fue tremendamente duro para ella. En vez de evitar sus intensas sensaciones desagradables, decidió sentir las, tal como explicaba el Secreto que hablaba de las emociones. Mientras contemplaba la muerte de los condenados, alrededor tenía lugar una auténtica batalla campal entre los rebeldes y los soldados. Éstos iban venciendo y Licuros dio la orden de retirada.

Tarseo, Pirmas y Zores fueron en busca de Milene. El primero puso su espada en el cuello del guerrero que la sujetaba y éste la dejó libre. A continuación buscaron con la vista a

Manisor y Licuros, pero no los encontraron, por lo que los cuatro huyeron junto con el resto de revolucionarios. Había una estampida desordenada hacia todas las direcciones de la ciudad, mientras los soldados los perseguían.

–¡Coged mis caballos y escapad! –les propuso Zores.

Fueron al carro y éste desató los dos animales. Tarseo se montó en uno junto con Milene y Pirmas subió al otro. Un guerrero vio lo que estaba sucediendo y clavó una espada en la espalda de Zores. A continuación intentó matar al resto, pero éstos se fueron velozmente con sus caballos hacia la puerta sur de la ciudad para huir por allí entre el caos existente.

Cuando llegaron se encontraron con que los guerreros habían cerrado esa salida para que nadie pudiese escapar. Muchos rebeldes que se habían acumulado allí los estaban atacando desesperadamente para intentar abrir la puerta. Tarseo y Pirmas cogieron sus armas y se unieron al asalto. Finalmente vencieron y pudieron abrirla.

Salieron rápidamente con sus caballos en dirección sur. Milene se agarró fuerte a Tarseo para no caerse. Una vez a cierta distancia de la ciudad a la mente de la jovencita le vino la imagen de sus padres quemados en la hoguera. Deseaba evitar aquella tristeza que le parecía insoportable, pero sabía que le convenía sentirla, así como también aceptar lo que había sucedido.

Al cabo de un largo tiempo decidieron parar y descansar. Lo primero que hicieron el tendero y su ayudante fue decirle a la aristócrata que sentían lo de su familia y mostrarle su apoyo. Ésta se lo agradeció y les dijo que necesitaba estar un poco a solas, lo cual entendieron perfectamente. Mientras la aristócrata se fue a pasear sola para sentir su tristeza y aceptar la muerte de los suyos, el aprendiz hizo a su jefe una pregunta muy interesante:

–¿Cómo sabremos llegar a la Escuela de Mergos? Para ir allí tenemos que dirigirnos hacia el sur y atravesar los montes Zángor, pero éstos son muy grandes y no sabemos por qué lugar concreto hacerlo. Una vez los cruzásemos, nos encontraríamos unas selvas inmensas. ¿Es que has estado alguna vez allí?

–No, pero dentro de mi bolsa he traído el Decimocuarto Secreto.

–¿Cómo? –preguntó Tarseo sorprendido, ya que era la primera noticia que tenía del mismo.

–Sí, el Decimocuarto Secreto tiene el camino para llegar a la Escuela de Mergos –explicó Pirmas mientras lo sacaba de su bolsa–. El problema es que no está en forma de mapa, sino de símbolos secretos.

–¿Símbolos secretos?

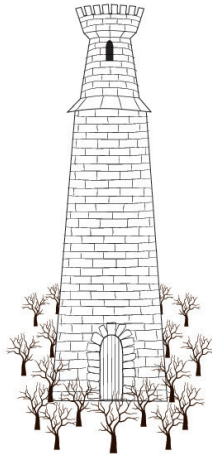
–Sí, por lo que tendremos que averiguar qué significan –aclaró aquél mientras se los enseñaba al joven, quien acercó su cabeza a los mismos con cara de no entender–. Este documento está codificado de esa manera para que en caso de ser encontrado por las autoridades no descubran el camino y puedan llegar hasta la Escuela de Mergos para destruirla.

El aprendiz estaba por un lado maravillado, pero por otro lado dudaba de que con aquéllo pudiesen llegar.

–Vamos a ver. El primer símbolo es una torre alta rodeada de árboles –comentó su jefe pensativo–. ¿Qué significará eso?



## El símbolo de la torre rodeada de árboles



## 2. *El secreto de las conductas*

Tarseo dijo:

–Zan está lleno de torres de vigilancia. Todas las ciudades y castillos tienen.

–Y además, hay muchas por el campo y los montes –añadió su maestro.

–Debe ser una torre vigía en medio de un bosque.

El tendero se quedó pensativo un buen rato mientras su ayudante iba haciendo comentarios, hasta que el primero se dio cuenta de algo:

–Fíjate que la torre es muchísimo más alta que los árboles.

–Y lo curioso es que éstos no tienen hojas –dijo Tarseo.

–¡Ya sé! Debe ser Amraki. Allí está la torre más alta del reino, justo en medio del barrio de los artesanos de la madera. La ciudad es famosa por sus talleres de la madera: la Medania está llena de bosques cuyos árboles cortan y llevan los troncos a Amraki para convertirlos en vigas, columnas y muebles.

–¡Es verdad! –se entusiasmó el aprendiz–. Parece un mapa pensado para comerciantes y artesanos.

–Así es –sonrió Pirmas.

Cuando Milene regresó de su paseo solitario, se fueron a Amraki. Todos tenían una mezcla de sensaciones, de las que los tres eran conscientes. Aquella estaba muy triste y Tarseo y Pirmas lo sentían mucho por ella. Sabían que esa escapada era muy peligrosa y temían que en cualquier momento los encontrasen y los matasen, pero al mismo tiempo tenían una sensación de aventura. Podrían visitar las regiones del sur, sus ciudades, los temidos montes Zángor, el misterioso territorio de los Tualugs y sobre todo la legendaria Escuela de Mergos. Todo ello les daba una cierta excitación y fascinación.

Reemprendieron la marcha con los caballos. Al cabo de un buen rato hicieron otra pausa, comieron algo y el tendero le preguntó a su alumna si le apetecía que le leyese el Secreto del Cuarto Camino. Ésta estuvo de acuerdo y el primero se puso a leer:

–El entrenamiento de las conductas consiste en hacer aquello que nos haga sentir realmente bien. También se compone de una doble vía: cultivar hábitos saludables y vivir conforme a lo que somos, aunque siempre sin abusar de los demás, es decir, sin causar daño a nadie (a ningún ser sensible) que no sea legítima defensa propia o de los demás o justa imposición de resarcimiento por los daños y perjuicios causados. Un estilo de vida equilibrado supone incluir ambas en nuestro día a día.

–No acabo de entender.

–Vamos por partes. Las conductas son todo aquello que hacemos. Cuando las vamos repitiendo a lo largo del tiempo se van convirtiendo en hábitos. Los saludables son los que nos llevan a una vida feliz.

–¿Como cuáles?

–Como hacer ejercicio físico. En cambio, los negativos son los que contribuirán a que nos

encontremos mal tarde o temprano.

–¿Como beber demasiado alcohol?

–Exacto. Para tener una vida estupenda de lo que se trata es de ir desarrollando cada vez más hábitos positivos.

–¿Y qué otros hay? –preguntó Milene con impaciencia.

–Pues tener buenas relaciones con los demás y habilidades sociales, ayudar, dormir lo que se necesite, descansar suficientemente.

–¿Y tener ratos de ocio?

–Claro. Y también una alimentación sana, cuidar de nuestra salud, trabajar y ahorrar de forma razonable, vivir a nuestro ritmo y simplificar nuestra vida y tomar el sol y el aire libre.

–Pero los hábitos son difíciles de cambiar.

–No es fácil, pero podemos conseguirlo si los ponemos en práctica durante suficiente tiempo, empezando por alguno de ellos y cuando esté incorporada a nuestra vida ir a por otros.

–¿Y en qué consisten las habilidades sociales, la alimentación sana y el resto? –preguntó la joven con mucho interés.

–Eso se explica en los 8 Secretos de las Necesidades. Ahora déjame que termine éste. La segunda vía consiste en vivir conforme a lo que somos, lo que tiende a llevarnos a la autorrealización, es decir, a realizar nuestro potencial. Significa vivir haciendo lo que nos dice nuestro interior. Si llevamos a cabo lo que realmente nos gusta tendremos satisfacción vital, todo ello obviamente sin hacer daño a nadie.

–¿Me podrías aclarar esto, Pirmas? Es que no lo acabo de entender.

–Sí. Por ejemplo, tú por naturaleza eres una persona curiosa. Por ello, si aprendes cosas nuevas te sentirás autorrealizada. Tarseo es muy aventurero y estará satisfecho si en su vida en la que pueda viajar. Licuros es idealista, desea crear una sociedad más justa y feliz, y al luchar por ello sin duda debe tener la sensación de que está realizando su potencial.

–Ya veo –comentó Milene contenta mientras se daba cuenta de que todo lo que estaba aprendiendo le hacía sentir más ella misma.

–El arte de ser feliz también consiste en crearnos una forma de vivir en que llenemos nuestra vida de buenos momentos y experiencias agradables. Normalmente uno no se arrepiente de lo que hace, sino de lo que no hace.

La aristócrata reflexionó sobre eso de arrepentirse y se dio cuenta de que era verdad, mientras Pirmas seguía leyendo:

–Si estuviésemos a punto de morirnos, ¿qué deseáramos haber hecho que todavía no hayamos realizado? Podemos intentar vivir como si nos quedasen pocos meses de vida. Y ahora vamos a poner en práctica el hábito de descansar un rato, durante el cual si te apetece puedes reflexionar sobre ello, ¿te parece? –sonrió el tendero.

Se tumbaron sobre la hierba. Milene meditó sobre lo de encontrarse a sí misma. Se puso a pensar que tal vez sería feliz dedicando su vida a aprender y a enseñar esos conocimientos. Al cabo de un rato Tarseo se levantó asustado porque escuchó un ruido de caballos que se acercaban. Los otros dos también hicieron lo mismo y vieron a lo lejos dos guerreros que se dirigían hacia ellos, poniéndose en alerta.

–¡Tenemos que huir! –gritó el aprendiz.

# CAPÍTULO VII: LOS CUATRO PRIMEROS

## Manuscritos de las Necesidades

### *1. Escapar o morir*

**P**irmas comentó resignado:

–Nos alcanzarían, ya que sus caballos son más veloces y vosotros sois dos para un solo caballo.

–¡Pero debemos intentarlo o nos cogerán! –dijo Milene espantada.

–Les diremos que simplemente estamos viajando al sur para ver a la familia –propuso su maestro.

Cuando llegaron los soldados y les preguntaron quiénes eran y adónde iban, éste les dio esa excusa. Un guerrero lo miró con cara de sospecha y le dijo que le entregase su bolsa para ver qué había dentro. Pirmas se la dio, el soldado la abrió y en ese momento Tarseo le puso rápidamente la punta de su espada en su barriga. El otro guerrero sacó su arma, pero el aprendiz le advirtió:

–¡Tira tu espada o le mato!

El soldado la soltó y Pirmas sacó la suya. Milene les quitó rápidamente las armas y un caballo a los dos guerreros, de modo que ahora ésta tendría el suyo propio. Se fueron de allí los tres al galope.

–Debemos continuar hasta que estemos suficientemente lejos de Mernes –dijo el tendero.

Al cabo de poco atardeció y siguieron viajando durante toda noche, ya que era peligroso pararse a dormir mientras no estuviesen lejos de aquella ciudad. A pesar de la tristeza por lo sucedido y del temor por lo que podría ocurrir, ir en caballo por los campos bajo aquel impresionante cielo estrellado y sintiendo el aire fresco tenía un gran encanto. A Milene le venían a su mente los recuerdos de su familia. Se permitió tener un rato para sentir su melancolía, así como llorar cuando tenía ganas de ello. En algún momento pasó por su mente de forma inconsciente un auto-diálogo lleno de pensamientos desagradables que le hizo sentirse muy mal. Se dio cuenta y reaccionó combatiéndolos y creando un diálogo más positivo, lo que le ayudó a encontrarse mejor.

Al salir el sol descubrieron que estaban en la bella región de la Medania. El camino por el que iban atravesaba hermosos valles entre suaves montañas. En la parte baja habían inmensos campos de trigo que parecían alfombras verdes, pues era primavera. En algunas zonas se podían ver muchas amapolas rojas. Las montañas estaban cubiertas por bosques con árboles

de diferentes tipos de verde. Toda la vegetación se movía al ritmo del suave y delicioso viento. Era un placer escuchar ese sonido y el canto de los pájaros. Se respiraba una dulce serenidad que terminó relajándolos a todos. Aquella belleza era un consuelo para la tristeza y el dolor de Milene.

Hicieron varios descansos pequeños y al mediodía una pausa larga en la que pudieron dormir. Se volvieron a poner en marcha y comenzó a atardecer cuando ya estaban cerca de Amraki, la capital de la Medania. La aristócrata sintió la magia del paisaje bajo el sol que iba bajando. Al fondo se empezaba a ver esa bonita ciudad rodeada por una muralla. Estaba sobre una montaña baja desde la que se controlaba toda la llanura.

Entraron en Amraki y se fueron al barrio de los artesanos de la madera. Pirmas se puso un colgante en el cuello y al cabo de poco un hombre les invitó a entrar en su taller a ver sus muebles. Los cuatro fueron a mirarlos y el artesano se los quedó observando atentamente.

–Tienes un bello colgante –sonrió éste mirando a Pirmas.

– Gracias –respondió el segundo.

– Te podría dar un buen precio por tu colgante.

–Es demasiado valioso para mí.

–¿Y cómo puedo conseguir uno?

– Buscando con perseverancia.

Ahora ya sabían quiénes eran. Esa era la manera que tenían de reconocerse los miembros de la Banda Secreta 2–2–5–8 de diferentes lugares.

El artesano, que se presentó como Deres, les invitó a pasar a su salón. Allí Pirmas le contó todo lo que les había pasado y le pidió si podían quedarse a dormir en su casa. Deres aceptó. Se quedó sorprendido de la historia de la rebelión en Mernes que le contó aquél, ya que Amraki estaba muy tranquila y allí no había noticia de todo aquello.

Pirmas, Tarseo y Milene se fueron a dar una vuelta y a comer algo. Les encantó la ciudad y estuvieron de acuerdo en que tenía mucho sabor y carácter. Por todas partes había callejuelas laberínticas y escaleras que subían y bajaban. Las tabernas colocaban mesas en las estrechas calles y en las plazuelas, aprovechando cualquier rincón libre. Se instalaron en una de esas mesas y les trajeron un surtido de deliciosos platos típicos de aquella zona. Tras aquel largo viaje, era un placer sentarse relajados a disfrutar de la comida. Pirmas le dijo a Milene que convenía saborear los placeres de los sentidos, por lo que ésta intentó hacerlo. La aristócrata aprovechó para hacerle una pregunta que le intrigaba mucho:

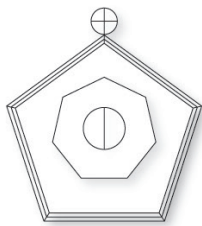
–¿Qué significa el colgante que te pusiste cuando llegamos a Amraki?

–Es el símbolo de la Banda Secreta 2–2–5–8 y representa los 16 Secretos.

–¿De verdad?

Su maestro lo sacó y se lo mostró, explicándole cada una de sus partes:

–Por fuera tiene cinco lados, que son los 5 Caminos de la Felicidad, es decir, el entrenamiento de la conciencia, los pensamientos, las emociones, las expresiones corporales y las conductas. Si te fijas, cada uno de los 5 Caminos tiene una línea en medio, ya que cada cual se compone de una doble vía.



–¿Pero no deberían ser 4 los Caminos de la Felicidad? –preguntó Milene.

–En realidad son 5 y en niveles más avanzados te explicaré el quinto, que es el entrenamiento de las expresiones corporales.

–¿Y el círculo que hay en el vértice superior?

–Representa la felicidad, y está arriba de todo porque los cinco caminos están orientados hacia ella. El círculo se divide en dos partes, que significan la Doble Esencia de la Felicidad, es decir, la Satisfacción Vital y el Bienestar Emocional, y la Doble Causa de la Felicidad, o sea, Pensamientos y Emociones.

–¡Qué interesante! ¿Y la figura de siete lados que hay dentro del pentágono?

–Ese heptágono interior simboliza las 7 Necesidades del ser humano: las generales, las del cuerpo, de la mente, de hacer y no hacer, de relación con nosotros mismos, con los demás y nuestro entorno.

–¿Y el círculo que hay en el centro?

–Si te fijas, está dividido en dos, ya que representa la doble vía para trabajar esas necesidades: estar a gusto con nuestras necesidades no satisfechas e intentar cubrir aquellas que estimemos conveniente.

–Y todo eso tiene algo que ver con el 2–2–5–8 de la Banda Secreta, ¿verdad?

–Sí, señora. ¡Chica lista! ¿A qué no adivinas que significa cada número?

–¿El 2–2 es la Doble Esencia y a la Doble Causa de la Felicidad?

–Muy bien.

–El 5 se refiere a los 5 Caminos de la Felicidad, ¿verdad?

–¡Correcto! –sonrió Pirmas.

–Y el 8 los 8 Secretos de las Necesidades.

–¡Lo adivinaste!

Cuando terminaron de cenar, regresaron a la casa de Deres, quien les invitó al salón a beber algo. Al cabo de un rato se escucharon unos golpes en la puerta. El artesano fue a abrir. Al poco regresó con cara seria y comentó:

–Me acaban de traer noticias muy desagradables.

–¿Cuáles? –preguntó Pirmas.

–Al parecer la rebelión de Mernes ha sido derrotada implacablemente por el primer ministro. Todos los sublevados que capturaron fueron interrogados hasta confesar qué otras personas habían participado en la revolución. Luego han sido matados en la Gran Plaza de Mernes y en los caminos que salen de la ciudad, para que sirva de escarmiento a toda la

población.

–¡Qué horror! –exclamó Milene indignada–. ¡Qué despiadado! He oído decir que el primer ministro es incapaz de sentir ningún tipo de compasión por el sufrimiento de los demás y que puede hacer cualquier daño si ello le trae algún beneficio. Ha debido pensar que siendo tan duro conseguirá aterrorizar a la gente y así evitar futuros levantamientos.

–Y eso es lo que harán con nosotros si nos descubren –comentó Tarseo.

–Sí, y a mí ahora también –añadió Deres–, porque al parecer han llegado aquí varios guerreros de Mernes para perseguir a los miembros de la Banda Secreta 2–2–5–8 y otros rebeldes que haya en Amraki. Parece ser que están pagando a personas para que hagan de espías por todo el reino.

–Vente mañana con nosotros hacia la Escuela de Mergos –le invitó Pirmas.

–Muchas gracias. Tal como se están poniendo las cosas, creo que será lo mejor.

Al cabo de un rato todos se fueron a dormir. Estaban tan agotados que no quisieron leer el siguiente Secreto, aunque Milene puso en práctica primero el amor hacia sí misma, besándose, abrazándose, acariciándose y diciéndose cosas bonitas. Luego ejercitó el afecto incondicional a los demás, haciendo mentalmente lo mismo con las personas que se le ocurrían. De madrugada alguien golpeó la puerta. Deres fue a abrir y se encontró con que eran dos guerreros, ya que les habían dicho que en aquella casa estaban dos hombres y una mujer de Mernes.

–Debe de tratarse de un malentendido –aclaró el artesano–. Esas tres personas visitaron mi tienda para comprar muebles. Estuvieron aquí un par de veces pero luego se marcharon.

Al final consiguió convencer a los soldados, tras lo cual alertó a todos de que debían marcharse lo antes posible, ya que algún espía les había denunciado y podían volver en cualquier momento a buscarlos por la casa. Cogió una bolsa llena de comida, dinero y joyas y se fueron al establo a por cuatro caballos. Salieron de allí discretamente hacia la puerta de la ciudad.

En la misma un guerrero les preguntó quiénes eran y adónde iban. Pirmas contestó que era un comerciante de Mernes que iba con su familia hacia la región de la Carania a comprar vino. El guerrero se los quedó mirando dudoso. Al final los dejó pasar.

Viajaron hacia el sur y al cabo de un rato hicieron una pausa. El tendero cogió su bolsa y de la misma sacó el Decimocuarto Secreto, explicando a Milene y a Deres que había que averiguar qué significaban sus símbolos para poder llegar a la Escuela de Mergos.

–El siguiente signo es una vid rodeada de cinco monedas –dijo mientras lo enseñaba a los demás.



–Yo creo que la vid significa la Carania, tierra de vides –comentó Tarseo.

–Efectivamente, pero es una región muy grande. ¿A qué parte de ella debemos ir? –preguntó el artesano.

–Las monedas deben querer decir el comercio, el comercio de vino –sugirió Deres.

–Tiene sentido –asintió Pirmas–, pero en toda la Carania se vende vino.

–¿Y dónde hay más negocio vinícola? –preguntó Milene.

–En la ciudad de Fenes –respondió Pirmas sin estar muy convencido.

A la aristócrata le encantaba aprender esas cosas nuevas que desconocía. Tomó conciencia de su placer de hacer lo que le gustaba, saboreándolo, tal como aconsejaba el Secreto del Tercer Camino. El tendero se quedó pensando un buen rato, al cabo del cual afirmó:

–Lo cierto es que este símbolo me parece haberlo visto antes en alguna parte.

Los demás se lo quedaron mirando con curiosidad. Al cabo de poco Pirmas exclamó:

–¡Ya sé!, ¡Es el símbolo de la agrupación de comerciantes de vino de Lon, la segunda ciudad más importante de la Carania!

–¿Cómo lo sabes? –preguntó Tarseo.

–Porque en Lon hay muchos miembros de ese gremio que pertenecen a la Banda Secreta 2–2–5–8. Frecuentemente van a Mernes a vender vino y he conocido a bastantes de ellos.

Se fueron a Lon con toda la rapidez que pudieron, pues sabían que la persecución a los rebeldes se estaba extendiendo velozmente por todo el reino. Hicieron pocas pausas y fueron cortas. Al ir hacia el sur, el paisaje iba cambiando. Seguían habiendo valles y montañas suaves, pero cada vez se veían más campos de vides, hasta que llegó un momento en que en los valles estaban cubiertos por éstas. En ese momento supieron que ya no estaban en la Medania, sino en la Carania.

Milene aprovechó aquel bonito viaje para poner en práctica la conciencia no focalizada, observando lo que pasaba por su cabeza, a pesar de que a veces no le resultaba agradable, pues le venían pensamientos y sensaciones tristes. Al cabo de un buen rato decidió ejercitar la atención focalizada, concentrándose en el paisaje. Más adelante se puso a entrenar los pensamientos positivos, enumerándose cosas presentes y pasadas que le gustaban. Empezó por la suerte de haber tenido una madre que lo había hecho todo pensando en ella, el placer de atravesar aquellos bellos campos y otros muchos hechos positivos que se le fueron ocurriendo. También reflexionó sobre la suerte que tenía de estar aprendiendo los 16 Secretos.



## 2. Trabajar las necesidades

Cuando anocheció pararon en una fonda que había por el camino, llamada Posada del Búho, y cenaron en la taberna de la misma. Pirmas, Tarseo y Deres se pusieron a hablar sobre qué sucedería en el reino de Zan y a Milene le dio por practicar la conciencia focalizada, concentrándose en lo que había a su alrededor. Observó al tabernero, el cual tenía manchas en su ropa. Pensó que debería ir más limpio. Se dio cuenta de que se estaba dejando llevar por sus “deberías”, por lo que tomó distancia con esos pensamientos y siguió mirando.

A la derecha vio un señor muy delgadito que se quejaba al posadero de forma poco amable porque éste se estaba retrasando en servirle la comida. Le llamó la atención que les observaba atentamente y que parecía como si intentase escuchar la conversación de Tarseo, Deres y Pirmas. Se dio cuenta de que, aunque era cierto que aquel hombre era poco agradable de trato y que había algo de sospechoso en él, de nuevo, inconscientemente estaba juzgando de forma negativa. Era correcto pensar que convenía ir con cuidado con él, pero no lo era el concepto mental oscuro y negativo que había creado su mente sobre el mismo. Empezó a ver claro que era su cerebro el que pensaba de esa manera y que el mundo en realidad era neutro.

Cuando terminaron de cenar subieron a su habitación y Milene pidió a Pirmas que le explicase el siguiente Secreto. Éste lo sacó de su bolsa y se lo empezó a leer:

–Una forma de vivir, hacer y pensar orientada al bienestar personal incluye que gestionemos eficazmente nuestras necesidades conforme vayan apareciendo. Para alcanzar niveles altos de felicidad conviene estar en paz con las mismas, en un estado de satisfacción vital, pero frecuentemente tenemos una sensación desagradable de que nos falta algo para encontrarnos realmente bien.

–Sí, yo también suelo tener ese sentimiento de no estar del todo completa –comentó Milene.

–Y cuanto más grande es, más frustrados y tensos estamos.

–¿Y qué podemos hacer para evitarlo?

–Pues siguiendo una doble vía: estar a gusto con nuestras necesidades no satisfechas e intentar cubrir aquellas que decidamos.

–¿Y no podríamos intentar conseguir todos nuestros deseos?

–Para algunos no es posible o hacerlo supondría dedicar muchas energías que tal vez no merezca la pena, ya que entonces no tendríamos tiempo suficiente para satisfacer otras necesidades más prioritarias y cultivar aquello que realmente nos lleva a ser dichosos.

–Pero tal vez sí que sea posible hacer realidad todos nuestros deseos, ¿no?

–Por mucho que lo intentemos, es difícil hacerlo del todo y frecuentemente cuando se logra uno aparecen otros nuevos. Es como cuando sacamos agua de un pozo y por mucho que la extraigamos siempre queda.

Mientras tanto, unos guerreros se dirigían hacia la Posada del Búho, ya que sabían que por aquel camino habían huido rebeldes. Pirmas seguía leyendo:

–Por ello para tener una vida plena conviene estar a gusto con nuestras necesidades que no están cubiertas o lo están sólo en parte, para lo cual podemos aplicar 4 técnicas: entrenar la conciencia, sentirnos agradecidos por las necesidades que sí tenemos satisfechas del todo o en parte, aceptar lo que no tengamos cubierto y reducir nuestros deseos intensos.

–¿Y cómo se reducen?

–Intentando ver los inconvenientes de eso que tanto anhelamos y el precio que tendríamos que pagar para conseguirlo.

–¿Y con ello nos sentimos satisfechos?

–Digamos que nos quedamos más serenos y en paz con lo que tenemos o dejamos de tener en nuestro momento presente y tendemos a desear menos. También podemos intentar cubrir nuestras necesidades no satisfechas que decidamos, siempre sin hacer daño a los demás ni quitar a nadie lo que ha conseguido de forma honrada.

–¿Y cómo decido eso?

–Pues según lo que contribuya cada una de ellas a tu felicidad y la de los demás y de lo fácil que te resulte cubrirla.

Al otro lado de la puerta de la habitación donde estaban Pirmas, Milene, Tarseo y Deres había alguien con su oreja pegada a la misma para escuchar aquella conversación.

–De todos modos –proseguía el tendero–, aunque no podemos satisfacer todos nuestros deseos, tampoco es imprescindible. Salvo lo básico, como la comida, la bebida y el aire, el resto no son necesidades absolutas, sino que se puede sobrevivir y ser feliz sin ellos, tal como explica el Secreto que habla del pensamiento de dependencia.

Pirmas irguió su espalda y dijo algo que a Milene le llamó la atención:

–Como dice el proverbio, “no es más rico el que más tiene, sino el que menos necesita”.

–Pero normalmente cuantas más necesidades tiene satisfechas una persona más feliz es.

–Depende. ¿Verdad que algunos aristócratas tienen mucha riqueza, prestigio y bellas esposas y sin embargo no están muy contentos?

–Sí.

–¿Y no crees que otras personas no tienen nada de todo eso y en cambio son más dichosas?

–Pues sí, también es cierto.

–Tener nuestras necesidades cubiertas es algo que deseamos y que puede ayudarnos a nuestro bienestar, pero éste no depende tanto de cuántas aspiraciones tenemos satisfechas y en qué medida como de nuestro interior, sobre todo de nuestra conciencia, pensamientos y emociones.

–Ya. Todo eso me parece muy bien, pero yo sigo sin saber a qué deseos dedicar más tiempo y energías y a cuáles menos o nada.

–Lo que sí puedo decirte es que si simplificamos nuestras necesidades ello nos suele llevar a ser más felices.

–¿Simplificar?

–Sí. A veces somos excesivamente ambiciosos, ya sea en la cantidad de nuestros deseos o en su tamaño, de modo que acaban siendo demasiado difíciles o incluso imposibles de

alcanzar. Ello nos dificulta nuestra calidad de vida.

–¿Por qué?

–Porque fácilmente nos generará frustración, tensión y cansancio.

Discutieron un rato sobre ello y en un momento dado Tarseo tuvo la sensación de escuchar el ruido de un caballo que se alejaba de la posada, pero pensó que no era nada. En realidad sí sucedía algo, ya que se trataba del hombre que les había estado espiando. Ahora estaba saliendo a escondidas de la Posada del Búho para vender su información a las autoridades. Lo hizo con tanto cuidado que nadie se dio cuenta de ello, aparte del aprendiz. Pirmas seguía leyendo:

–Además, si tenemos demasiadas aspiraciones, no acabamos dando suficiente fuerza a aquellas que nos conducen por la ruta del bienestar personal, como la de entrenar nuestra conciencia, pensamientos, emociones y conductas. Por ello, lo más efectivo para vivir nuestra vida de la forma más feliz posible es simplificar el número de deseos y dar prioridad a los orientados hacia metas que realmente nos llevan a nuestra calidad de vida y la de los demás.

–¿Y cómo se simplifica?

–Pues puedes preguntarte: ¿qué es lo realmente esencial para vivir y qué no lo es?, de aquello que no es estrictamente necesario, ¿qué es lo más prioritario para mi felicidad y la de los demás y qué es lo más prescindible? Cuando contestes a estas dos preguntas, posiblemente estés en condiciones de coger las tijeras y empezar a recortar lo superfluo.

–No sé. Sigo sin saber en qué medida podría simplificar mi vida.

–Para saberlo puedes experimentar para comprobar cómo te sientes mejor.

Con ello terminaron el Secreto y se fueron a la cama. Durmieron profundamente. Se levantaron muy temprano, bajaron a la taberna a desayunar y el posadero les hizo unos comentarios que los dejó alarmados.

### 3. *Un extraño suceso en la Posada del Búho*

El tabernero comentó lo siguiente:

–Ayer cuando terminasteis de cenar y subisteis a vuestra habitación, un cliente muy delgadito que estaba sentado en la mesa que teníais al lado me hizo unas cuantas preguntas sobre vosotros.

–De hecho, tenía la impresión de que estaba intentando escuchar vuestra conversación mientras cenábamos –dijo Milene.

–Y ha sucedido algo curioso –añadió aquél–. El señor subió a su habitación a dormir, pero esta madrugada cuando fui al establo descubrí que la puerta estaba abierta y que su caballo no se encontraba allí. Subí a la habitación de ese hombre y llamé a su puerta, pero nadie contestaba. La abrí y resultó que se había ido sin despedirse y sin pagar.

–Gracias por la información –agradeció Pirmas mientras pagaba–. Nosotros tenemos que irnos ya.

–¿Pero no vais a desayunar? –preguntó el posadero extrañado.

–No, tenemos que irnos ahora mismo.

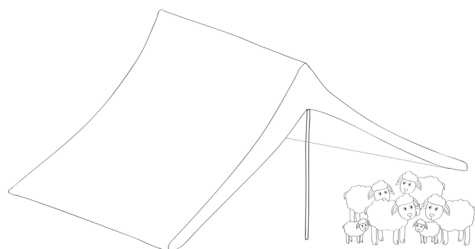
Pagaron. se fueron a sus caballos y salieron todo lo rápidamente que pudieron. Sabían que el señor que había cenado en la mesa de al lado era un espía y que había ido a la ciudad más cercana a denunciarles. En cualquier momento vendrían a por ellos. De hecho, al cabo de poco, vieron a dos guerreros al fondo dirigiéndose hacia la posada. Estaba claro que venían a cogerlos.

Galoparon con toda la velocidad que les fue posible, pero al final los soldados les alcanzaron. Uno se colocó con su caballo cerca de Pirmas y otro de Tarseo. El que estaba al lado de éste subió su espada y la bajó sobre él para atacarle. En ese momento Milene sacó rápidamente un puñal y lo lanzó al guerrero. Acertó y éste cayó al suelo. Luego la jovencita cogió otro puñal e hizo el gesto de querer tirarlo al otro soldado. Cuando éste se dio cuenta, se rindió, soltó su espada, hizo un giro con su caballo y huyó.

Viajaron durante varias horas, en las que la aristócrata aprovechó para reflexionar sobre cuáles de sus necesidades eran esenciales, cuáles las más prioritarias y cuáles las más prescindibles. Se dio cuenta de que podía desprenderse de la necesidad de tener el máximo de dinero o de ser admirada por los demás y que en cambio para ella la necesidad de aprender, especialmente de conocer los Secretos, era algo prioritario. También lo era la de tener buenas relaciones con los demás, de salud y de libertad. Luego aprovechó para cultivar algunas sensaciones agradables, como el amor hacia sí misma y hacia los demás y la serenidad.

Finalmente vieron la ciudad de Lon, pero decidieron no parar en ella, ya que sería peligroso. Hicieron una pausa a bastante distancia de la ciudad y Pirmas sacó el Decimocuarto Secreto para ver el siguiente símbolo. Era un dibujo de varias ovejas y una tienda de campaña.

## El símbolo de la tienda de campaña



## 4. El secreto de las necesidades generales

Tarseo lo vio muy complicado e hizo un comentario:

–Pero si en casi todo el Reino de Zan hay ovejas.

–Sí, luego entonces la clave debe ser la tienda de campaña –opinó Deres.

Se quedaron pensativos un buen rato, al cabo del cual Pirmas dijo en voz alta:

–¡Ya sé! El camino consiste en ir al desierto de los Nántar. Son unas tribus que van de un lugar a otro en el desierto con sus ovejas. En vez de vivir en casas, montan sus tiendas de campaña en algún lugar donde haya plantas y cuando sus animales se las han comido se van a otro lugar donde haya vegetación.

–¿Y cómo lo sabes? –preguntó Tarseo.

–Porque algunos comerciantes de la Banda Secreta 2–2–5–8 van allí a comprar lana de oveja.

Se marcharon a ese desierto. Hicieron varias pausas breves y en uno de los pueblecitos por los que pasaron compraron más comida. Milene aprovechó aquel día para practicar la motivación, pensando en las ventajas que tendría para ella el entrenar la conciencia, pensamientos, emociones, conductas y necesidades. También vio los inconvenientes de no hacerlo. Luego puso en práctica la técnica del amor hacia los demás, imaginándose que abrazaba y quería a todas las personas que veía y que les deseaba que fuesen dichosos.

Al cabo de varias horas se encontraron en una gran inmensa llanura con grandes campos de trigo que eran balanceados por el viento. A lo lejos podían verse ya los montes Zángor. Habían dejado la región de la Carania y se encontraban en la Turonia. Todos estaban encantados de conocer aquellos paisajes nuevos y de disfrutar de la sensación agradable que les daban los campos.

Cuando empezó a anochecer pararon en una casa de campesinos aislada en medio de los trigales y les pidieron que les dejaran dormir allí a cambio de algunas monedas. Éstos les invitaron y les dieron de cenar. Tras ello, Pirmas aprovechó para leer a Milene el siguiente Secreto:

–Las necesidades generales de la persona son la seguridad, prosperidad, libertad, paz, justicia y tener suficiente tiempo y un ritmo de vida equilibrado.

–Si. Yo también las tengo.

–La primera necesidad general es la seguridad, que es cuando hay pocos peligros para nuestra vida y nuestro cuerpo. La misma contribuye a nuestro bienestar personal.

–¿Y cómo se consigue satisfacerla?

–Para empezar, agradeciendo el nivel de seguridad que ya tenemos, pues cada año solemos tener muchas probabilidades de sobrevivir.

–Si, bien pensado es cierto.

–Al mismo tiempo, si nos sentimos inseguros a pesar de que no hay bastantes peligros

para nuestra vida, lo que podemos hacer es cuestionarnos nuestros pensamientos alarmistas. Es decir, nos hacemos preguntas hasta que nos demos cuenta de que más bien hay pocas amenazas para la supervivencia.

–Tal y como me enseñaste cuando me hablaste de eliminar o reducir los pensamientos desagradables, ¿verdad?

–Así es. Otras formas de tener más seguridad son cultivar la serenidad e irnos acercando poquito a poco a lo que nos da miedo.

–¿Acercarnos?

–Generalmente cuando tememos algo no es hacia peligros reales o probables para nuestra vida. Si en vez de evitar lo que nos causa ansiedad, nos vamos aproximando poco a poco a ello, la vamos perdiendo.

–¡Qué interesante! Lo probaré con los gatos, ya que me dan cierto pánico.

–Pues te puedes acercar a siete pasos de uno de ellos y te quedas allí un rato, al día siguiente a seis pasos, el próximo día a cinco y así hasta que te pongas al lado, otro día lo toques ligeramente y llegue el momento en que lo puedas acariciar.

–Lo intentaré, aunque sé que me costará.

–Sí. Te sentirás algo mal mientras lo hagas, pero luego tendrás la gran satisfacción de haber podido superar tu miedo. Por otro lado, si existe algún peligro real para la vida o felicidad nuestra o de nuestros seres queridos, podemos intentar hacer algo para librarnos de él. Lo que no podamos cambiar es mejor que lo aceptemos y pensemos en todo el resto de cosas positivas de que disfrutamos.

Unos guerreros se estaban dirigiendo hacia allí para perseguir a cualquier tipo de rebeldes y personas que tuviesen los Secretos prohibidos, aunque todavía estaban bastante lejos, mientras Pirmas seguía leyendo el Secreto:

–La segunda necesidad general es la prosperidad, la cual nos permite sobrevivir a nosotros, a nuestros hijos y a otras personas de las que cuidamos. Somos prósperos si tenemos lo necesario para poder vivir: comida, bebida, ropa, un lugar donde alojarnos. Si disfrutamos de la inmensa suerte de tener todo eso, para tener una vida estupenda nos conviene sentirnos agradecidos.

–Pues sí, es verdad. Muchas veces no lo valoramos –reconoció Milene.

–Si no contamos con lo básico o si queremos mejorar nuestra riqueza o intentar que en el futuro la sigamos teniendo, podemos conseguirlo con el trabajo, el ahorro, aprendiendo nuevos conocimientos, invirtiendo nuestro dinero, montando algún negocio y tratando de hacer las cosas cada vez mejor.

–Claro. Conozco gente que a base de trabajar, ahorrar e invertir lo que han acumulado han conseguido bastante dinero.

En ese momento estalló una fuerte tempestad. Empezó a llover con tanta intensidad que se puso a gotear a través del techo de paja. Los habitantes de aquella casita se asustaron y comentaron que por esa zona de vez en cuando había inundaciones cuando llovía mucho, ya que era un terreno bajo en el que se acumulaba el agua. Aseguraron que en la inundación del año anterior habían muerto ahogadas varias personas por allí cerca. Todos se quedaron preocupados y para no estar pendiente de aquéllo Pirmas decidió seguir con la lectura:

–La tercera necesidad general es la libertad. Para estar satisfechos conviene agradecer el nivel de ella que ya tenemos.

–¿Y si apenas somos libres?

–Siempre tenemos algún control sobre nuestra vida, como poder elegir nuestros pensamientos, metas y planes.

–Pues sí, es verdad –comentó Milene–, pero ¿y si queremos más?

–Para ello podemos tomar nuestras propias decisiones. A menudo tenemos la posibilidad de elegir nuestro estilo de vida, dónde vivir, en qué trabajar, con quién relacionarnos, si estamos solteros o en pareja, qué tipo de pareja, si tenemos hijos o no, etc.

–¿Y tú crees que es posible conseguir una autonomía plena?

–No. Y eso es algo que nos conviene aceptar para ser felices, limitando nuestra libertad para respetar los derechos de los demás y a no hacer ningún daño injustificado a nadie. Asimismo, relacionarnos implica tomar las decisiones entre varios y ceder.

–Sí, es verdad –soltó jovencita en voz baja.

–Sigamos. La cuarta necesidad general es la de paz, que consiste en que no haya guerras, peleas o ataques, que pueden ir desde matar o agredir hasta insultar o hablar mal injustamente de otra persona o a que haya tensión en la relación con alguien.

–Pero a veces suceden conflictos sin que nosotros queramos. ¿Realmente es posible hacer algo para estar satisfecho con esta necesidad?

–Sí, en primer lugar agradecer el nivel de paz de que ya disfrutamos.

–¿Y si tenemos poco o ninguno en nuestra vida o alrededor nuestro?

–Sencillamente podemos trabajar en estar en paz con nosotros mismos y con los demás. Independientemente de lo que suceda fuera, resulta beneficioso para nuestro bienestar mantener nuestro mundo interior en calma, en que no nos afecte lo que suceda fuera, a través de entrenar la conciencia y cultivar la serenidad y el amor.

Además de tener que aguantar las goteras, el suelo se iba llenando de agua que entraba por la puerta. Todos estaban cada vez más preocupados.



## 5. La inundación

A pesar de ello, Pirmas seguía leyendo:

–También conviene cultivar unas relaciones pacíficas y respetuosas con los que nos rodean, lo que depende en gran medida de nosotros, no abusando de nadie. Al fin y al cabo dos personas no pelean si una no quiere.

–Pero tenemos derecho a defender nuestros derechos.

–Si, pero al mismo tiempo es preferible intentar hacerlo, si es posible, con un estilo más bien sereno, asertivo y dialogante, buscando soluciones justas en las que todos ganemos. Por otro lado, la ruta de la felicidad incluye tratar de rodearnos de personas pacíficas, respetuosas y honestas, pues muchas veces es posible decidir a la larga, en gran medida, con qué tipo de gente nos codeamos y qué clase de relaciones tenemos con ella.

–¿Y si hay una guerra, como sucede en Zan con cierta frecuencia?

–La solución es o huir de ella o aceptarla e intentar estar en paz con esa situación.

El nivel del agua iba aumentando en el suelo, al igual que el nivel de alarma de todos los allí presentes. A pesar de las fuertes lluvias, los guerreros que iban hacia aquella zona para perseguir a los seguidores de los Secretos prohibidos cada vez estaban más cerca. Pirmas fingió no dar importancia a la incipiente inundación y continuaba con la lectura:

–La quinta necesidad general es la justicia. Muchas veces tenemos una voz interior que nos dice lo que es honesto y ético y lo que no.

–Pero entonces, ¿no te estás refiriendo a la moral que nos dicta nuestra religión?

–No, ni tampoco a las normas de comportamiento que nos han enseñado nuestros padres o maestros, sino que es algo interno y profundo.

–¿Y qué tenemos que hacer con ello?

–En primer lugar, tomar conciencia de que la naturaleza nos ha regalado ese sentido del bien y del mal y valorarlo, ya que este nos guía muchas veces a la integridad y a defender nuestros derechos y libertades, así como los de los demás. Sin juicios de valor no hay justicia, sino abuso y maldad. Al mismo tiempo, para maximizar nuestro bienestar nos conviene tener claro que aunque el sentido de la justicia es algo extendido (compartiéndolo incluso con otros animales) es algo interior y subjetivo y no una ley del Universo.

–Ya, pero si algo es injusto, ¿cómo no vamos a juzgarlo?

–Desde un punto de vista objetivo, no existe el bien y el mal, pero si alguien abusa, es decir, que causa algún daño a alguien que no sea legítima defensa propio o de los demás o justa imposición de reparación por los daños causados, para conseguir un mundo más feliz en el que vivir conviene juzgarlo, condenarlo, obligarlo a compensar a la víctima por los perjuicios que le ha causado y tomar medidas que no se vuelva a repetir el atropello.

–¿Y en qué consiste el punto de vista objetivo?

–En ver a los demás y a nosotros mismos como elementos neutros del Universo,

describiendo la realidad tal como es, observando cada cosa que sucede y sus consecuencias. Esa es la forma correcta de ver las cosas y la que nos genera más serenidad en medio de un mundo en que unos pisotean a los otros. Pero el problema es que si vemos el egoísmo negativo (que consiste en satisfacer nuestros deseos y necesidades a costa de los demás) y las crueldades como lo que realmente son (algo neutro, que no son ni buenos ni malos), el mundo podría ser un infierno en que la maldad campe a sus anchas. Para evitar la injusticia se necesita recurrir a la subjetividad del juicio.

–Entiendo.

–Para estar en paz con nuestra necesidad de justicia es muy conveniente que valoremos y nos sintamos agradecidos por el nivel de ella que ya tenemos en nuestra vida, los derechos de que disfrutamos y las leyes que existen para evitar los abusos.

–¿Y cuando las leyes permiten atropellos como lo que han hecho con mi familia?

–Hacer algo para que cambie el sistema, por ejemplo intentando convencer de ello a los demás, ya que cuando hay mucha gente que quiere que cambie suele terminar cambiando. En este sentido es muy importante la educación de los niños y hacer labor de pedagogía con los adultos en la ética de la persona buena y libre de crueldad, que evita causar sufrimientos.

–¡Me parece fantástico! Tengo que decir que siento mucha rabia, indignación y rencor.

–En cualquier caso para alcanzar un nivel alto de equilibrio psíquico nos conviene aceptar y perdonar. Es algo que muchas veces cuesta, pero contribuye a que seamos felices. También podemos hacer lo que más está en nuestras manos para que haya justicia: ser nosotros mismos honestos y éticos, tanto con las personas como con el resto de animales.

La lluvia paró. Todos se alegraron, aunque al mismo tiempo estaban en tensión porque sabían que en cualquier momento podía volver a diluviar. La familia de campesinos empezó a tumbarse sobre un gran montón de paja. Pirmas entendió que era hora de ir a dormir y le dijo a Milene que terminaría de leer el Secreto el día siguiente antes de irse. Se echaron todos sobre la paja y se acabaron durmiendo. Lo hicieron con incomodidad, ya que estaba mojada y además durante la noche volvió a llover y a caer gotas por el techo. Todos tenían miedo a que la casa se inundase y pereciesen ahogados.

Cuando se despertaron ya no llovía y no había agua en el suelo. Todos suspiraron aliviados. El tendero terminó el Secreto, tal como había prometido a Milene:

–La sexta necesidad general es la de tener suficiente tiempo y de funcionar a nuestro ritmo en vez de ir acelerado. Muchas veces es posible conseguirlo si simplificamos nuestra vida, es decir, si hacemos lo que es esencial para nosotros y prescindimos del resto.

–Pero, por ejemplo, esta gente que trabaja todo el día de sol a sol, ¿cómo puede hacerlo y tener tiempo para otras cosas?

–Por ejemplo, intentando trabajar de una forma más productiva, de modo que con menos tiempo produzcan más trigo. Si no pueden o no quieren encontrar una solución, para ser lo más felices posible les conviene aceptar su situación y tratar de sentirse a gusto con esa necesidad, no deseando intensamente tener más tiempo.

En ese momento llegó de la aldea el señor de la casa y les contó que aquella madrugada había llegado al castillo el aristócrata dueño de aquellas tierras, junto con algunos de sus guerreros. Y trajo otra noticia que no les gustó nada.

## 6. *El secreto de las necesidades del cuerpo*

**E**l campesino, metió sus manos dentro de sus bolsillos y dijo algo que causó alarma:

—Comentan que el primer ministro ha ordenado a los aristócratas que lleven parte de sus soldados a sus tierras para controlarlas y perseguir a todos los que tengan los Secretos prohibidos. También se rumorea que ha habido una rebelión en Mernes y quieren evitar que en otras partes del país la imiten.

Los cuatro recogieron sus cosas, agradecieron a los agricultores su hospitalidad y les dieron unas monedas. Tomaron sus caballos y se marcharon rápidamente, pues temían que el señor de aquella casa hubiese dicho en la aldea que habían venido cuatro personas de Mernes, ya que en los pueblos todo se contaba y se sabía. Para ir en dirección al desierto de los Nántar tenían que seguir el camino que pasaba por el pueblecito que había al lado del castillo, pero ello sería muy peligroso, por lo que fueron por otro lugar a través de los campos.

Sin embargo, como la fortificación estaba sobre una montañita desde la que se podía ver toda la llanura, sospechaban que los vigilantes de las torres los acabarían viendo. Por ello, de vez en cuando iban mirando hacia la fortaleza para controlar si salían guerreros de la misma. Y la peor de sus sospechas se hizo realidad cuando al cabo de poco vieron cómo cinco soldados partían de allí con sus corceles hacia donde se encontraban ellos. Tarseo fue el primero en darse cuenta y cuando dio el aviso los cuatro corrieron con sus caballos todo lo rápido que pudieron.

Al cabo de algo más de una hora subieron a una montañita y vieron que ya nadie les estaba siguiendo. Aunque eran conscientes de que sería peligroso, no les quedó más remedio que parar en un pueblo para comprar comida y ropa de abrigo para el camino, pues sabían que en los montes Zángor haría mucho frío. Afortunadamente no hubo ningún problema. Viajaron todo el día con pocos descansos, manteniéndose vigilantes, pero al mismo tiempo disfrutando del viaje por aquellas enormes llanuras con campos de trigo. Milene intentó vivir la mayor parte de ese día con conciencia no focalizada, observando todo lo que pasaba por su mente. Detectó que con cierta frecuencia le venían a su mente emociones desagradables, como la ansiedad por los peligros que había, la rabia hacia sus enemigos, la culpa por la muerte de su familia o el odio hacia el primer ministro. Intentó quitárselas de encima tomando conciencia de ellas, racionalizándolas, pensando en soluciones, aceptando, viendo lo positivo y mirando de frente las sensaciones para liberarse de ellas.

Por la noche cenaron en la casa de unos campesinos. Después de aquella comida la aristócrata quería que Pirmas le leyese el siguiente Secreto, que hablaba de las necesidades del cuerpo, pero éste se encontraba mal, por lo que le dijo a Tarseo que esta vez lo hiciese él. El tendero y Deres se fueron a descansar mientras el aprendiz y la jovencita se quedaron a solas.

–Sin nuestro cuerpo no podríamos vivir –comenzó a leer el éste–. Es normal que su buen funcionamiento influya en nuestra calidad de vida. Para optimizarla nos conviene dar a nuestro organismo salud, una alimentación sana, ejercicio físico y algo de sol.

En ese momento Tarseo se paró y miró a Milene a sus ojos de color marrón y ésta le devolvió la mirada, algo tímida, tras lo cual aquél siguió leyendo:

–La salud nos ayuda a nuestro bienestar. Generalmente somos ricos en ella. Es normal que nuestro cuerpo tenga algún punto débil. Nos sucede a muchas personas y es mejor que lo aceptemos para vivir con paz interior. No obstante, lo usual es que la mayor parte de órganos funcionen bien y que si alguno no lo hace a la perfección no nos impida vivir nuestra vida con una cierta calidad de vida. Si queremos seguir el camino de la felicidad es conveniente sentirnos agradecidos por todo ello.

El aprendiz de nuevo miró a los ojos de la jovencita, esta vez más fijamente y durante más tiempo, y la misma devolvió la mirada de forma más decidida. Tras ello aquél siguió con la lectura:

–Para estar en equilibrio es beneficioso aprender a entender las señales de nuestro organismo. Si alguna parte del mismo empieza a fallar o si está sucediendo algo que puede hacerlo funcionar mal, normalmente nos envía mensajes, frecuentemente en forma de molestia o dolor, para que cuidemos de él. Nos resulta beneficioso captar el mensaje y hacer algo para que el cuerpo esté saludable. Si algún órgano ha perdido su salud, lo podemos intentar sanar, acudiendo al médico y cuidándonos.

Tarseo se dio cuenta de que Milene lo estaba observando atentamente. Le hizo una sonrisa y ésta se la devolvió, tras lo cual aquél siguió leyendo:

–La alimentación sana es esencial para nuestra salud física e influye también en nuestra felicidad. Por ello es recomendable tomar unas tres frutas diferentes al día, así como hortalizas variadas.

–¿Como la lechuga o el tomate?

–Exacto. También comer cada día alimentos con energía de calidad: cereales, pan, pasta integrales.

–¿Y también arroz y patatas?

–Efectivamente. Asimismo es aconsejable tomar diariamente algún alimento rico en calcio, sobre todo leche y yogurt o, mejor todavía, bebida y yogurt de soja, ya que éstos últimos evitan causar sufrimientos a las vacas. Y frutos secos en cantidades moderadas, como las almendras y, al menos dos veces por semana, legumbres.

–¿Te refieres a las lentejas?

–Así es, y a los garbanzos, judías o guisantes.

De nuevo Tarseo hizo una mirada fija a Milene, tras la cual siguió con la lectura:

–Además necesitamos tomar proteínas a diario, que se encuentran en productos como la soja y sus derivados como el tofu o el tempeh, el seitán, la proteína de cáñamo, la de guisantes y arroz, los lácteos, las claras de huevo, el pescado o la carne. Si decidimos comer ésta última, conviene que sea poca. Es suficiente tomarla dos veces por semana y preferiblemente sean principalmente carnes blancas, como pollo o pavo. Para evitar causar daños a los animales no humanos es preferible tomar proteínas vegetales. Se trata de que nosotros seamos todo lo

felices que podamos, pero también de que los demás (todos los seres sintientes) también lo sean, para lo cual es fundamental evitar causarles sufrimientos. Por otro lado, estas pautas de alimentación son muy generales, pero a veces conviene adaptarlas a cada persona en concreto, ya que algunos alimentos que normalmente son saludables para ciertas personas pueden resultar nocivos.

A Milene le encantaba cómo leía aquel joven. Le gustaba su voz y la cara seria que ponía al hacerlo:

–Es saludable beber suficiente agua, entre dos y tres litros al día, así como evitar el tabaco, el exceso de alcohol y las drogas u otras sustancias que sean dañinas para el organismo.

En realidad Milene estaba prestando más atención a Tarseo que al Secreto. Cuando se dio cuenta de ello, intentó concentrarse en lo que decía:

–El ejercicio físico moderado también es bueno para la salud de nuestro cuerpo y para el bienestar de nuestra mente. Nos relaja, nos da energías y nos hace sentir bien. Hacerlo 2 ó 3 veces por semana es suficiente, pero si son 4 ó 5 veces todavía está mejor. Dedicar cada vez 15 ó 30 minutos está bien, pero es preferible si son 45 minutos o más. Podemos elegir cualquier tipo de ejercicio o deporte que nos guste, siempre que no fuerce nuestro cuerpo. Y con esto se ha terminado el Secreto –le dijo Tarseo mirándola fijamente.

Éste y Milene se quedaron conversando durante un rato. Comenzaron haciendo comentarios y bromas sobre aquel viaje y terminaron hablando de sus vidas, aspiraciones y miedos, entre otras cosas. Los dos se sentían muy a gusto el uno con el otro. Cuando la familia de campesinos se fue a dormir, ellos también lo hicieron para no molestar. Al día siguiente se marcharon los cuatro en dirección al desierto de los Nántar.

## 7. *El secreto de las necesidades de la mente*

Aquel día la aristócrata estaba un poquito menos triste, pensando algo menos en su familia y más en Tarseo. Le parecía atractivo, buena persona, interesante y aventurero. En un momento dado decidió entrenar su conciencia, concentrándose en todo lo que había a su alrededor. Se dio cuenta de que el paisaje cada vez era más seco y por la tarde ya no se veían tierras cultivadas, sino grandes extensiones donde crecían las hierbas, que servían de comida para las ovejas. Esa vegetación se hizo cada vez era más escasa y llegó un momento que se vieron rodeados de desierto en el que apenas habían plantas.

Cuando el sol ya estaba bajando vieron al fondo un campamento con tiendas de campaña hechas con pieles, alrededor de las cuales había ovejas, caballos, algún perro y personas. Siete hombres se montaron a caballo y corrieron hacia ellos. Cuando estuvieron cerca se pararon y les apuntaron con sus arcos y sus flechas. Uno de ellos dijo algo con una actitud agresiva, pero no entendieron nada, ya que hablaban en Nántar.

Ante el miedo de que les lanzasen las flechas, la primera reacción de los cuatro fue quedarse quietos, pero luego Pirmas afirmó en tono amigable y sonriente que eran amigos. Abrió su bolsa y sacó un objeto valioso de oro, que se lo dio al jinete Nántar. Éste se acercó, lo cogió y lo miró. El tendero comentó con cordialidad que se lo regalaba y que lo único que querían era ir al territorio de los Tualugs. El señor Nántar se quedó el regalo y le dijo al tendero que les acompañase al campamento.

Allí les recibieron con una gran amabilidad, haciéndoles sentar sobre sus alfombras de colores y ofreciéndoles una cena, mientras podían contemplar la mágica puesta de sol en el desierto. Para Milene aquello fue maravilloso. Intentó disfrutar al máximo de aquel momento, viviéndolo en el presente. Uno de los Nántar sabía algo de idioma Zan y les contó que estaban en guerra con otra tribu. En la zona donde estaba el campamento de ésta se habían secado los pozos, la hierba escaseaba y su ganado se estaba empezando a morir. Cuando había sequía, era normal el conflicto por el agua y los pastos, así como el robo de animales.

Tarseo y Milene se sentaron juntos y hablaron de lo inmenso y especial que era el desierto, así como de toda aquella aventura que estaban teniendo. Ambos estaban encantado de conocer tierras en las que nunca habían estado y de tener esas experiencias. Se sentían cómplices. Luego Pirmas sacó el siguiente Secreto, que hablaba de las necesidades de la mente, y se lo leyó a Milene:

–El cerebro humano precisa fijarse metas a alcanzar, pensar, aprender, tomar decisiones, solucionar problemas, sentir belleza y tener la sensación de que la vida tiene algún sentido. Si cultivamos dichas necesidades estamos en armonía con nuestra mente y ello nos autorrealiza.

–Pues sí, es verdad. Yo las tengo, sobre todo la de aprender –reconoció la aristócrata.

El tendero sonrió y continuó:

–La primera necesidad de la mente es la de metas realistas. El simple hecho de tener ilusiones y de trabajar para conseguirlas nos hace sentir bien. Para optimizar nuestra felicidad también es aconsejable que sean más bien fáciles de conseguir.

–¿Por qué?

–Porque nos sentimos más satisfechos si aquello a lo que aspiramos es parecido a lo que realmente tenemos.

–Parece lógico.

–Por otro lado, para alcanzar niveles altos de bienestar la clave al fijar nuestros objetivos no es tanto lo que deseamos, sino lo que realmente nos da calidad de vida a nosotros y a los demás.

–¿Como qué?

–Pues, por ejemplo, podemos aprovechar para convertir en metas la mejora de nuestra felicidad y el entrenarnos a diario en nuestro bienestar personal. También el difundir estas ideas con el fin de que los demás puedan acceder a una vida mejor y el luchar para evitar que se causen daños a los demás (a ningún ser sintiente) que no sean legítima defensa propia y de los demás o justa imposición de la obligación de indemnizar por los daños injustificados causados.

–Vale, ya entiendo.

–Para conseguir una aspiración frecuentemente se prepara un plan con los pasos a seguir que nos lleven a ella.

–¿Y cómo se hace?

–Pues es muy conveniente que imitemos a aquellos que ya han conseguido el objetivo que deseamos y pedir consejo a expertos en el tema.

–Sí. Me parece muy buena idea.

–Una vez tenemos esa hoja de ruta, necesitamos suficiente motivación para seguirla con dedicación y perseverancia, dedicando el tiempo necesario y razonable.

Pirmas saboreó durante unos segundos la magia del desierto mientras anochecía, tal como explicaba el Secreto que hablaba del placer de hacer lo que nos gusta, tras lo cual siguió con la lectura:

–Cuanto más confiemos en que lo conseguiremos, con más constancia seguiremos probando hasta alcanzar la meta.

–Es lógico, porque si creemos que no lo vamos a conseguir poco vamos a esforzarnos. Total, ¿para qué?

–Correcto. De vez en cuando es conveniente revisar si estamos poniendo en práctica correctamente el plan y consiguiendo los resultados que queremos. Si conviene, podemos hacer cambios en el mismo. Si algo no funciona, probamos otra cosa.

–Pues a partir de ahora voy a aplicar todo esto a la meta de ser lo más feliz posible y a luchar contra las injusticias.

–Me parece muy bien –aprobó Pirmas mientras sonreía–. Otra necesidad de la mente es la de aprender y conocer. Y relacionada con ella está la de razonar. Para poder esculpimos una mente más dichosa es fundamental permitirnos pensar por nosotros mismos con lógica.

–¿Pensar por nosotros mismos? ¿Con independencia de lo que digan los demás y de lo

que nos hayan enseñado en nuestra familia o nuestros maestros?

–Sí. A fin de cuentas lo que afirman son simples opiniones y pueden estar equivocadas. Para desarrollarnos intelectualmente conviene darnos permiso para cuestionárnoslo todo, incluidas estas ideas.

En ese momento una mujer gritó algo en idioma Nántar dirigiendo su mano hacia el desierto. Todos los miembros de la tribu se pusieron de pronto de pie y cogieron sus arcos.

–¿Qué sucede? –preguntó Tarseo alarmado, mientras se dieron cuenta de que se estaban acercando al galope unos jinetes con intención de luchar contra ellos.

–Debe ser la tribu rival que está en guerra con ésta –contestó Deres.

Las mujeres entraron en las tiendas de campaña con los niños pequeños y una viejecita se llevó a Milene dentro de una de ellas, mientras los hombres se prepararon para defenderse. Los atacantes se acercaron en sus caballos disparando flechas y la gente del campamento se defendió con sus arcos. Hubo algún herido en ambos bandos.

Pirmas, Tarseo y Deres se quedaron primero quietos sin saber qué hacer y luego sacaron sus espadas. Cuando los enemigos estaban suficientemente cerca, éstos a su vez cogieron sus armas y lucharon contra los hombres del campamento, que se defendieron valientemente. El aprendiz se puso al lado de éstos para ayudarles y luego el artesano y el tendero hicieron lo mismo. Al cabo de un rato, Tarseo hirió en la barriga al jefe de la tribu rival y en ese momento ésta se retiró. Las mujeres salieron con los niños y curaron a los heridos. Finalmente se fueron todos a dormir, pero algunos se quedaron fuera a vigilar si volvían a atacar.

Por la mañana siguiente se despertaron y Pirmas terminó de leer el Secreto a Milene:

–Otra necesidad de la mente es tomar decisiones y solucionar problemas. Antes de decidir algo relevante, podemos informarnos, consultando a expertos, conocidos, libros o de otras maneras. Muchas veces es aconsejable tener en cuenta todas las alternativas posibles.

–¿Aunque sean absurdas?

–Sí. Una vez tengamos las diferentes opciones, podemos hacer una lista de las ventajas e inconvenientes de cada una de ellas y elegir aquella con más pros y menos contras.

–Me parece muy lógico.

–Una de las utilidades que tiene la toma de decisiones es para resolver problemas, lo cual nos ayuda a afrontar las situaciones negativas y librarnos de nuestras emociones desagradables.

–¿Y cuál es la mejor manera de solucionar?

–Conviene hacernos tres preguntas: ¿cuál es el problema?, ¿por qué se ha creado? y ¿qué podemos hacer para resolverlo y conseguir la situación que deseamos? La contestación a esta última es la más efectiva.

–¿Y si ello no funciona?

–Frecuentemente hay un remedio para cada problema. Es una cuestión de ir probando.

–Hemos de reconocer que hasta ahora hemos ido solucionando bien los retos que nos hemos ido encontrando a lo largo de este viaje –Milene sonrió y justo después se puso triste, ya que se dio cuenta de que había uno que no había sabido solucionar: el de su familia.

Pirmas se dio cuenta enseguida de ello. La miró con compasión y continuó leyendo, siendo al mismo tiempo consciente de sus propios pensamientos y emociones:



–Otra necesidad de la mente es la de belleza, en nuestra ciudad, pueblo o entorno, nuestra casa, ropa, cuerpo o en otras cosas.

Deres y Tarseo ya se encontraban preparando lo necesario para el peligroso viaje que les esperaba. Los Nántar les acababan de regalar quesos, unos recipientes llenos de agua y pieles para abrigarse en los montes Zángor. El aprendiz se puso a preparar con Deres las bolsas y los caballos. El hombre que hablaba algo de idioma Zan les dijo que tuviesen mucho cuidado con la tribu que les había atacado la noche anterior. Pirmas estaba terminando de leer el Secreto, viviendo al mismo tiempo con conciencia:

–Y la última necesidad de la mente es la de sentido. A veces no tenemos suficiente con vivir, sino que necesitamos saber para qué, qué sentido tiene nuestra vida. En ocasiones aspiramos a que nuestra vida contribuya a algo más grande que nosotros mismos.

–¿Y cómo se consigue satisfacer?

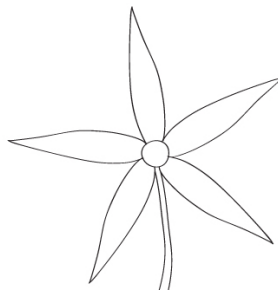
–Cada persona puede encontrar su misión de una forma diferente. Muchas veces se alcanza haciendo algo que mejora la vida de otros seres o del mundo en general.

–¿Como volcarse en los hijos o nietos?

–Por ejemplo. Algunos también trabajan por alguna causa más general, como un mundo más justo o con más calidad de vida, la libertad y los derechos de las personas o animales o la ayuda a los pobres. Una buena manera de hacer algo con sentido es difundir estas ideas para mejorar el bienestar de la gente, hacer donativos para ello y para que se investigue este tema hasta que se descubra la manera en que todo el que quiera pueda alcanzar una felicidad permanente sin ningún tipo de malestar y convencer a los demás de que no causen ningún daño no justificado a ningún ser sintiente, todo lo cual contribuirá a un mundo más feliz.

Tras acabar con la lectura, Pirmas sacó el Decimocuarto Secreto para saber hacia dónde debían ir. El siguiente signo era una flor extraña, con cinco pétalos muy estrechos y alargados. El tendero llamó a Deres y Tarseo para que le ayudasen a entender aquel símbolo, pues no acababa de ver a qué se refería.

### **El símbolo de la flor**



# CAPÍTULO VIII: LOS CUATRO ÚLTIMOS

## Manuscritos de las Necesidades

### *1. Atravesando los peligrosos Montes Zángor*

Todos se quedaron pensando, pero el artesano enseguida hizo un comentario:  
–Es una flor que algunos comerciantes traen para curar algunas enfermedades.  
Sé que sólo crece en un valle que hay en los montes Zángor.

Preguntaron a los Nántar cómo se llegaba allí y éstos les dijeron qué dirección debían tomar. Los cuatro les dieron gracias por toda su hospitalidad, se despidieron y se fueron con sus caballos. Durante un buen rato viajaron rápido, por temor a encontrarse con la tribu que les había atacado. Al cabo de varias horas vieron un campamento a lo lejos. Aceleraron el ritmo y siguieron en dirección al valle.

Mientras cabalgaban, Milene aprovechó para cultivar los pensamientos y las emociones agradables. Luego practicó la conciencia no focalizada y la concentración en su respiración. Al cabo de una hora Pirmas comentó algo que tranquilizó a los demás:

–Ya no creo que nos ataque la tribu que nos asaltó ayer por la noche.

–Ojalá –comentó Milene.

Al acercarse a los montes Zángor el paisaje se iba haciendo cada vez menos plano, atravesando primero montículos y luego montañas cada vez de mayor tamaño y valles, tras las cuales estaban los enormes Zángor, cuyas partes altas estaban blancas.

Sabían que eran muy altos y difíciles de cruzar, que había mucha nieve y que existía el peligro de congelarse, de animales salvajes y de caerse por algún precipicio. Pero tenían el alivio de que una vez llegasen a ellos estarían a salvo de la persecución que les había amenazado durante todo el viaje. Al menos eso pensaban, pues la religión de Zan decía que los Zángor eran unos montes prohibidos, habitados por demonios que cogían a los pecadores que se atrevían a atravesarlos y los llevaban a su infierno. Por eso, los guerreros de Zan tenían miedo a ir allí.

Sin embargo, lo que no sabían es que, a pesar de todo ello, el primer ministro había decidido enviar varios guerreros a destruir la Escuela de Mergos. Creían que así acabarían con el mal, ya que las ideas que salían de allí contribuían a que la gente se cuestionase la forma de pensar típica de Zan. Pero los cuatro viajeros no tenían ni la más remota idea de esos planes.

Finalmente llegaron al pie de los montes Zángor y comenzaron la subida. El paisaje fue cambiando, habiendo cada vez más vegetación. Tras atravesar varias montañas se encontraron con bosques de pinos y otros tipos de árboles. Para entrenar su conciencia, Milene se fijaba

atentamente en todos los detalles de los mismos. También observó cómo en los valles había prados verdes. Cada vez hacía más frío y se abrigaron con la ropa que habían comprado por el camino. De vez en cuando la jovencita y Tarseo se intercambiaban miradas de amor. Al cabo de un rato se perdieron entre los bosques. Desde una montaña vieron que en un valle había un campamento con tiendas de campaña, personas con unas caras parecidas a los Nántar y muchos caballos gruesos que comían.

–Tal vez convendría que bajásemos a preguntarles dónde está exactamente el valle de las flores –propuso el aprendiz.

–Pero ello sería peligroso, ya que nos podrían atacar –replicó Pirmas.

–Sí, pero estamos perdidos. Si no nos informamos tal vez nunca lleguemos a la Escuela de Mergos –opinó Deres.

Al final decidieron bajar a averiguar el camino. Al acercarse, los miembros de la tribu mostraron cierta desconfianza. Pirmas les enseñó el Decimocuarto Secreto, preguntándoles dónde estaban las flores como la que se veía en el símbolo. Por las señales que hicieron aquellos hombres con las manos parecían querer decir que era detrás de la última montaña que se veía en dirección al sudeste. Les dieron las gracias y continuaron su viaje.

En la tercera montaña, que era bastante más alta, cambió el paisaje, ya que estaba cubierta de abetos. Había cascadas y los prados de los valles eran de un verde muy intenso. Se maravillaron y disfrutaron contemplando aquella hermosa escena. Milene intentó saborear esa vista, tomando conciencia del placer que le causaba. Tras atravesar aquella montaña se quedaron sorprendidos al ver un valle cubierto de bellas flores de color azul. Era un paraíso. Cuando bajaron, dejaron sus caballos y corrieron por aquella alfombra llena de colorido. Además, al fondo se veían montañas con nieve. Estaban eufóricos de ver tanta belleza.

Hicieron una pausa y comieron algo. Pirmas cogió el siguiente Secreto, que hablaba de las necesidades de hacer y no hacer, y se lo leyó a Milene:

–Necesitamos hacer a través del trabajo y del ocio, pero también no hacer, como descansar y dormir. Una clave para nuestro bienestar es mantener el equilibrio entre actividad y pasividad.

–¿Y cómo se consigue? –preguntó la jovencita con interés.

–Una fórmula podría ser dedicar unas ocho horas al trabajo, ocho a dormir y otras ocho al tiempo libre, de las cuales haya tiempo para limpiar y otras tareas de la casa, pero también para el ocio y el descanso. Este es un ejemplo, pero cada persona puede buscar su punto de equilibrio que le haga sentir bien.

–¿Pero cómo puedo saber yo cuál es mío?

–Pues probando y descubriendo qué forma de organizar tu vida te hace sentir mejor.

Pirmas disfrutó durante unos segundos contemplando aquel magnífico paisaje y oliendo las flores, poniendo así en práctica el cultivar los placeres de los sentidos. Tarseo se dedicaba a coger las más azules para regalárselas a Milene, mientras cantaba una bella canción de amor. El tendero siguió leyendo, siendo al mismo tiempo consciente de lo que sucedía en su mente y en su cuerpo, cultivando así el vivir con conciencia:

–Una necesidad del ser humano es la de trabajar y preferiblemente que ello nos guste y nos haga usar nuestras capacidades. Para tener un estilo de vida autorrealizado, en la medida

de nuestras posibilidades conviene buscar hacer lo que nos gusta e incluso lo que nos apasiona. Cuando realizamos algo que nos encanta y nos concentramos en ello podemos entrar en un estado en el que nos encontramos completamente absortos en la actividad para nuestro propio placer. Durante el mismo a veces perdemos la noción del tiempo y sentimos una enorme satisfacción, siendo una especie de estado de conciencia focalizada.

–¿Y qué hay que hacer para alcanzar ese estado de absorción?

–Pues lo principal es descubrir qué es lo que más te gusta. Cada persona suele tener unas capacidades desde que nace para ciertas tareas y normalmente éstas se nos dan especialmente bien y nos causan placer.

–¿Y cómo podemos descubrir aquello para lo que tenemos más habilidades?

–Pues, por ejemplo, recordando qué es lo que realmente nos gustaba hacer cuando éramos niños en nuestro tiempo libre de forma natural, sin estar influenciados por nadie.

–Pues a mí algo que me ha encantado desde niña es aprender y descubrir cosas nuevas y luego hablar de ellas a los demás.

–Probablemente disfrutarías mucho siendo una maestra que aprende, experimenta, investiga y enseña, como los maestros de la Escuela de Mergos.

En ese momento escucharon un ruido muy fuerte. Dirigieron su mirada hacia el lugar del que procedía y observaron al fondo una montaña blanca en la que la nieve estaba cayendo por la ladera arrasando con los árboles que encontraba a su paso. Era un alud. Se sintieron muy alarmados al pensar que les podría ocurrir a ellos cuando atravesasen las partes altas de los Montes Zángor. Aquel viaje era bastante más peligroso de lo que se habían imaginado. Tras comentar sus preocupaciones durante un rato, Pirmas siguió leyendo el Secreto:

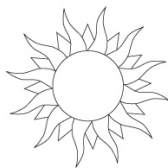
–Otra necesidad es la de ocio placentero. Se trata de actividades sólo para divertirse, como hablar con los amigos o tener una afición, lo cual nos ayuda a desconectar de nuestro trabajo.

–¿Y cuáles de ellas conviene hacer?

–Como cada persona es única, a cada cual le gusta hacer cosas diferentes en su tiempo libre. Tener aficiones placenteras o incluso que generen pasión y con las que nos quedemos absortos contribuye a nuestra autorrealización. Podemos intentar hacer lo que realmente nos gusta y nos ilusiona.

Tarseo se dirigió hacia Milene y le entregó su ramo de flores. Ésta le dio las gracias con una sonrisa y una mirada con brillo en sus ojos, disfrutando de su olor. El tendero decidió que convenía partir de nuevo, sacando el Decimocuarto Secreto para saber hacia dónde debían dirigirse. El siguiente símbolo era una persona y un sol encima.

## El símbolo del hombre y el sol



Éste era el más fácil de todos los signos. Los cuatro supieron que se refería a la dirección del sol cuando está encima de las personas, es decir, el sur. Se fueron hacia allí subiendo por una montaña bastante alta y al llegar arriba de todo se quedaron asustados por la siguiente que tenían que atravesar. Era inmensa y además muy rocosa y con precipicios. Cuando llegaron a ella tuvieron que dejar sus caballos y subir a pie, ya que habría que escalar.

Cuanto más arriba estaban, más complicado era avanzar y a veces tenían que trepar, cogiéndose bien con sus manos para no resbalar. Todos pensaron en el Secreto del Primer Camino, en la parte que hablaba de la conciencia focalizada, y se concentraron en sus movimientos. Como tenían frío, se abrigaron más todavía con las pieles que les habían regalado los Nántar. Llegaron a un lugar a partir del cual tendrían que escalar de una forma muy peligrosa, pues si se deslizaban se caerían por un precipicio muy alto y morirían.

–¿Qué hacemos? –preguntó Deres.

–Lo veo muy arriesgado –alertó Pirmas.

–Creo que no tenemos ninguna otra opción –opinó Tarseo.

Al final decidieron escalar. Al principio todo fue bien, pero en un momento dado Deres resbaló con sus manos y comenzó a irse hacia abajo, empujando a Tarseo, que también empezó a deslizarse. Éste consiguió cogerse a una planta que salía de las rocas, pero Deres no tuvo tanta suerte y acabó cayendo por el precipicio. Los demás escucharon sus gritos mientras descendía y al final un golpe en la profundidad. Miraron hacia abajo y vieron que el artesano había muerto. Se pusieron muy tristes, pero tenían que seguir subiendo y salir de allí lo antes posible.

Al final llegaron arriba de todo. Miraron en frente suyo y se quedaron asombrados al ver unas altas montañas totalmente cubiertas de nieve. Buscaron una zona para hacer un fuego y descansar. Se sentaron cerca de la hoguera y en ese momento les vino un gran bajón al pensar

en el pobre Deres, en lo que había sucedido y en lo que les esperaba. Se quedaron un largo rato callados, mirando decaídos el fuego y sintiendo su tristeza, pues sabían que les convenía experimentar las emociones, aunque fuesen desagradables. Luego comieron algo y decidieron dormir. Se turnaron para vigilar el fuego y que no fuesen atacados por ningún animal.

A pesar de la hoguera, de abrigarse con todas las ropas que tenían y taparse con sus pieles, pasaron frío y durmieron mal. Se despertaron temprano y miraron las montañas nevadas. Eran muy bellas y además estaban excitados porque nunca antes habían visto la nieve, a pesar de que al mismo tiempo seguían tristes por la muerte de Deres. Desayunaron pan y cuando terminaron Pirmas sacó el Quinto Secreto de las Necesidades y se lo siguió leyendo a Milene:

–Lo contrario del hacer es el no hacer. La combinación de ambos consigue el necesario equilibrio de nuestro cuerpo y mente. A cada rato de trabajo y otras actividades podemos permitirnos que siga otro de reposo y tranquilidad. Las dos formas que tenemos para conseguir esa recuperación son el sueño y el descanso, el primero cuando dormimos y el segundo sin dormir.

–Pues yo la verdad es que esta noche no me he recuperado muy bien –se quejó Tarseo medio en broma, medio en serio.

Los demás rieron y Pirmas continuó:

–Descansar consiste en parar y no hacer nada o casi nada. Puede serlo escuchar música, estar tumbados o ver un espectáculo.

–¿Y hacer sesiones de conciencia no focalizada y focalizada también?

–Obviamente. Es un descanso excelente. Es saludable escuchar a nuestro cuerpo y cuando necesite momentos para relajarse permitirselo en la medida de lo posible. Ello es un elemento clave de un estilo de vida sano y equilibrado. Podemos aprovechar los días festivos para descansar suficientemente y recargarnos de energía. También intentar tener cada día de trabajo, a lo largo de la jornada, suficientes pausas y tiempo para que nuestra mente y nuestro cuerpo se repongan.

–Lo tendré en cuenta. Creo que me convendría tomarme más ratos de descanso.

–También está la necesidad de sueño. Para recuperarnos necesitamos dormir horas suficientes y de calidad.

–¿Cuántas?

–Depende. Algunas personas tienen suficiente con cinco y otras necesitan diez.

–¿Y a qué te refieres con eso de horas de calidad?

–Pues a tener un sueño profundo y reparador, durmiendo tranquilos.

–¿Y cómo se consigue?

–Por ejemplo, aplicando justo antes de ir a dormir, la conciencia no focalizada, la focalizada, las técnicas para cultivar la serenidad o imaginarnos que dormimos plácidamente. Y este Secreto ya está terminado. Ahora vamos a retomar el camino.

Cogieron las bolsas y se fueron de allí. Bajaron aquella montaña poco a poco y llegaron a la siguiente, que era muy alta y estaba casi toda nevada. Comenzaron la subida y cuando alcanzaron la zona donde había nieve todos fueron excitados a tocarla, a jugar con ella y tirarse bolas. Se sintieron eufóricos y aprovecharon para descansar, tras lo cual retomaron su camino.

Al principio estaban encantados de andar sobre la nieve, pero cuanto más aumentaba su grosor más costaba subir y más cansados se sentían. Además, el frío iba aumentando, lo que resultaba desagradable. Milene decidió reducir aquellas sensaciones molestas de cansancio y frío primero a través de la conciencia no focalizada, observando todo lo que pasaba por su mente sin oponer resistencia. Luego practicó la atención focalizada en esos malestares y finalmente visualizó que tenía una sensación de agradable calor, lo que la alivió en parte.

Al cabo de un buen rato llegaron arriba de todo y se desanimaron al ver que lo que les esperaba delante de ellos eran varias montañas totalmente nevadas, cada una de las cuales era más alta que la anterior. Hicieron una buena pausa y comieron. La aristócrata se acordó del Secreto que hablaba del descanso y se quedó con una actitud pasiva. Más tarde recogieron sus bolsas y continuaron.

Bajaron aquella montaña y subieron por la siguiente. Cada vez hacía más viento y había más niebla y en un momento dado comenzó una tormenta de nieve. Casi no se veía nada, costaba avanzar y sentían un frío intenso. Intentaron abrigarse con las pieles que llevaban, aunque seguían helados. Se dieron cuenta de que no estaban preparados para aquel viaje. Estaban agotados, pero no podían parar, ya que tenían miedo de quedarse congelados. Tampoco podían pedir ayuda, pues no se veía a nadie.

En un momento dado a Tarseo le entraron unos fuertes temblores, poniéndose pálido y parándose. Milene y Pirmas fueron rápidamente a ayudarlo, pero no sabían exactamente qué hacer. Querían regresar, pero ya era demasiado tarde. Estaban atrapados en medio de las nieves. El joven tuvo un dolor fuerte y cada vez sentía menos sus manos y sus pies. Se tocó la mano izquierda con la derecha y se dio cuenta de que no la notaba, como si fuese de madera.

—¡Creo que se me está congelando una mano! —gritó desesperado.

Para combatir su angustia, puso en práctica pautas que le había enseñado Pirmas, como cuestionar sus pensamientos alarmistas y las técnicas de relajación.

## *2. El secreto de las necesidades de relación con nosotros mismos*

Milene tocó las manos de Tarseo y notó que las tenía muy frías y duras. La respiración de éste era cada vez más lenta y le entró una especie de sueño. Aquélla lo abrazó para intentar hacerle entrar en calor.

—¡Aguanta, Tarseo! ¡No puedes dejarnos! ¡Hazlo por mí! —la aristócrata se puso a llorar.

Pero el aprendiz cada vez estaba más rígido y débil, hasta que llegó un momento en que cerró los ojos. Milene lo movió, pero no reaccionaba. Pirmas también lo zarandó, pero no habría los ojos. La jovencita se sintió desesperada e impotente y chilló con todas sus fuerzas. Para asombro de todos, se escuchó otro grito que venía de una parte más alta de la montaña. Por un momento pensaban que estaban delirando a causa del frío, pero Milene volvió a chillar:

—¡Aquí! ¡Por favor! ¡Ayuda!

Volvieron a oír de nuevo un grito que venía de arriba, aunque no veían a nadie. La aristócrata siguió chillando para que si realmente había alguien por allí pudiese encontrar el lugar donde estaban. Al cabo de un rato vieron a pocos metros cómo un hombre con una larga barba blanca cubierto de gruesas pieles se dirigía hacia ellos. Milene le rogó que ayudase a Tarseo, explicándole con palabras y señas que se le estaban congelando las manos. El señor se acercó a él y le miró sus manos y sus brazos.

—Hay que subirlo a mi casa, ¡rápido! —ordenó aquel desconocido en idioma Zan, con un perfecto acento de Mernes, para asombro de Pirmas y Milene.

Entre los tres cogieron al jovencito y lo llevaron lo más rápido que pudieron. Llegaron a una cabaña de piedras y entraron, notando enseguida una deliciosa sensación de calor provocada por un fuego. El señor hizo desnudar a Tarseo y tumbarlo sobre unas pieles. Miró su cuerpo para saber qué zonas estaban congeladas, observando unas manchas azuladas en algunos dedos de las manos y los pies. Los colocó en sus axilas para darles calor y a continuación cubrió al aprendiz con pieles. Puso agua en un recipiente y la calentó.

—Hay que poner sus manos y pies en esta agua —ordenó aquel anciano.

Milene y Pirmas fueron rápidamente a ayudarle. Más tarde aquélla preguntó temerosa:

—¿Se pondrá bien?

—No lo sé. Tal vez haya que cortar algunas partes de sus pies y manos.

Se quedaron preocupados por Tarseo. Repitieron varias veces lo de meter sus extremidades en el agua y luego sacarlas, hasta que éste finalmente recuperó la conciencia. La jovencita se alegró mucho, le cogió de la mano y lo miró cariñosamente. Poco a poco la piel de las manos y los pies se fue volviendo roja y Tarseo comenzó a sentir dolor. Se puso a aplicar las técnicas que Pirmas le había enseñado para reducirlo, como la conciencia no focalizada, la concentración en las sensaciones dolorosas, la focalización en algo para distraerse y la visualización de que el malestar se iba reduciendo y se iba sintiendo bien. El señor miró y



tocó sus manos y pies.

–Se está recuperando y no será necesario amputar ninguna parte de su cuerpo –dijo sonriendo.

Todos se alegraron mucho y al cabo de poco cenaron.

–Muchas gracias –dijo el jovencito muy agradecido al anciano.

–No hay de qué. Sois de Mernes, ¿verdad?

–Sí, respondió Tarseo. ¿Tú también?

–Sí, pero hace muchos, muchos años que vivo aquí.

–¿Y cómo llegaste hasta este lugar tan apartado?

–Uff, es una historia muy larga. Hace mucho que me tuve que escapar corriendo de Mernes.

–¿Y por qué?

–Por seguir ciertas enseñanzas.

–¿No serán las de la Escuela de Mergos?

–Efectivamente –sonrió el señor–. Yo por aquel entonces tendría quince o dieciséis años. Era seguidor de esas enseñanzas y alguien se chivó. Afortunadamente pude huir hacia el sur antes de que viniesen a por mí. Cuando llegué aquí y vi que ya estaba a salvo de los guerreros de Zan y que me gustaba el lugar, decidí quedarme y hacerme una cabaña de piedras, con una vida tranquila. Me dedico la mayor parte del día a poner en práctica las pautas de la Escuela de Mergos.

–¿Y eres feliz con esta vida tan solitaria, en este lugar tan frío y duro?

–Sí, mucho. Tras años de ejercitarme mucho en lo que explican los Secretos llegué a desarrollar la habilidad de ser feliz y desde hace mucho que siempre me he sentido bien. No necesito nada; sólo lo justo para vivir y con ello tengo un gran bienestar.

Tarseo le explicó a su vez por qué estaban allí. De hecho, el viejecito ya sospechaba que iban hacia la Escuela de Mergos.

–¿Quieres venirte con nosotros? –preguntó el aprendiz.

–Gracias, pero estoy feliz aquí, tal como estoy. No necesito nada más.

Estuvieron hablando durante un buen rato. Tarseo aprovechó para hacerle preguntas sobre los Montes Zángor y sus criaturas peligrosas de las que había oído hablar. También le pidió información sobre las selvas de los Tualugs, que el anciano conocía a través de otras personas que habían estado allí.

Mientras tanto, Pirmas aprovechó para leer a Milene el siguiente Secreto, que hablaba de la relación con nosotros mismos:

–Nos relacionamos con nosotros mismos, con otras personas y en general con todo lo que tenemos a nuestro alrededor y todo ello suele influir en nuestra felicidad. La relación con nosotros mismos incluye la de autoestima y la de espacio propio.

–¿Y cómo podemos tener autoestima?

–Para sentirnos bien de verdad con nosotros es saludable amarnos incondicionalmente, cuidarnos, protegernos, apoyarnos, respetarnos, aceptarnos, valorarnos y tratarnos bien.

–¿Amarnos incondicionalmente?

–Sí, lo que significa querernos a nosotros mismos por lo que somos, en cualquier caso, con

independencia de cómo seamos o dejemos de ser, de lo que hagamos o no, de lo que tengamos y de lo que piensen los demás. Pero con la excepción de la parte abusiva que tenemos, es decir, la de hacer daños a los demás (a cualquier ser sensible, incluyendo a los animales) que no sean legítima defensa propia o de los demás o justa imposición de reparación por los daños causados.

—¿Pero de verdad crees que merecemos amarnos con independencia de lo que hagamos, Pirmas?

—Claro. Somos dignos de ser amados. Si crees que no lo merecemos o sólo en ciertos casos, te puedes cuestionar estas creencias: ¿de dónde vienen?, ¿por qué tiene que ser así? Una cosa es que una conducta nuestra no merezca aprobación y otra bien diferente es que nosotros no seamos dignos de ser amados.

—Yo ya he practicado varias veces la técnica del amor hacia mí misma y cada vez me quiero más incondicionalmente.

—Y seguro que ello te hace sentir bien, ¿verdad?

—Sí.

—Pues también mejorará tu calidad de vida si aprendes a cuidarte, lo que significa satisfacer tus necesidades, ocupándote de tu salud y bienestar.

—¿Y lo de protegernos?

—Significa defendernos frente a todo aquello que sea una amenaza para nuestra seguridad y nuestros derechos.

—Pero a mí me enseñaron que mis necesidades, derechos y sentimientos no cuentan y lo importante es que yo haga lo que otros esperan de mí.

—Pues para ser feliz te convendrá cuestionarte y cambiar esa creencia. También te sentirás mejor si te aceptas y valoras por lo que eres.

—¿Y mi totalidad y en cada una de mis partes?

—Efectivamente, excepto nuestro lado abusivo del que te he hablando antes. Podemos elogiarnos y decirle a nuestro niño interior que es precioso y maravilloso, salvo su lado dañino hacia los demás. No importa lo que digan o dejen de decir los demás, lo que critiquen, comenten o piensen; son simples opiniones. Seremos más felices si tenemos un equilibrio entre ser indulgentes y benevolentes con nosotros, tratándonos con paciencia y amabilidad, y ser autoexigentes y con estándares altos. En cualquier caso, para forjar un mundo más feliz para todos en el que vivir no conviene que seamos buenistas y laxos con los daños que causemos a los demás, sino arrepentirnos de los mismos, enmendar y compensar a las víctimas.

—Lo intentaré ser más benigna conmigo mismo, aunque me costará, ya que eso no es lo que me han enseñado.

—Efectivamente. Si de niños no nos trataron de esa manera, nosotros tampoco tendemos a hacerlo, pero ello puede irse cambiando con práctica. También tenemos la necesidad de espacio propio, es decir, de tener tiempo para nosotros mismos.

—Pues sí que es verdad. Yo también necesito mis momentos para mí misma, en que me gusta estar en silencio y que me dejen en paz.

—Si te lo puedes permitir, tomarte esos ratos te sienta bien. Y ahora no sé tú, pero yo me

estoy adormilando. Después de todo lo que ha pasado, estoy agotado.

El anciano extendió unas pieles en el suelo para que Pirmas pudiera estirarse y éste en menos de un minuto quedó profundamente dormido. Al cabo de poco Tarseo y Milene también se sintieron exhaustos y se acostaron. Los tres durmieron muchas horas y profundamente. Ya llevaban varios días que no sabían lo que era hacerlo cómodamente sin pasar frío.

A la mañana siguiente, el viejecito les sirvió el desayuno y Pirmas sacó el Decimocuarto Secreto. En él parecía verse una cascada y una especie de río.

### **El símbolo de la cascada**



El anciano enseguida comprendió aquel símbolo:

–Tenéis que seguir en dirección sur. Al final veréis una pequeña catarata, que es el nacimiento de un río que los Tualugs llaman Gaybón y que lleva hacia la selva. Seguid el río y al final llegaréis a la Escuela de Mergos.

Les dio pieles para abrigarse y algo de comida. Les enseñó ciertos tipos de plantas para que cuando las vieses por el camino las cogiesen para comerlas.

Los tres se marcharon y atravesaron varias montañas, que cada vez eran más bajas. Comentaron sobre aquel señor tan mayor. A todos les parecía que había desarrollado una gran habilidad para ser feliz, con independencia de las circunstancias exteriores. Al mismo tiempo que hablaban contemplaban la maravillosa naturaleza que les rodeaba. Cada vez había menos nieve. Aquel día Milene también aprovechó para poner en práctica el entrenamiento de la conciencia, de los pensamientos, tanto agradables como desagradables, y las emociones.

Hicieron varias pausas a lo largo del camino y por la tarde decidieron acampar bajo un árbol para pasar la noche. Dejaron las bolsas sobre el suelo y fueron a coger algo de leña con la intención de preparar un fuego. Los tres se separaron para buscar tronquitos y ramas. De pronto Milene tuvo una rara sensación de que había alguien más además de ellos. Miró a su alrededor y no vio a nadie, pero seguía teniendo esa impresión. Al cabo de medio minuto la misma era tan fuerte que volvió a girarse de golpe y efectivamente vio algo a unos metros que le dejó paralizada.

### *3. El secreto de las necesidades de relación con los demás*

**S**e trataba de un lobo. Luego descubrió que no era el único, sino que había cinco en total. Todos empezaron a dar vueltas alrededor de ella.

–¡Tarseo, Pirmas! ¡Venid a ayudarme, por favor! ¡Hay lobos!

Éstos se iban aproximando cada vez más. Uno de ellos se acercó mucho, hasta rozar a la noble, quien se espantó. Siguieron dando vueltas y de pronto uno se dirigió hacia ella con intención de atacarla. Ésta levantó un tronco que había cogido y le amenazó. El lobo hizo una expresión feroz. En ese momento llegó Tarseo y con un palo le dio un golpe por la parte de atrás, gritando “¡Fuera!” El animal se dio media vuelta y lo miró furioso. El resto de fieras se pararon e hicieron un gesto amenazante.

Pirmas sacó su espada y su ayudante movió el palo en señal de que quería volver a atizarle, gritando de nuevo: “¡Fuera!” El lobo se marchó de allí y sus otros cuatro compañeros lo siguieron. Milene dio las gracias, se fueron a preparar un fuego y comieron algo. Descansaron durante un rato del susto y luego el tendero sacó el siguiente Secreto, que hablaba de las necesidades de relación con los demás.

–Tener relaciones satisfactorias con los demás –comenzó a leer– contribuye mucho al bienestar de la mayoría de personas, especialmente cuando se trata de vínculos fuertes, estables, de apoyo, cuidado y protección. Nos enriquece amar y ser amados, así como dar y recibir ayuda, respeto y reconocimiento. Nos agrada la comprensión, la atención, la comunicación y la aceptación.

Pirmas miró al fuego durante unos pocos segundos, viviendo al mismo tiempo con conciencia, es decir, observando lo que pasaba por su mente y su cuerpo. A continuación siguió con su lectura:

–Las claves para tener buenas relaciones son 3: (1) tener pensamientos razonablemente positivos sobre las personas y las relaciones; (2) tener sentimientos positivos, es decir, amar y reducir los sentimientos negativos, como el de no ser querido, el enfado, el odio, el desprecio o el miedo hacia las personas; y (3) tener conductas positivas que gusten a los demás.

Milene se perdió y le pidió a Pirmas si podía repetir las 3 claves para las relaciones satisfactorias. Éste le repitió lo de los pensamientos, sentimientos y conductas positivos y siguió con el Secreto:

–La primera clave son los pensamientos positivos sobre las personas. La gente con sentimientos y conductas que resultan más agradables a los demás los tienen porque internamente suele tener un buen concepto de ellos, es decir, que cree que la mayor parte de personas son buenas y honestas. En cambio, los que tienen actitudes negativas más bien suelen opinar lo contrario, desconfiando de las intenciones de los demás.

Pirmas miró a Milene y le preguntó:

– ¿Estás de acuerdo con esto?

–Bueno, hay bastante maldad.

–Así es. Dañar a los demás es algo que sucede en las personas y en otras especies, sobre todo en las depredadoras y muy especialmente en la humana, la cual es la más cruel de todas, ya sea para satisfacer necesidades y deseos egoístas, por seguir las pautas del rebaño o a veces incluso por mera diversión. Todos los seres humanos tenemos, en grados muy diferentes entre los diferentes individuos, una parte maligna proclive al abuso y al egoísmo negativo.

–Pues me estás dando la razón.

–Sí, pero conviene ver también la parte benigna que hay, en grados muy diferentes, en todas o casi todas las personas, como el sentido innato de la justicia que hace que parte de ellas se opongan e incluso luchen contra esos atropellos, los vínculos afectivos que de forma natural se suelen desarrollar entre familiares, amigos y conocidos, la empatía y la compasión que a menudo se desarrolla de forma natural desde la infancia y que hace que nos sintamos mal si otros lo pasan mal, sobre todo si sufren mucho, o la tendencia a ayudar a veces a los demás.

–Sí. Recozco que eso es cierto.

–Por otro lado, la tendencia humana a causar a los demás daños injustificados (es decir, que no son legítima defensa o justa imposición de la reparación de los daños causados) a menudo puede revertirse si intentamos que el victimizador tome conciencia del sufrimiento que causa y de convencerle de que deje de provocar esos daños, a ningún ser que sienta, sea humano o de otra especie. A veces requiere tiempo y paciencia pero es bastante posible que llegue el momento en que el abusador enmiende.

De pronto se escuchó el ruido de alguien que se acercaba. Parecía un animal, pero también podía ser un humano. Tarseo cogió su espada y se fue en dirección hacia lo que se estaba moviendo. El animal o persona se alejó. Tarseo regresó, sin dejar su espada por si la necesitaba. Milene y Pirmas pusieron sus armas junto a ellos por si tenían que recurrir a las mismas y éste siguió con la lectura:

–La segunda clave para tener buenas relaciones es tener el máximo de sentimientos positivos hacia los demás y el mínimo de negativos.

–¿Y cómo se consigue tener los positivos?

–Amando. La esencia de la relación satisfactoria es el afecto.

–Y esto tiene que ver con la técnica del amor incondicional hacia los demás, ¿verdad?

–Efectivamente. Seremos más cordiales si la ponemos en práctica e intentamos llenar nuestra vida de cariño y buenos sentimientos. El simple hecho de pensar en estas ideas nos hace desarrollarlos con el tiempo.

–Pues yo no puedo querer a los que nos están persiguiendo.

–Bueno, en cualquier caso, es una opción. Te conviene perdonarlos para no sentirte mal, pero no tienes por qué quererlos. En cualquier caso, nuestros sentimientos positivos y cariñosos hacia los demás hacen que estos también los tengan hacia nosotros. El amor engendra amor.

A Pirmas se le cerraron los ojos y se le empezó a caer su cabeza de sueño. Se despertó de golpe y siguió con la lectura:

–Los sentimientos negativos hacia los demás son los que afectan de forma perjudicial a nuestras relaciones. Uno de ellos es la sensación de no ser querido o de no serlo suficientemente a pesar de recibir afecto, lo cual, además de hacernos sentir mal, nos lleva a apartarnos de la gente.

Al tendero se le volvieron a cerrar sus ojos de agotamiento. De nuevo los abrió de repente y se dio cuenta de que se estaba durmiendo, por lo que le dijo a Milene:

–Y ahora, si no te importa, vamos a dormir. Hemos caminado mucho y además el susto de los lobos me ha dejado cansado. Mañana será otro día.

Durmieron haciendo turnos para vigilar que no les atacasen animales salvajes. Cuando se despertaron, Milene mentalmente se abrazó y se dio besos a sí misma y se dijo que haría lo que pudiese para que ese día fuese bonito y especial. Pensó en todo lo bueno que le esperaba, caminando por la naturaleza, descubriendo lugares nuevos y disfrutando de la conversación con Tarseo y Pirmas. Todo ello hizo que se levantase animada.

Tuvieron una agradable jornada de viaje por aquellas montañas. Charlaron durante un buen rato, comentando la belleza de aquellos paisajes, los animales que habían visto por primera vez, como los lince, y haciendo bromas. La aristócrata intentó estar parte del tiempo en estado de conciencia no focalizada, observando lo que pasaba por su cabeza. Se dio cuenta de que a veces por ella circulaba una catarata de pensamientos que le costaba de controlar, mientras que otras la corriente era más parecida a un río que transcurría más suave.

También vio que todo estaba en la mente, que lo que sentimos es causado en bastante parte o en la mayor parte por lo que pensamos y que dominando los pensamientos podemos controlar parcialmente nuestras emociones. Cuando era consciente de que alguna idea negativa equivocada pasaba por su cerebro la cuestionaba y cuando se daba cuenta de que le venía alguna emoción desagradable, aplicaba los 6 pasos para librarse de ella. Aquel día también decidió poner en práctica la técnica del amor incondicional hacia sí misma y hacia los demás.

En un momento dado escucharon un cercano y sonoro sonido de animal y se pusieron alerta.

## 4. Criaturas peligrosas

Tarseo sacó su espada por si esa criatura, que estaba cerca de ellos, les atacaba. Continuaron caminando hacia abajo y vieron al fondo una hermosa cascada que salía de la montaña y que luego se convertía en un riachuelo que se iba haciendo cada vez más grande.

–¿Será el famoso nacimiento del río Gaybón? –preguntó el aprendiz entusiasmado.

–Muy probablemente –respondió Pirmas.

Se fueron rápidamente hacia allí y se quedaron un rato mirando aquel bello paisaje. Aprovecharon para hacer una pausa y comer algo. Luego se tumbaron y descansaron un rato. Milene aprovechó para poner en práctica la serenidad. Se concentró en las zonas de su cuerpo que tenía tensas y luego se imaginó que las tocaba con una varita que hacía que se relajasen, quedándose muy tranquila y a gusto.

Por la tarde iniciaron el descenso final de los Montes Zángor, siguiendo el riachuelo. Abajo podía verse una infinita selva verde, en medio de la cual se encontraba el río Gaybón que les llevaría a la Escuela de Mergos. Estaban eufóricos de que por fin les quedaba poco para salir de aquellas montañas y entrar en las selvas donde vivían los Tualugs. Disfrutaron de aquella hermosa naturaleza. Milene intentó pasar la mayor parte del día viviéndolo con conciencia, sintiéndose satisfecha de que gracias a ello cada vez conocía con más detalle su complejo y apasionante mundo interior. Descubrió pensamientos de los que nunca antes había sido consciente y se dio cuenta de las emociones que causaban esos pensamientos.

Cuando estaban ya en la zona baja el paisaje fue cambiando poco a poco y el clima era cada vez más cálido. Fueron quitándose sus prendas de abrigo y al cabo de un rato se encontraron en una selva con mucha vegetación y donde hacía calor. El riachuelo al lado del cual caminaban ya se había convertido en un río, a los lados del cual habían árboles de diferentes tipos y alturas que nunca antes habían visto, algunos de ellos muy altos. Estaban excitados de explorar aquel extraño territorio, sobre todo Tarseo.

Cuando empezó a oscurecer decidieron acampar. Hicieron un fuego y se sentaron alrededor a comer algo. Milene le pidió a Pirmas que siguiese con el Secreto que hablaba de las relaciones con los demás y éste lo sacó y se puso a leerlo:

–Otros sentimientos que limitan nuestras relaciones son los de miedo, desconfianza o timidez hacia la gente en general o determinados tipos de personas o situaciones sociales en particular sin que en realidad exista ningún peligro.

–¿Y qué problema hay con estos sentimientos?

–Pues que hacen que en vez de acercarnos con confianza a los demás y tener buenas relaciones, mantengamos una actitud a la defensiva y no queramos relacionarnos mucho.

–Ya, pero confiar es arriesgado. Hay gente mala. Mira lo que han hecho a mi familia y lo que nos quieren hacer a nosotros.

–Bueno, no estamos hablando de una confianza total e ingenua. En general, para maximizar nuestra felicidad es aconsejable buscar el equilibrio en las relaciones, evitando el extremo de desconfiar y evitar a las personas y el otro de fiarse ciegamente o necesitarlas mucho.

Milene hizo alguna pregunta sobre aquello y luego Pirmas continuó:

–La tercera clave de las relaciones satisfactorias son las conductas positivas hacia los demás, es decir, las que gustan a la gente. También se les llama habilidades sociales.

–¿Y cuáles son?

–Las principales son el respeto y el reconocimiento, la tolerancia y la indulgencia, la amabilidad, la atención, la generosidad, la empatía y la comunicación verbal y no verbal.

–¿Habéis oído un crujir? –interrumpió de repente Tarseo.

–Yo no he oído nada –contestó la aristócrata–. ¿Tú has oído algo?

–No sé. Tengo una sensación rara –comentó aquél.

–Debe haber sido algún animalito –dijo Pirmas, mientras miraba alrededor sin ver nada, y siguió con la lectura–. La base del respeto y el reconocimiento es valorar a los demás, es decir, darnos cuenta de lo que nos gusta de ellos. Probablemente todas las personas tengan algo positivo que apreciemos. Cuando nos damos cuenta de ello tendemos a sentir respeto, que es una actitud positiva de estima y valoración, reflejándose en una conducta considerada.

Pirmas se secó el sudor de su frente mientras miraba a Tarseo, ya que éste seguía inquieto, y a continuación siguió leyendo:

–Respetar a alguien suele llevar a mostrarse educado y cortés y evitar burlarse de él o humillarlo, así como tratarlo bien y en pie de igualdad. Valorar lo positivo de los demás nos lleva también al reconocimiento, que podemos expresarlo a través del elogio, o sea, decir a los demás lo que nos gusta de ellos, lo cual les resulta agradable.

En ese momento volvió a escucharse un ruido, que esta vez oyeron todos. Los tres se giraron y vieron una extraña criatura que se dirigía hacia ellos.

–¡El ancianito me dijo que ese animal se llama tigre y que es muy peligroso, ya que devora a las personas! –gritó Tarseo con miedo.

Los tres se quedaron de piedra sin saber qué hacer. La fiera tenía la boca abierta, enseñando sus afilados colmillos, parecía hambriento y sabían que estaba a punto de atacarles. De pronto el aprendiz se acordó de que el viejecito le había dicho que esos animales tienen miedo al fuego, por lo que cogió rápidamente una de las ramas que ardían en la hoguera y la dirigió hacia él. Aquella criatura hizo un gesto amenazante y el jovencito le acercó la rama a su cara, sin saber cómo reaccionaría. Finalmente dio media vuelta y se fue. Se tomaron un rato para recuperarse del susto y luego Pirmas continuó con su lectura:

–Más difícil que valorar lo que nos gusta de los demás es aceptar lo que nos desagrada de ellos, pero esto también es fundamental para tener buenas relaciones. La aceptación incondicional de los demás y de sus conductas es la base de la tolerancia y un grado razonable de indulgencia.

–¿Y qué es la tolerancia?

–Es la capacidad de aceptar las diferencias, respetando las ideas, valores, formas de entender la vida o de hacer de los demás cuando son diferentes o contrarias a las nuestras.

–¿Incluso las actitudes que nos molestan o desagradan?



–Así es, aunque para que para tener una sociedad justa no es bueno que haya intolerancia frente al abuso. Y si la tolerancia a veces nos cuesta, la indulgencia todavía nos suele resultar más difícil. Ésta es la capacidad de perdonar las injusticias o conductas que nos hacen daño a nosotros u otras personas o que de algún modo creemos que “no deberían” realizarse.

–Pero no tenemos por qué aprobar ni soportar abusos.

–Tienes toda la razón, Milene, y de hecho conviene intentar que haya justicia y ser firmes contra todo abuso, denunciarlo, criticarlo, condenarlo, combatirlo y hacer que se repare, pero al mismo tiempo para escalar a cotas altas de felicidad es recomendable perdonar, no vivir con rabia y rencor. Conviene encontrar un equilibrio entre luchar por la justicia, de no caer en el buenismo y mucho menos en la complicidad con los abusos, y evitar un exceso de emociones negativas ante la injusticia.

–Pues a mí me cuesta mucho ser indulgente con los que han matado a mi familia y han querido hacer lo mismo con nosotros.

–Es natural que te cueste. No tienes por qué ser transigente, si no quieres. Simplemente puedes intentar aplicar estas pautas en la medida en que puedas y quieras en cada momento. Si lo haces, ello te ayudará a tener buenas relaciones y a sentirte mejor, pero no es ninguna obligación hacerlo.

–Ya veo.

–Todas estas cualidades nos ayudan a desarrollar la amabilidad, que consiste en mostrarnos afectuosos, tratando a los demás de forma delicada y atenta.

–¿Y en qué se distingue del respeto?

–Es parecida, pero con la diferencia de que éste es una muestra externa de nuestra valoración positiva de otra persona, mientras que la amabilidad es más bien la manifestación de nuestro sentimiento de afecto hacia ella.

–Entiendo.

–Muy relacionada con la amabilidad está la atención, que consiste en centrarse en la otra persona, en prestarle atención, en hacer que sea el centro.

–Es como practicar la conciencia focalizada en otras personas, ¿verdad?

–Exacto, estando pendientes de ellas y concentrándonos en lo que dicen, en las expresiones de su cara y brazos, en darles afecto y en hacer algo para que esa persona esté a gusto.

Pirmas miró durante unos segundos al fuego, siendo al mismo tiempo consciente de lo que sucedía en su cuerpo y su mente, tras lo cual siguió leyendo:

–La atención también incluye que cuando se nos acerquen y nos pidan relación, comunicación, apoyo emocional, etc. respondamos tal como esperan de nosotros, haciendo lo que gusta a los demás y mostrando interés.

–No entiendo eso de que nos pidan relación ¿Me puedes poner un ejemplo?

–Pues cuando nos hacen un comentario, nos cuentan un chiste o nos proponen un plan a hacer juntos. Para tener unas buenas relaciones también es aconsejable ser generosos y estar dispuestos a ayudar, hacer favores y dar a los demás sin esperar nada a cambio, por el simple hecho de quererles.

–Pero ello puede llevar a que algunos se aprovechen de nosotros, como más de una vez me ha sucedido –se quejó Milene.

–Bueno, no tenemos por qué consentirlo. Tenemos derecho a ser generosos en la medida en que podamos y queramos, así como a poner límites.

Milene bostezaba y Pirmas decidió que era hora de descansar. Durmieron haciendo turnos y el que vigilaba en cada momento estaba muy alerta de que no se acercasen criaturas peligrosas. Escucharon ruidos de ellas muy cerca, pero no hubo ningún incidente.

La mañana siguiente continuaron su viaje. Les sorprendió que en el río Gaybón vieron unos animales con unas bocas enormes que nunca habían visto antes. Tarseo les explicó que el ancianito les llamaba cocodrilos y que podían ser mortales. A partir de ese momento fueron con mucho cuidado cada vez que bebían agua del río. Aquel día también descubrieron otras criaturas salvajes desconocidas para ellos, como hipopótamos, monos y aves exóticas. Milene y el aprendiz se intercambiaban frecuentes miradas de amor.

Cuando se puso el sol detuvieron la marcha y Pirmas terminó de leer el Secreto relativo a la necesidad de relaciones satisfactorias:

–Nuestros sentimientos positivos se expresan con nuestra expresión no verbal positiva. Los dos gestos agradables que más impacto tienen son mirar a los ojos y sonreír. Observar a alguien a sus ojos muestra interés por esa persona.

–Pues a mí siempre me han enseñado a ser arrogante y a no sonreír a los que no son aristócratas o sacerdotes.

–Claro, para mostrar que tú eres superior a ellos, pero eso no le suele gustar a la gente, como tampoco te place a ti que te lo hagan, ¿verdad?

–No.

–Pues a los demás tampoco. La comunicación verbal positiva también ayuda a tener buenas relaciones. Algunas de las claves de ella son las habilidades conversacionales, la empatía y la asertividad.

–¿Y qué son las habilidades conversacionales? ¿Hacer que la conversación sea agradable a los demás?

–Efectivamente y también saber escuchar con atención, mostrar interés y hablar de temas que gusten a los otros.

–¿Y la empatía?

–Conocer las emociones y pensamientos de los demás.

–Es decir, ponernos en su lugar, ¿no?

–Así es, e incluso sentir sus sentimientos y expresarlos. La asertividad es decir lo que uno piensa y siente de forma respetuosa. Supone defender los propios derechos o necesidades sin ser agresivo, intentando no molestar a nadie.

–Pero cuando uno se enfada eso es difícil.

–Nadie dice que sea fácil, pero la asertividad consiste en decir lo que uno quiere sin ofender ni agredir a nadie y sin permitir ser agredido u ofendido.

–Pues yo veo muy complicado aplicar de verdad todo eso.

–Se trata de ir poniéndolo en práctica poco a poco lo que se pueda en cada momento, sin obsesionarnos, y al cabo del tiempo ello nos va ayudando a relacionarnos mejor.

Pirmas se fue a estirar sus piernas saboreando el bello paisaje del río Gaybón y la selva, tomando conciencia del placer que le causaba, tras lo cual siguió con la lectura:

–Existen existen 4 necesidades del ser humano vinculadas a las relaciones: la de ayudar a los demás, la de pertenecer a un grupo o grupos, la de igualdad y estatus y la de sexualidad, ya sea hacia personas del sexo contrario, del mismo sexo o ambos. Si lo consideramos oportuno, podemos intentar satisfacerlas todas, aunque la que más nos conviene cultivar para mejorar nuestra felicidad y la de los demás es la de ayudar a la gente.

–Ésta me gustaría desarrollarla, ya que confieso que soy un poco egocéntrica.

–Bueno, ello es natural, pero el camino de la felicidad pasa por buscar un equilibrio entre nosotros y los otros. Los seres humanos tenemos la necesidad de solidaridad y de cuidar de los demás, aunque nos sean desconocidos, especialmente a los más necesitados y los que más sufren.

–Pero para ser felices, ¿no es suficiente con estar nosotros bien?

–No. Necesitamos que los otros también lo estén. Ayudar nos llena y nos hace sentir a gusto.

–Ello está muy relacionado con lo de cultivar el amor hacia los demás, ¿verdad?

–Efectivamente. Si practicamos el amor tenderemos a desarrollar nuestros buenos sentimientos y a apoyar. Y ahora yo voy a dormir, que estoy cansado y además necesitamos dormir horas suficientes y de calidad para tener calidad de vida, ¿recuerdas? –dijo Pirmas en tono gracioso.

Aquella noche no hubo problemas y por la mañana siguieron el río, que cada vez era más ancho. Mientras caminaban, Milene iba ejercitando varias técnicas de los Secretos. Durante una parada una araña grande picó súbitamente al tendero. Éste comenzó a sentir un gran dolor y se puso a vomitar.

## 5. *Recuperándose en el poblado de los Tualugs*

A pesar de ello, Pirmas lo llevó con mucha paz de espíritu. Para reducir su malestar, se concentró en él, luego aplicó la conciencia no focalizada y finalmente visualizó que el dolor se iba haciendo más pequeño y que se sentía bien. El tendero fue empeorando y en un momento dado dijo a sus amigos:

–Creo que me voy a morir.

–¡No digas eso! –gritó Tarseo triste.

–Sí, siento que mi cuerpo está en sus últimos momentos. Me está avisando de que le queda poco tiempo.

Al jovencito se le cayeron las lágrimas. Pirmas le había protegido durante años y le había tratado bien, además de enseñarle tantas cosas.

–No pasa nada –añadió éste–. La muerte es algo natural. Tarde o temprano nos ha de suceder a todos. Estoy contento de haber tenido una vida autorrealizada gracias a lo que he aprendido de los Secretos.

Tarseo le cogió de la mano mientras lloraba.

–Ha sido un placer teneros como amigos –afirmó Pirmas.

–Gracias a tí por todo. Has sido como un padre para mí –le agradeció su ayudante de todo corazón.

En ese momento su maestro cerró los ojos sereno. Tarseo no quería creerse lo que temía. Le colocó su mano sobre el corazón y vio que no latía, por lo que se puso a llorar amargamente. A Milene también se le cayeron las lágrimas y abrazó al joven. Al cabo de un rato se pusieron a cavar un agujero en la tierra con sus espadas, en el que enterraron a Pirmas.

Se quedaron muy tristes y callados. Sabían que les convenía sentir aquella tristeza y que si intentaban huir de ella se encontrarían peor. Decidieron pasar la noche en aquel lugar. Prepararon una hoguera y en un momento dado Tarseo se puso a llorar. Milene fue a abrazarlo y aquél la besó, dejándose Milene.

Los dos días siguientes siguieron caminando a lo largo del río Gaybón. Fueron de mucha tristeza por la muerte de Pirmas, pero también de pasión en que Milene y Tarseo se convirtieron en pareja. Cuando hacían pausas, la aristócrata aprovechaba para volver a leer los Secretos que ya conocía en vez de leer el Octavo Secreto de las Necesidades. Mientras caminaban iba practicando mentalmente las diferentes técnicas: la conciencia no focalizada, la focalizada, cultivar los pensamientos y emociones agradables, eliminar o reducir los desagradables y desarrollar las conductas saludables y las necesidades. Al tercer día se quedaron preocupados, pues se les acabaron sus alimentos y no había ni rastro de la Escuela de Mergos. Intentaron cazar alguno de los animales que vieron, pero siempre se les escapaban.

Cada vez estaban más hambrientos, débiles y agotados. Finalmente tenían tanta hambre que se pusieron a comer todo tipo de frutas y plantas que encontraron por el camino. Ello les

provocó unos dolores de barriga y cada vez se sentían más enfermos y debilitados. Al final tuvieron que parar y tumbarse a descansar. Al cabo de un rato los dos se pusieron a delirar y acabaron desmayándose.

Cuando Tarseo se despertó, miró a su alrededor y vio que por allí habían unas personas, sobre todo ancianos y niños, con aspecto muy primitivo, casi desnudos. Pensaba que estaba soñando y se pellizcó. Se encontraba en una aldea con unas cabañas pequeñas y redondas hechas con ramas y hojas, en medio de la selva.

Una viejecita se le acercó y le sonrió amablemente, diciéndole algo que no entendía. Rápidamente pensó en Milene y se preocupó por ella. Se dio cuenta de que estaba a su lado, con los ojos cerrados. La movió y ésta se despertó. Se acercaron las gentes de aquel lugar y los miraron con mucha curiosidad, diciéndoles cosas que no comprendían. Unas ancianas les trajeron unas frutas, que ellos comieron encantados. Se preguntaban si serían los Tualugs. Más tarde llegó un señor, que se les acercó sonriente y les saludó en idioma Zan. Tarseo le devolvió el saludo y le preguntó:

–¿Hablas nuestro idioma?

–Claro, soy de Mernes. Mi nombre es Goras. Estos Tualugs han venido a buscarme para decirme que os habían encontrado inconscientes cerca de aquí, al lado del río Gaybón.

–¿Y vives con ellos? –preguntó aquél con mucho interés.

–No, cerca de aquí, en el lago.

–¿Vives solo?

–No, con otras personas que vienen en su mayoría de Zan.

–¿La Escuela de Mergos? –insinuó Tarseo con los ojos bien abiertos.

–Efectivamente –sonrió Goras.

## *6. El secreto de las necesidades de relación con el entorno*

**T**arseo le explicó a aquel hombre su historia y mientras lo hacía llegaron unos Tualugs. Les invitaron a ellos y a Milene a comer y éstos aceptaron encantados. Tras la comida, ésta quería conocer el Octavo Secreto de las Necesidades y le pidió a Goras si se lo podía leer y explicar, quien aceptó. La jovencita cogió la bolsa de Pirmas, acordándose de él con tristeza, sacó el Secreto y se lo pasó al señor de Zan. Éste le comentó a Milene:

–Este Secreto sólo tiene una frase: No sólo nos relacionamos con nosotros mismos y con los demás, sino también con todo lo que nos rodea, por lo que algunas personas tienen las necesidades de entorno y vivienda agradables, de exploración y aventura, de unión con la naturaleza y de espiritualidad.

–¡Qué corto! –dijo ésta decepcionada.

–Bueno, cuando llegues a un nivel más avanzado te explicaré con más detalle estas necesidades y otras cosas sobre los diferentes Secretos. Mientras tanto, puedes ir incorporando las pautas que has aprendido hasta ahora en tu forma de vivir, lo que te llevará a una mejora continuada de tus satisfacción vital y bienestar emocional.

Goras invitó a Milene y Tarseo a que se fueran a vivir con él. Aquéllos aceptaron encantados. Como estaba atardeciendo, el señor comentó que era preferible salir ya hacia la Escuela Mergos, antes de que anocheciese. Recogieron las bolsas, dieron las gracias a los Tualugs y se fueron hacia el lago siguiendo el río. Al cabo de un rato, éste quedó cortado al caer en forma de catarata hacia abajo. Cuando llegaron a la misma, se quedaron maravillados al observar cómo caía sobre un precioso lago rodeado de palmeras, árboles y otros tipos de plantas, reflejándose en el agua. Había asimismo varios islotes con unas bonitas casas de madera.

–Hemos llegado –anunció el señor.

–¡Esto es un paraíso! –dijo Tarseo maravillado.

Milene también se sintió entusiasmada con tanta belleza. Bajaron por una pendiente y cuando se acercaron al agua pudieron ver muchos peces. Cogieron una barca y remarón hasta el islote más grande. Goras fue presentando a los recién llegados a todas las personas que había por allí, las cuales se mostraron muy cordiales.

## 7. *¿Quiénes son esos guerreros?*

Luego volvieron a la barca y se fueron a un islote donde había sólo una casita vacía que tenía unas maravillosas vistas sobre el lago. Goras les dijo que ellos dos vivirían allí. También les comentó que podían bañarse, ya que en aquellas aguas no había cocodrilos, hipopótamos ni otros animales peligrosos. Finalmente les dejó un rato a solas para que se recuperasen y regresó a la isla grande. Milene y Tarseo se sentían dichosos de quedarse en aquel paraíso. Se dieron un baño en la laguna, tras lo cual descansaron. Milene aprovechó para practicar la conciencia focalizada, concentrándose en el bello paisaje.

Más tarde regresó Goras y les dijo que se había organizado una cena para darles la bienvenida. Se fueron en barca al islote principal y allí les estaban esperando los habitantes de la Escuela de Mergos. Todos se mostraron encantadores y tomaron una cena bajo las estrellas. El aprendiz y la aristócrata estuvieron conversando con diferentes personas. Les contaron todo lo que había sucedido en Zan y las aventuras que habían vivido desde que estaban en Mernes hasta que llegaron a la Escuela de Mergos. Milene aprovechó aquella cena para practicar sus habilidades sociales, sonriendo, mirando a los ojos, escuchando atentamente lo que decía la gente, concentrándose en ellos e intentando ser agradable.

Pasaron los días y ésta y su novio se fueron integrando en la vida de la Escuela, ayudando en diferentes trabajos y también aprendiendo y practicando las técnicas para desarrollar la habilidad de ser feliz. Goras, que se convirtió en su maestro, les ayudó a profundizar en las enseñanzas de los Secretos y a ejercitar la conciencia, a cultivar los pensamientos y emociones agradables, a eliminar o reducir los desagradables y a entrenar las conductas y las necesidades. Milene y Tarseo vivían tranquilos en aquel lugar con aquella gente pacífica, serena, afectuosa y sencilla.

Sin embargo, un buen día los habitantes de la Escuela de Mergos se alarmaron cuando vieron en una orilla del lago unos guerreros de Zan. Rápidamente se extendió la alerta y todos aquéllos se reunieron en el islote principal. Conscientes de que les habían descubierto y que querían quemarlos por ser seguidores de los Secretos prohibidos, cogieron las armas que tenían y se prepararon para una heroica defensa. Los soldados talaron unos árboles y se pusieron a construir barcas con las que atravesar la laguna y llegar la isla. Los que vivían en aquel lugar les esperaron serenos, teniendo claro que harían todo lo que pudiesen para repeler el ataque y que aceptarían lo que sucediese.

Una vez los guerreros de Zan terminaron de construir las embarcaciones, se montaron en ellas y remararon hacia el islote. Cuando estaban cerca, un señor se levantó y gritó:

–¡Venimos en son de paz!

–¡Es Manisor! –exclamó Tarseo– ¡Es amigo nuestro!

–No nos fíemos –dijo un hombre de la Escuela de Mergos.

Manisor repitió:

–¡Venimos en son de paz! ¡Licuros venció al rey y ahora gobierna en Zan! ¡Nos envía en son de paz!

El aprendiz y Milene intentaron convencer al resto de que no les atacasen, ya que Manisor pertenecía a la Banda Secreta 2–2–5–8. Cuando las barcas llegaron al islote, los guerreros bajaron a tierra, pero muchos de los vivían allí seguían cogiendo sus armas con desconfianza.

Manisor dio la orden a todos sus guerreros de que dejasen sus armas sobre el suelo y éstos obedecieron. A continuación se fue hacia Tarseo y su novia y se abrazaron. Luego les explicó algo que les dejó muy sorprendidos:

–Tras la rebelión de Mernes, Licuros y otros pudimos escapar al norte. Allí conseguimos atraer a mucha gente, creando un ejército que conquistó el norte. Cuando se extendió la noticia, vinieron a ponerse a nuestro lado muchas personas de todas las partes del reino. Nuestras tropas conquistaron luego el resto del país.

Milene, Tarseo y el resto estaban sorprendidos con lo que estaban escuchando y Manisor siguió contando lo sucedido:

–Quitamos el poder al rey y decidimos que los gobernantes debían ser elegidos por todos los habitantes del país. Cuando se hicieron elecciones, votaron a Licuros por mayoría como presidente. Ha empezado a hacer las reformas que prometió y ha aprobado el derecho de todos los ciudadanos a la búsqueda de su felicidad, así como el de todos los que quieran a acceder a los Secretos de la Escuela de Mergos.

–Me parece estupendo, pero ¿por qué has venido aquí? –preguntó Tarseo.

–Licuros me encargó dos misiones: la primera era que venciese los guerreros que había enviado el primer ministro hacia aquí para destruir la Escuela de Mergos.

Cuando los habitantes de la misma escucharon esto se miraron e hicieron comentarios.

–Afortunadamente –siguió Manisor– pudimos alcanzarlos y vencerlos.

Todos pusieron una cara de satisfacción y aquél añadió algo:

–El segundo cometido es pedirnos que compartáis vuestro conocimiento sobre la felicidad con todos los ciudadanos de Zan que quieran, de modo que pongáis toda vuestra sabiduría por escrito y nosotros nos la llevemos a nuestro país para ofrecerla a todos aquellos a quienes les interese.

Los habitantes de la Escuela de Mergos aceptaron y entre todos escribieron con detalle el saber que tenían en ese momento y prometieron que en el futuro les enseñarían también el nuevo que acumulasen. Manisor también entregó un mensaje a Milene y le explicó qué era:

–Tras condenar al rey a tu familia a la hoguera, tu madre pagó a su carcelero para que te diese este papel. Cuando Licuros asaltó con sus hombres la prisión de Mernes, lo encontró en la prisión. Me ha dicho que te lo dé.

La jovencita lo leyó para sí misma:

–Mensaje para Milene. Hija, te escribo justo después de saber que nos acaban de condenar a toda la familia a morir en la hoguera. Siento la muerte de todo el resto de la familia y de nuestros sirvientes, pero quiero que sepas que estoy contenta de haber dado mi vida por ti. También que siempre te he querido mucho y que has sido lo máximo para mí, junto con tu hermano Anias. Creo que la muerte más dulce que puede tener una madre es aquella que sirve para salvar a sus hijos. Por ello muero en paz y te deseo todo lo mejor.



Milene se puso a llorar y Tarseo la consoló. Manisor les ofreció a ambos volver con ellos a Mernes para ayudarle en el nuevo gobierno, pues Licuros había decidido que cuando regresase de su misión sería uno de sus ministros. Sin embargo, tanto la aristócrata como el aprendiz tuvieron claro que querían quedarse en la Escuela de Mergos.

Manisor regresó a Mernes con la ciencia sobre la felicidad que habían escrito los sabios de la Escuela. Dijo que al cabo de cinco años volvería para llevarse los nuevos conocimientos que tuviesen sobre el bienestar y a aquéllos les pareció muy bien. Pasó el tiempo rápidamente y a los cinco años, tal como anunció Manisor, regresó y los habitantes de la Escuela de Mergos volvieron a escribir las conclusiones de sus últimas experimentaciones.

Mientras lo hacían, Manisor puso al día a Tarseo y Milene sobre Zan. Les contó que el país estaba prosperando en todos los sentidos. El nuevo ambiente de libertad, seguridad, paz y prosperidad hizo desarrollar la ciencia, la tecnología, la agricultura, la industria, el comercio y las artes. Los tesoros y las residencias del rey, los aristócratas y los sacerdotes fueron dedicados al progreso y al bienestar de los ciudadanos. El palacio real se convirtió en el lugar donde las personas curiosas investigaban las ciencias y las tecnologías y donde ese saber pasaba de profesores a alumnos, incluyendo la sabiduría de la Escuela de Mergos. Algunos palacetes se convirtieron en hospitales y otros en escuelas para que todos los niños aprendieran todo tipo de conocimientos que les pudiesen ser útiles, incluyendo las técnicas para la mejora del bienestar.

Al cabo de unos días, Manisor volvió a Mernes y Milene y Tarseo decidieron de nuevo, a pesar del ofrecimiento de aquél de altos cargos en el gobierno, permanecer en la Escuela. Allí se quedaron y con los años se convirtieron en sabios de la ciencia de la felicidad, que supieron enseñar a nuevos discípulos que fueron llegando de Zan y de otros países, algunos muy lejanos. Fueron felices y tuvieron hijos, a los que educaron en un ambiente de felicidad.

## **NOTA FINAL:**

Si consideras que este libro te ha sido de utilidad para mejorar tu bienestar, me gustaría que lo recomendases y compartieses con otras personas, lo que contribuirá a un mundo más feliz. ¡Qué mejor regalo puedes hacer!

Y también que nos hagas un donativo, dentro de tus posibilidades, para que podamos difundir estos útiles conocimientos en el máximo de idiomas y países y entre el máximo de personas. Para ello puedes hacer una transferencia a la cuenta corriente ES9600730100570502065831, a nombre de Instituto del Bienestar, IGlobal JPPI.

La elaboración de este libro ha requerido muchísimas horas de investigación, redacción, revisiones y perfeccionamiento, a parte de inversión de dinero. Y todavía tenemos mucho camino por recorrer para cumplir nuestra misión de forjar un mundo más feliz.

¡HAZ ALGO POR UN MUNDO MEJOR EN QUE VIVIR! Cuando hayas hecho la transferencia, por favor avísanos por email para que te regalemos 2 libritos que te ayudarán a asimilar mejor todos estos conocimientos y ponerlos en práctica.

# CÓMO APLICAR EL SECRETO DE MILENE

Para ser lo más feliz posible la clave es aprender primero las pautas para la mejora del bienestar y luego aplicarlas gradualmente en el día a día, creándote un estilo de vida orientado a la satisfacción vital y al bienestar emocional. Para ello, es recomendable leer este libro una o dos veces y a continuación el librito “Los 16 Secretos de la Felicidad” (que te regalaremos si colaboras con nuestra causa haciendo un donativo) las veces necesarias hasta haberlo aprendido bien.

Conseguiremos los mejores resultados si nos ejercitamos con perseverancia en las diferentes técnicas. Para ello te puede ser de ayuda la guía “Aplicar el Secreto de Milene” (que regalamos también a los que nos ayudan con un donativo), en la que se detallan los pasos concretos a seguir a nivel práctico para asimilar estas pautas, incluyendo archivos de audio.

Cuando hayas hecho lo anterior te habrás introducido en el arte de ser feliz, pero para optimizar al máximo el bienestar es necesario seguir aprendiendo. Por ello es aconsejable avanzar al Nivel Iniciación, realizando nuestro “Curso Básico en Bienestar Personal”, que es GRATUITO, con el cual podrás acceder a nuestro Campus Virtual, en el que se te indicará paso a paso qué hacer para aprender y ejercitarte en las técnicas para ser más feliz. Es tan ameno o más que el Nivel Introducción, ya que el material principal es “Historias de Zan”, una novela de intriga, acción y aventuras en la que se relata con detalle lo que sucedió en el Reino de Zan hace varios siglos. También explica más a fondo el camino para la mejora continuada de la calidad de vida (siempre dentro de los límites que impone nuestro cerebro).

Así como “El Secreto de Milene” es un relato sencillo para lectores que tengan como mínimo 10 años, “Historias de Zan” es una novela pensada para personas con una edad a partir de 17 años, ya que es más complejo y hay escenas violentas y sexuales. Entre esas historias está la de Milene, que es diferente a la que se explica en este libro, pues representa lo que sucedió en la realidad.

Otra posibilidad más sencilla es leer “Historias de Zan” y aplicar este libro por tu cuenta.

[ACCEDE GRATIS al “Curso Básico en Bienestar Personal”](#)

[DESCARGA GRATIS “Historias de Zan”](#)

Para más información sobre nuestros cursos, libros, publicaciones, Wikifelicidad y otras acciones para ayudar a forjar un mundo más feliz se puede consultar nuestra Web:

[www.institutodelbienestar.com](http://www.institutodelbienestar.com)

# DODECÁLOGO DE LA BONDAD

Dado que vivimos en un mundo en que tantas personas hacen daño a los demás, si queremos evitarlo es necesario difundir a los cuatro vientos la ética de la persona buena y libre de crueldad, que evita causar sufrimientos:

1. No causarás daños a los demás, a ningún ser sintiente, con la excepción de la legítima defensa propia o de los demás (en adelante, daños justificados).
2. Si has causado un daño no justificado, lo repararás hasta el punto en que a la víctima le compense haber recibido primero el daño y luego la indemnización. Además, te arrepentirás sinceramente y te disculparás.
3. Respetarás los derechos y libertades de los demás. Todos los seres sensibles somos libres por derecho de nacimiento, con la limitación principalmente de no dañar a los demás. Por tanto, vivirás y dejarás vivir.
4. Serás honesto, íntegro, noble, recto y jugarás limpio, evitando cometer cualquier tipo de injusticia. No aplicarás dobles varas de medir.
5. Tendrás relaciones no abusivas, libres y basadas en el mutuo beneficio, cumpliendo tu parte de los pactos que hayas acordado libremente.
6. Generarás riqueza de manera honrada y no intentarás quitar a los demás ni directa ni indirectamente (tampoco a través del Estado) lo que han conseguido de manera honesta. Al crear riqueza causarás los mínimos daños a la naturaleza.
7. Respetarás a los demás, aunque sean muy diferentes, y no dañarás su reputación, salvo que hayan cometido un daño no justificado. Nunca difamarás.
8. Amarás la verdad y serás sincero, evitando mentiras (con la única excepción de las mentirijillas inocuas), manipulaciones y tergiversaciones.
9. Juzgarás con justicia: sólo juzgarás y condenarás a aquel que haya causado intencionadamente un daño injustificado y nunca a un inocente. La condena consistirá en la obligación de reparación plena (o todo lo plena que sea posible) del daño causado, pero no más que ello salvo que sea necesario para evitar que el agresor vuelva a victimizar. Serás tolerante, pero no con el abuso.
10. Harás algo para evitar que los demás causen daños no justificados, desaprobándolos,

oponiéndote a ellos y sobre todo haciendo pedagogía para evitarlos. Si puedes, tomarás medidas para pararlos y para que se compense con justicia a la víctima.

11. Te ayudarás a ti mismo en la medida en que puedas, asumiendo la responsabilidad sobre tu vida y la de los seres a tu cargo. Si puedes valerte por ti mismo, no pretenderás que sean los demás o el Estado los que te solucionen la vida, evitando así sobrecargar a los demás o aprovecharte de ellos. Prestarás algún tipo de ayuda a los que no pueden ayudarse a sí mismos y animarás a los que puedan ayudarse a sí mismo a que lo hagan, si quieren. A los colectivos de los que formes parte aportarás tu contribución justa, empujando tú también el carro, y no intentarás recibir de ellos más de lo que en justicia te corresponde.

12. Educarás a tus hijos en la ética de la buena persona y difundirás al máximo esta ética entre la sociedad, aportando así tu grano de arena para conseguir un mundo mejor.

Todo lo anterior se puede resumir de forma más simple así:

1. No harás daño a los demás.
2. No harás daño a los demás.
3. No harás daño a los demás.
4. No harás daño a los demás.
5. No harás daño a los demás.
6. No harás daño a los demás.
7. No harás daño a los demás.
8. No harás daño a los demás.
9. No harás daño a los demás.
10. No harás daño a los demás.
11. No harás daño a los demás.
12. No harás daño a los demás.

SI DESEAS QUE NO TE HAGAN DAÑO A TI, A TUS SERES QUERIDOS O A LOS DEMÁS, POR FAVOR REENVÍA ESTE MENSAJE A TODOS TUS CONTACTOS DE WHATSAPP Y TUS REDES SOCIALES.

Si quieres leer más sobre estas ideas basadas en la cultura del respeto y en “vivir y dejar vivir” y contribuir a difundirlas puedes hacer clic aquí:

[www.institutodelbienestar.com/no-dañes](http://www.institutodelbienestar.com/no-dañes)