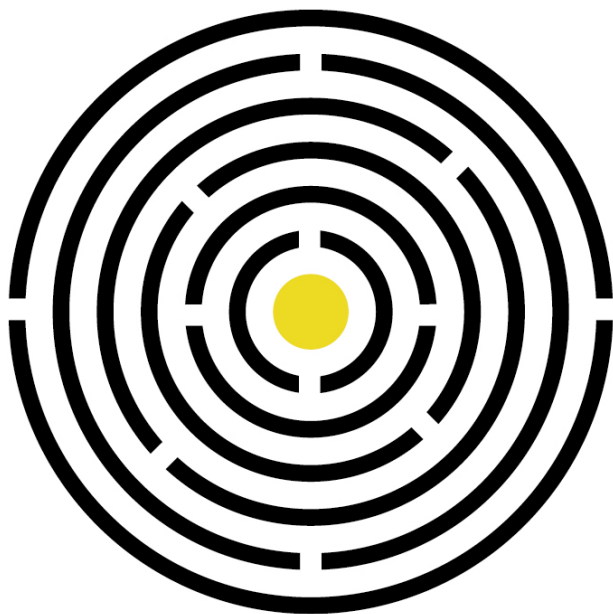


# HISTORIAS DE ZAN

---

Xavier Payà Pujadó



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

---

INSTITUTO DEL BIENESTAR

# HISTORIAS DE ZAN

“Historias de Zan” es una novela de intriga, acción y aventuras. En la misma se relatan las dichas y desdichas que sucedieron en el Reino de Zan hace varios siglos, así como las claves para ser lo más feliz posible (dentro de las circunstancias de cada momento) y tener una manera de vivir sana y equilibrada.

Después de leer el mismo es recomendable leer también “Las 17 Claves de la Felicidad”, que son un resumen en el cual se explica cómo optimizar el bienestar (dentro de los limitaciones de nuestra genética).

## EL H-OLS

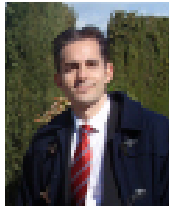
Este libro forma parte del Nivel Iniciación del H-OLS (Happiness-oriented Lifestyle; Estilo de Vida orientado a la Felicidad), a veces también llamado PMBP (Programa de Mejora del Bienestar Personal). Es una forma de vivir, hacer y pensar saludable que nos lleva a sentirnos lo mejor posible (dentro de los límites que impone nuestro sistema nervioso), 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 Y SU EQUIPO



Xavier Paya 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

Somos una Organización sin Fin de Lucro comprometida en construir un mundo más feliz en que vivir, a través de nuestros cursos y libros gratuitos para la mejora de la felicidad basados en la investigación científica. También mediante nuestra Wikifelicidad.com, 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 la vida) mediante técnicas de **eficacia probada científicamente**.

Para más información consulta:

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

**HISTORIAS DE ZAN**

**XAVIER PAYÀ PUJADÓ**



**INSTITUTO DEL BIENESTAR (IDB)**

Investigación y servicios para tu felicidad



Primera edición marzo de 2012

© 2010 by Xavier Payà Pujadó

© 2012 Instituto del Bienestar (IDB) 1Global JPPI, S.L.

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

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 (dentro de los límites que impone nuestro cerebro) 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 las limitaciones que impone la vida).

Quiero dar mi agradecimiento también a las personas que han contribuido al desarrollo del H-OLS, especialmente a Adriana Hluchova, Albert Mallol, Alessandra Coronas, Alexia Marmont, Audrey Romanet, Angello Zamudio, Cristopher 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 Payà  
Instituto del Bienestar

*Dedicado a mis padres Francisco y Josefina, en reconocimiento por el apoyo que me han venido dando, y a mi hermano Alejandro y mis sobrinos míos Alex y Nuria, en agradecimiento por su afecto y toda la ayuda que han venido dando.*

# INTRODUCCIÓN

Esta novela está pensada para los que han leído previamente [“El Secreto de Milene”](#). Si éste último es un cuento sencillo sobre las aventuras de Milene, la presente novela representa la historia real de lo que sucedió en Zan, los Montes Zángor y el territorio de los Tualugs hace varios siglos. Como se inspira en la realidad, es más compleja que el cuento y con más personajes y tramas, pues la realidad es muy complicada, mucho más que en los cuentos.

De hecho, este libro no sólo es una novela sobre la felicidad, sino también sobre el ser humano, ya que comprenderemos mejor el bienestar del género humano si lo entendemos a éste. Por ello en esta novela se hace una descripción del ser humano en sus diferentes facetas: psicológica, antropológica, histórica, política, sociológica, artística, cultural, religiosa, sexual, cotidiana, etc.

Entre las historias de este libro también está la de Milene, la cual en parte coincide y en parte no con la que se cuenta en “El Secreto de Milene”. Por ello, aunque ambas historias empiezan igual, se desarrollan y terminan de forma diferente.

Una de las cosas que sí coincide con “El Secreto de Milene” son las explicaciones sobre cómo ser feliz. Parte de esas explicaciones se repiten, ya que la base del aprendizaje es la repetición. Al mismo tiempo, en este libro hay el doble de contenido técnico sobre la calidad de vida respecto a “El Secreto de Milene”, por lo que la mitad de las explicaciones son nuevas.

Aunque este relato pretende ser la historia real y por ello se basa rigurosamente en las crónicas históricas de aquella época, en realidad parte de esas crónicas son ficticias. Por ello este libro tiene una parte de realidad y otra de ficción:

*Las 17 Claves de la Felicidad y los manuscritos* nunca han existido, pero el contenido de los mismos es real en el sentido de que es lo que la ciencia moderna ha demostrado como las técnicas eficaces para mejorar el nivel de bienestar personal. Dichas pautas están basadas en la ciencia del bienestar subjetivo, la psicología (cognitiva, conductual, positiva, etc.), la neurociencia, la medicina y otras áreas de la ciencia. Ofrecen resultados probados porque siguen una estricta metodología científica basada en las conclusiones de centenares de estudios que han realizado una experimentación rigurosa con miles de personas. La calidad y rigor técnico han sido comprobados por unos 50 expertos.

*La Escuela de Mergos* tampoco ha existido nunca como tal, pero representa a todas aquellas personas y entidades que en base a una labor de experimentación han desarrollado técnicas de eficacia probada científicamente para mejorar la felicidad, desde los antiguos maestros en la India y otros países en Asia o los filósofos griegos que investigaron este tema hasta las modernas universidades y centros de investigación que han desarrollado la actual ciencia del bienestar.

*La Banda Secreta 2-2-5-8 y el Movimiento Revolucionario de Zan* son ficticios, pero están inspirados en organizaciones secretas que han existido a lo largo de la historia y a las que no les ha quedado más remedio que funcionar en la clandestinidad por estar perseguidas por las autoridades.

*Los personajes* de la novela son todos inventados, aunque responden a tipologías de personas que existen en la realidad: el conformista y el inconformista, el crédulo y el librepensador, el pragmático y el idealista, el abusivo y el justo, el sereno y el ansioso, el optimista y el pesimista, el arrogante y el sencillo, el codicioso y el desprendido, el retraído y el extrovertido, el perfeccionista y el desidioso, el curioso, el fanático, el aventurero, el chistoso, el alegre, el narcisista, el desconfiado, el hombre de acción, el solitario, el chismoso, el psicópata, etc. Se ha intentado reflejar el género humano en su variedad y complejidad. Otra razón por la que hay muchos personajes es porque cada uno es un caso práctico de lo que conviene hacer o no para ser más feliz. Por motivos pedagógicos, las claves del bienestar se van repitiendo a lo largo del libro a través de los diferentes personajes.

*Los reinos y pueblos* mencionados son de ficción, pero también representan los tipos de sociedades que han existido históricamente, correspondiendo las descripciones de los mismos con los estudios antropológicos, arqueológicos e históricos. La novela tiene un cierto paralelismo con la historia de la humanidad, que de forma simplificada se compone de tres estadios: el prehistórico de las sociedades de cazadores-recolectores de tipo igualitario, el tradicional de las sociedades agrarias y ganaderas bajo el dominio de jefes, reyes y emperadores y el moderno de las sociedades mercantiles e industriales en forma de democracias liberales.

*Los Tualugs* son un pueblo ficticio que representa el tipo de sociedades más primitivas, en las que hemos vivido los seres humanos la mayor parte de nuestra larga historia: las sociedades no jerarquizadas, libres y relativamente pacíficas de cazadores-recolectores de baja densidad. Las descripciones y modo de organización que se exponen en la novela sobre los Tualugs se corresponden con las características típicas que aportan los antropólogos sobre los pocos tipos de sociedades cazadores-recolectores que quedan en la actualidad, como los pigmeos, los bosquimanos o los hadza. Bastantes antropólogos opinan que esas características son iguales o similares a las de los antiguos recolectores-cazadores de baja densidad.

*El reino Zan, los Kthar y los Nántar* son otras sociedades ficticias que representan los tipos de sociedades agrarias y ganaderas que han existido desde el neolítico hasta la aparición de las sociedades modernas. Se caracterizan por la dominación de la mayoría del pueblo por parte de una minoría de soberanos, aristócratas y sacerdotes.

Las descripciones que aparecen en la novela sobre estos pueblos, su estructura y sus costumbres, sus reyes, sus estamentos dominantes de aristócratas y sacerdotes, su pueblo llano compuesto por siervos, esclavos, comerciantes y artesanos, su arquitectura y sus condiciones materiales están inspirados en pueblos que han existido realmente durante esa época.

También lo están los detalles que se dan sobre las guerras, luchas por el poder, conspiraciones y prácticas crueles y abusivas, como los sacrificios humanos, los crímenes por el honor de la familia, las persecuciones a los que pensaban de forma diferente a lo establecido o el uso de la brutalidad extrema para someter al enemigo. Esta novela puede ser dura en algunos momentos y herir la sensibilidad de algunas personas, pero ello es debido a que pretende ser fiel a la realidad (y también a que una parte de aprender a ser feliz es enfrentarnos a lo que nos resulta desagradable, así como comparar nuestra vida con realidades menos benignas que la nuestra).

Concretamente, el Reino de Zan se basa en las típicas sociedades agrarias, como el antiguo Egipto, Cartago, el Imperio Romano, la Europa medieval, el Imperio Otomano, la China antigua, la India antigua, los Mayas, los Aztecas o las sociedades de África subsahariana, entre otros.

Los Kthar están inspirados en pueblos de ganaderos nómadas de las estepas altamente organizados y jerarquizados, que cuando tenían recursos insuficientes atacaban a los reinos sedentarios, como era el caso de los mongoles, los hunos o los manchúes. Su sanguinario caudillo Akar es un personaje creado en base a líderes históricos, como Gengis Kan o Tamerlán.

Los Nántar representan las tribus de ganaderos nómadas poco organizadas, como los turkana de Kenia.

*La revolución del MRZ (Movimiento Revolucionario de Zan)* está inspirada en revoluciones liberales que han tenido lugar a lo largo de la historia para abolir la opresión existente en las sociedades agrarias y dar al pueblo libertad, igualdad, democracia y derechos. Es el caso de los levantamientos en la Grecia clásica que llevaron la democracia a algunas de sus polis. También está inspirada en la revolución francesa, la americana o las revoluciones liberales que han tenido lugar en muchos puntos del planeta en los siglos XIX y XX, generalmente vinculadas a la ascensión de una clase media y alta dedicada al comercio, la manufactura y la industria.

Los ideales de ese movimiento se basan en las ideas de libertad y progreso que aparecieron en la Grecia clásica, que se retomaron en el Renacimiento y que se desarrollaron en la Ilustración. El tipo de estado que quiere implantar su líder Licuros representa la sociedad moderna basada en la democracia, la libertad, la ciencia y el progreso.

Los *escenarios* en que se lleva a cabo la acción están inspirados en diferentes lugares de nuestro planeta.

# ÍNDICE

<b>CAPÍTULO I: LA DOBLE ESENCIA Y LA DOBLE CAUSA DE LA FELICIDAD</b>	<b>1</b>
1. Los bárbaros sanguinarios	1
2. Las claves	9
3. El sacerdote supremo se une a la conspiración	14
4. El secreto aliado enamorado	16
<b>CAPÍTULO II: EL PRIMER CAMINO</b>	<b>19</b>
1. La clave de la conciencia no focalizada	19
2. Los gemelos en grave peligro	29
3. Posible salvación de una masacre	34
<b>CAPÍTULO III: EL SEGUNDO CAMINO</b>	<b>40</b>
1. La clave de los pensamientos agradables orientados al presente y al pasado	40
2. Liberar a Licuros	47
3. Amenaza de muerte a Su Señoría	51
4. Descubiertos	58
5. La acusación	61
6. Pensamientos de impotencia	65
7. El asalto de la ciudad	72
8. La usurpación del trono	83
9. La verdadera heredera de la corona	90
10. La bronca	98
<b>CAPÍTULO IV: EL TERCER CAMINO</b>	<b>106</b>
1. Los temblores que anuncian el cambio de era	106
2. Cultivar el amor y la alegría	111
3. La hija repudiada	120
4. Huir para sobrevivir	126
5. Gestionar las emociones desagradables	131
6. Comienza la represión	139
7. Miedo, ira, tristeza, frustración...	144

<b>CAPÍTULO V: EL CUARTO CAMINO</b>	<b>151</b>
1. Preparando la revolución	151
2. La clave de las expresiones corporales	157
<b>CAPÍTULO VI: EL QUINTO CAMINO</b>	<b>161</b>
1. Las tres rutas	161
2. La clave de las conductas	164
<b>CAPÍTULO VII: LOS CUATRO PRIMEROS MANUSCRITOS DE LAS NECESIDADES</b>	<b>171</b>
1. Peligros en Amraki	171
2. El espía	177
3. Necesidades	186
4. En la Turonia	191
5. Paz, justicia...	201
6. Fenómenos curiosos	211
7. La magia del desierto	218
<b>CAPÍTULO VIII: LOS CUATRO ÚLTIMOS MANUSCRITOS DE LAS NECESIDADES</b>	<b>229</b>
1. La nueva estratagema de Orgomar	229
2. Relaciones	236
3. Más relaciones	241
4. La batalla de Lumas	248
5. El comando de Ziolor	260
6. Otro arrepentimiento	264
7. El final	269
<b>ANEXO 1: MAPA DE LA ESCUELA DE MERGOS</b>	<b>273</b>
<b>ANEXO 2: ERRORES DE LA NOVELA</b>	<b>274</b>
<b>ANEXO 3: CÓMO APLICAR HISTORIAS DE ZAN</b>	<b>276</b>



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

Os voy a relatar los hechos que tuvieron lugar, en un período de tiempo relativamente corto, en el Reino de Zan, en los Montes Zángor y en el territorio de los Tualugs hace siglos. Se crearon muchas versiones diferentes de la misma historia: la de los Kthar, los revolucionarios, los reformistas, los tradicionalistas y la de cada persona. No obstante, intentaré exponer de la forma más imparcial posible las aventuras y desventuras, dichas y desdichas que les tocó vivir a los habitantes de aquellas tierras. Algunos tuvieron que pasar por unas experiencias extremadamente duras, pero al mismo tiempo ocurrieron acontecimientos muy afortunados. Me comprometo a contaros todo eso de la manera más objetiva y completa que pueda, sin añadir ni quitar nada ni edulcorar los hechos, aún a costa de herir algunas sensibilidades. En este libro no habrá tabúes sexuales ni de ningún tipo, aunque pueda desagradar a algunos, ya que una de las claves de la felicidad es describir la realidad tal como es, con los mínimos encorsetamientos mentales.

## *1. Los bárbaros sanguinarios*

Los guerreros Kthar avanzaban en dirección a Mernes, la capital del Reino de Zan. Habían devastado todo lo que encontraron a su paso en las tierras del Alto y el Medio Diosteo y lo mismo harían con Mernes. Los habitantes de esta ciudad sabían que los Kthar ya habían asaltado las ciudades de Línar y de Jomegar y que como castigo por haber opuesto resistencia se habían ensañado con sus habitantes, masacrándolos y cometiendo todo tipo de atrocidades. Los bárbaros dejaron intencionadamente que escapasen algunos de sus ciudadanos para que contasen lo que sucedería a las poblaciones que no se sometiesen.

Una de las historias que éstos relataron fue las de las seis torres que Akar mandó construir en Jomegar con unos 50.000 hombres, mujeres y niños, estando todavía vivos, amontonados unos encima de los otros y cementados junto con ladrillos y argamasa. Otra fue las advertencias que dejó a las afueras de Línar: veintiocho pirámides con los cráneos de unos 70.000 hombres, mujeres, niños, caballos, perros y gatos. Los mernesianos tenían pánico. Algunos confiaban salvarse gracias al ejército que había enviado el rey de Zan, Nores-Aknor VIII, al norte, para frenar la invasión de los bárbaros. Al mando estaba el mariscal Patros Mitres-Santia, el padre de Milene.

Ésta se encontraba oliendo especias en el Mercado de la Comida. Le encantaba recorrérselo a pesar del fuerte hedor desagradable que salía de algunas paradas con montones de trozos

de carne rodeados de moscas. Aquel espectáculo lleno de actividad, de vida, de colorido y de olores le resultaba sumamente estimulante. Luego salió de allí y se puso a pasear por la Magala, el principal barrio de comerciantes de Mernes, acompañada por su apagada esclava Mara. Se detenía en algunas tiendas para mirar sus productos, algunos traídos de lugares muy lejanos, como telas de seda de la Kaftaria o dagas del país de los Sínaros. También le gustaba hablar con los comerciantes, ya que eran los que más viajaban y los más abiertos de mente. Cuando salió de una tienda de diamantes de la Atinia, le llamó la atención que un hombre estaba siguiendo a otro de forma sospechosa y se preguntó qué estaría tramando. Ni se imaginaba que el primero era un asesino que tenía la intención de matar al segundo.

Como Milene era enormemente inquieta y ávida de novedad, se dirigió a la tienda de Pirmas Góndor, un tendero de telas de mediana edad. Varias personas le habían dicho que conocía ciertas verdades traídas de lugares muy lejanos que casi nadie en Zan conocía, incluyendo las grandes cuestiones sobre la vida, el ser humano y la felicidad. Una vez en esa tienda, la jovencita se puso a ver unas cuantas telas y mientras tanto inició una conversación con aquel mercader para ver si le aportaba alguna idea interesante:

—¿Qué opinas, Pirmas, de la invasión de los bárbaros? Los pocos que han conseguido escapar de sus garras en las tierras del río Diosteo dicen que en las ciudades que no se sometieron desde el principio algunos hombres, mujeres e incluso niños han sido desmembrados por caballos que tiraban de sus extremidades.

—Pues yo lo que he oído, noble Milene —comentó el comerciante con cara de desagrado—, es que los Kthar han enterrado vivas a bastantes personas, desenterrándolos y enterrándolos nuevamente, para deleite de su sanguinario jefe Akar.

El tendero dobló una tela y añadió otro comentario:

—Dicen que en las estepas de donde proceden esos bárbaros, en el norte, muy lejos de aquí, la sequía está matando a su ganado y eso es lo que les ha empujado a venir a nuestro reino a expoliar nuestros alimentos y riquezas.

—No sé cuál es la causa —replicó Milene—, pero lo que sí tengo claro es que son unas hordas de jinetes violentos y despiadados, especialmente ese jefe suyo, Akar, que es un sádico, y que si nos derrotan vamos a acabar muy mal.

La jovencita no era consciente de que en ese momento estaba cayendo en una trampa tramada por el primer ministro Orgomar Dolis-Santia, que estaba aprovechando el principal punto débil de aquélla: su insaciable curiosidad. De hecho, Orgomar estaba hablando de esa trampa en su palacio con destacables miembros de su clan. La mayoría se sentían preocupados por la ascensión de la familia de Milene. Estaban rabiosos de que el padre de ésta, Patros, hubiese sido elegido por el rey como comandante en jefe de las tropas que debían vencer a los Kthar y, lo que era peor, que su hija Milene se fuese a casar con el príncipe Aknor.

Veían como una gran amenaza para ellos que esa familia, los Mitres-Santia, fuesen a emparentar con la familia real, ya que podría tener como consecuencia que Patros robase a Orgomar su cargo como primer ministro y que ese clan rival les acabasen desplazando y haciendo perder su influencia. Orgomar haría todo lo posible para destruir a todo aquel que hiciese peligrar su poder, ya que lo anhelaba de una forma obsesiva y nadie le había enseñado cómo controlar sus deseos.

El primer ministro había tramado algo para evitar la ascensión de los Mitres-Santía y contó a los allí presentes su siniestro plan, que ya había comenzado a poner en práctica. Uno de los puntos de esas maquinaciones estaba llevándose a cabo en ese momento en una callejuela vacía cercana al Recinto Real: el asesino con el que se había cruzado con Milene se estaba acercando cada vez más a un hombre para claverle un puñal por la espalda.

Aquella y Pirmas seguían hablando, preocupados, sobre los Kthar. En un momento dado Milene se puso filosófica y se quejó de lo dura que era la vida, con la intención de inducir al tendero a que le transmitiese algo de su supuesta sabiduría.

—Todas las generaciones y todos los pueblos tenemos que vivir guerras, saqueos y crueldades —dijo la aristócrata seria—.

—Bueno, no todos —replicó Pirmas—.

—¿Cómo? Me gusta preguntar sobre cómo son otros reinos y los que han estado en ellos me han dicho que en todos existe la guerra y la crueldad. Y no sólo eso: en todas partes la mayoría de personas son siervos y esclavos que están sometidos a los aristócratas y sacerdotes, los cuales están a su vez sujetos al rey.

—Pero...

—Al igual que sucede en nuestro Reino de Zan, en otros reinos, ya sea Somergues, la Trania o Nefiras, la mayoría de los habitantes viven en la pobreza y con una existencia dura; y hay de vez en cuando épocas de hambrunas y de epidemias. En todas partes existe el sufrimiento.

### Mapa del centro de Mernes



—Sí, pero... —intentó decir Pirmas sin éxito—.

—Sólo unos pocos viven ostentosamente, básicamente los aristócratas y los sacerdotes, pero incluso éstos también sufren, ya que los nobles deben participar en las guerras, por no hablar de sus luchas por el poder y sus rivalidades.

—Ya, pero...

—Y además, están atrapados por su ambición, falta de libertad, frustraciones, miedos, enfermedades y dolores, ira y deseos que todavía no han satisfecho y tal vez nunca satisfarán. Mi padre es aristócrata y a menudo está de mal humor.

Lo que decía Milene era cierto. De hecho, el mariscal Patros Mitres-Santia, padre de ésta, se sentía mal en ese momento en la llanura que rodeaba a la ciudad de Bonguerés. Era totalmente consciente de lo que le sucedería si perdía la guerra y era prendido por Akar, ya que sabía que el gobernador de Lintar murió hervido vivo por los bárbaros y que el de Jomegar fue ejecutado haciéndole tragar plata fundida. Patros tenía miedo, pero también un gran sentido del deber y de lealtad hacia el rey, por lo que estaba dispuesto a dar su vida por él. Su acusado espíritu de autoinmolación no le beneficiaba desde el punto de vista de su felicidad.

El mariscal, un hombre alto y fuerte de algo más de cuarenta años, estaba sentado sobre su caballo delante de su disciplinado ejército colocado de una manera ordenada. A pesar de que tenía hemorroides, mantenía una postura muy digna. Algunos de sus guerreros montaban a caballo, pero la mayoría estaba de pie. Patros estaba arengando a su tropa:

—¡Estáis aquí para dar vuestra vida por vuestro rey! ¡Esa es la voluntad de Árum y el resto de los dioses! ¡Debéis derramar hasta la última gota de vuestra sangre!

Los soldados de Zan escuchaban atentamente a su mariscal. Muchos de ellos eran crédulos y se creían aquella filosofía del sacrificio por el monarca, mientras que algunos se la cuestionaban. Casi nadie allí sabía que esa actitud de cuestionamiento es una de las claves para la maximización de la felicidad. Todos tenían sus torsos y espaldas protegidos por unas corazas de cuero y placas metálicas, sus pantorrillas por unas botas largas de cuero y láminas de metal y sus cabezas por cascos de hierro. Lucían unos grandes escudos rectangulares. Bajo aquella apariencia tan recia e intimidante se escondían sus miedos, dudas y esperanzas. Y es que muchas veces las apariencias engañan, ya que bastantes personas intentan no mostrar a los demás o incluso a sí mismos ciertas emociones y vulnerabilidades, ya que no saben que reprimir internamente las emociones hace que nos sintamos peor.

A diferencia de la mayor parte de inseguridades que tiene la gente, en este caso su miedo era racional, pues era seguro que la batalla sería dura y cruenta. No sabían si dentro de unos minutos o unas horas tal vez habrían dejado de existir para siempre o perdido algún brazo, genital, ojo u otro miembro. Su ansiedad fue mayor desde que se enteraron que Akar se deleitaba con los gritos de los soldados de Lintar y Jomegar mientras morían aplastados bajo unos tablones encima de los cuales los Kthar bailaban, se emborrachaban y festejaban su victoria. Como esa angustia no se correspondía con el concepto de masculinidad que les habían inculcado, interiormente bastantes de ellos se creían poco hombres y valerosos y que por ello no valían mucho, lo que además les provocaba un desagradable sentimiento de valer poco. Los pocos que se cuestionaron esos pensamientos valorativos pudieron librarse de ese malestar. El mariscal Patros terminó su arenga gritando:

—¡Vencer o morir!

El ejército lo aclamó gritando, como si todos compartiesen plenamente aquella forma de pensar y sentir, cuando la realidad era que muchos de ellos preferirían no estar allí en ese momento, ya que la violencia que tendría lugar era contraria a la naturaleza de muchos. Justamente por eso era necesaria tanta arenga y adoctrinamiento, así como darles licor justo antes de la batalla: para que los soldados actuasen contra su naturaleza.

Milene seguía hablando compulsivamente en la tienda de Pirmas Góndor, orgullosa de mostrar sus conocimientos:

–Los aristócratas también están atrapados por sus odios, la presión por estar en todo momento a la altura de lo que se espera de ellos y sus muchas otras insatisfacciones. ¿Es cierto o no lo que te estoy diciendo?

El tendero pudo responder finalmente a Milene, mirándole a sus ojos con cara de paciencia:

–Bueno, parte de esas cosas, como la enfermedad, el dolor o la frustración, suceden en todas partes y en todas las personas. Sin embargo, otros de los sufrimientos no existen en algunos tipos de sociedades, como por ejemplo los Tualugs.

El mercader pensó que, aunque Milene hablaba mucho, era muy inteligente. Se quedó admirado por la exposición que había hecho y sabía que en gran medida era correcta, ya que en todas las épocas existen variados y numerosos tipos de sufrimientos y malestares y todos somos presa de algunos de ellos de forma puntual o frecuentemente.

Una señora entró en la tienda a mirar telas y Pirmas se fue a atenderla. La cliente permaneció un rato, durante el cual se puso a chismorrear de una viejecita que vivía sola cerca de allí con varias decenas de perros y gatos, ya que cogía todos los animales abandonados que podía. Dijo que era muy rara, juzgándola negativamente. Cometió un error mental, ya que si algo caracteriza al género humano y al resto de las especies es su enorme variedad y diversidad. Todos tenemos rasgos minoritarios o incluso únicos. Por ello las peculiaridades de aquella señora eran perfectamente naturales.

Milene esperaba muy impaciente a que se fuese esa clienta, pues se moría de ganas de conocer las claves de la felicidad. Se dedicó a observar a Pirmas. Primero se fijó en su pelo canoso y pensó que debía tener unos cuarenta y pico años. Luego miró su túnica marrón de algodón hasta las rodillas propia de un comerciante, que estaba limpia e impecable, así como su cinturón a la altura de la cintura. Aunque Milene no lo sabía, esa actitud contemplativa que estaba teniendo ella contribuía a su bienestar. Ahora miraba el cuerpo de Pirmas, que era ni alto ni bajo, como tampoco ni delgado ni grueso, así como su afable actitud. Cuanto más observaba, más descansaban sus circuitos cerebrales. Luego se fijó en las estanterías con telas de diferentes colores y tejidos. Reinaba un gran orden y limpieza, ya que Pirmas era un tendero ordenado, pulcro y bastante perfeccionista.

En ese momento escucharon gritos a mucha distancia. Se trataba de una señora que acababa de descubrir en medio de la calle el cuerpo de un hombre tumbado hacia abajo lleno de sangre y con un puñal clavado en su espalda. Dio la vuelta al señor para comprobar si todavía estaba vivo, pero resultó estar muerto. A causa de los gritos, comenzaron a llegar personas para ver lo que estaba ocurriendo, formándose un corro cada vez más grande alrededor del cadáver. Todos preguntaban quién era aquel hombre, quién lo había matado y por qué, ya que

la curiosidad es una de las necesidades del ser humano, que al cubrirla aporta placer. En ese caso no pudo ser satisfecha, pues nadie pudo dar respuestas.

Pirmas, Milene, Mara y la clienta salieron a la calle para ver qué sucedía. Lo único que vieron era un hombre que corría oculto en una capa con capucha típica del País de los Sínaros. No sabían que era el asesino del hombre que la señora que gritó acababa de descubrir. Volvieron a entrar en la tienda y especularon sobre cómo estaría yendo la batalla contra los bárbaros en la llanura de Bonguerés.

Ésta todavía no había empezado. Los guerreros Kthar habían acabado de situarse enfrente del ejército zaniانو. Al mando estaba Akar, quien estaba dando un durísimo discurso a su tropa, detrás del cual subyacía una forma de pensar que no valoraba para nada el bienestar y la felicidad:

—¡No hay mayor placer que aplastar a nuestros enemigos, contemplar a aquellos que aman bañarse en lágrimas, someterlos ante nosotros, despojarlos de sus riquezas, ver sus ciudades reducidas a cenizas y estrechar contra nuestros pechos a sus esposas e hijas!

Los jinetes Kthar estaban muy pendientes del discurso de su caudillo Akar, pues sabían que cuando se terminase daría la señal de ataque. A diferencia de muchos soldados de Zan, todos los bárbaros montaban sobre su caballo. Vestían unas armaduras ligeras y cascos de cuero y utilizaban para su defensa pequeños escudos redondos. La mayoría de aquellos hombres de la estepa también tenía miedo, pero intentaba mostrar entereza y fortaleza, tal como se presuponía de un hombre. Asimismo, se esperaba de ellos que luchasen hasta la muerte, en cualquier caso y sin cuestionamiento alguno. Se trataba de una forma de pensar que era útil para conquistar y someter poblaciones, pero no para conseguir personas felices. Akar prometió muchas riquezas y esclavos para sus jinetes si vencían la batalla y terminó su discurso gritando:

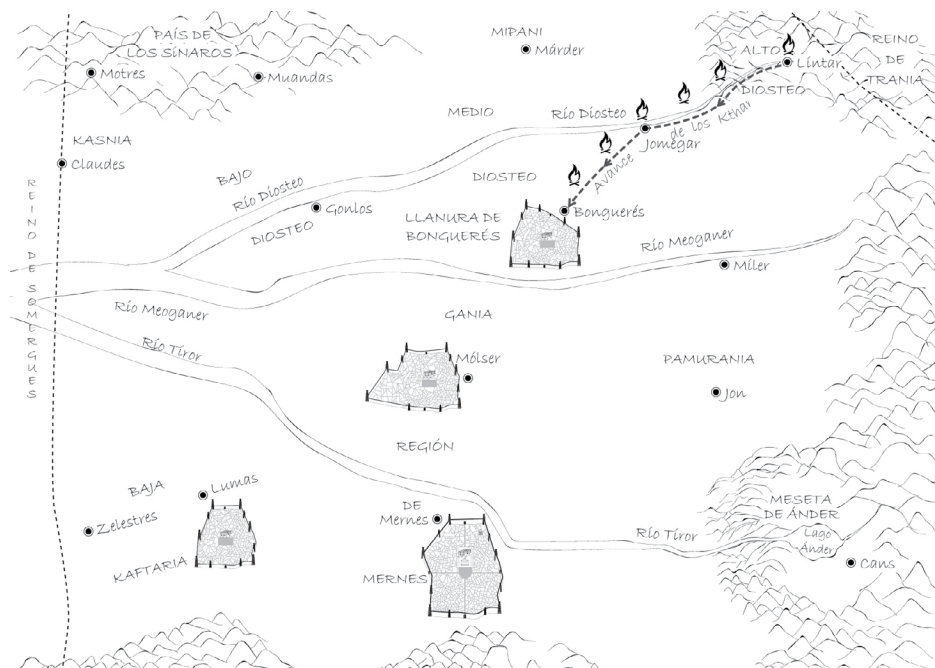
—¡Quiero que aplastéis al enemigo sin piedad alguna!

Los bárbaros se pusieron a hacer unos fuertes gritos intimidatorios a su enemigo mientras agitaban sus armas. Los soldados zanianos los miraban atentamente y bastantes de ellos pensaban que eran malísimos. No sabían que esa forma de pensar en blanco y negro limitaba su felicidad. Era incorrecta porque los Kthar no eran 100% malvados. En realidad la mayor parte de estos no deseaban hacer daño a los primeros, sino sólo conseguir cosas buenas para sí mismos: su supervivencia y la de sus hijos y familiares, un buen botín de guerra que les facilitase la vida y poder asentarse en aquellas tierras más ricas en vez de tener que volver a su estepa, en la que había una dura sequía. Era cierto que para conseguirlo, si no quedaba más remedio, estaban dispuestos a hacer daño a los zanianos. También que un gran número de ellos deseaba poder violar a las mujeres que encontrasen en la ciudad de Bonguerés. Había incluso unos pocos sádicos que estaban impacientes por cometer actos crueles con los guerreros de Zan y los habitantes de Bonguerés. Sin embargo, había bastantes que detestaban tener que ser tan sangrientos y despiadados. Si se mostraban crueles era porque no les quedaba otra alternativa que obedecer a su líder Akar para poder sobrevivir. Éste esperaba una obediencia ciega y absoluta y había sido implacable con el que no la había demostrado. Allí no había espacio para la individualidad.

Los Kthar callaron y reinó un silencio tenso que se rompería en cualquier momento.

Finalmente Akar dio una señal y sus feroces jinetes corrieron con sus caballos hacia las tropas zanianas con gritos estridentes para intimidar. Mientras galopaban, lanzaban flechas. Los guerreros de Zan se protegieron rápidamente detrás de sus grandes escudos y Patros dio órdenes a sus arqueros para que también arrojasen sus flechas sobre los hombres de la estepa.

## Avance de los Kthar hasta Bonguerés



Empezaron a caer combatientes por ambos bandos. Cuando las hordas de bárbaros se acercaron al ejército enemigo sacaron sus espadas para cargar sobre éste. Las unidades de piqueros zanianos, unos infantes que estaban delante de todo pegados los unos a los otros formando cuatro filas, dirigieron sus largas lanzas hacia delante para frenar la caballería que se les echaba encima, clavándolas sobre muchos caballos y jinetes Kthar. Se creó mucho sufrimiento, tanto de personas como de animales, tal como ha sucedido a lo largo de la historia y como todavía hoy sigue sucediendo cuando hay conflictos violentos. Akar se puso nervioso y ordenó atacar por los lados. Patros dio instrucciones a su caballería para que acudiese a los flancos a parar a los bárbaros. Se quedó muy preocupado al ver que la caballería enemiga era mucho más grande y potente que la suya.

No sólo en la llanura de Bonguerés tenían lugar acontecimientos, sino también en otras partes del país. En el oeste, Licuros Ernes, el líder y fundador del MRZ (Movimiento Revolucionario de Zan), estaba llegando a Lumas, la capital de la Baja Kaftaria, con el fin de hacer una pausa y poder descansar. Llevaba más de un día galopando todo lo veloz que

podía a través de la Kaftaria hacia el norte, ya que quería hablar con Akar, el jefe de los Kthar, con el fin de intentar llegar a un pacto con éste a cambio de que respetase a la población. Bastantes personas tenían sus esperanzas puestas en él para evitar que continuase la carnicería de los bárbaros. Licuros fue acogido por sus seguidores de Lumas. Como era un activista que luchaba por el bien de los demás era querido por bastantes y ello contribuía a su bienestar. Sin embargo, algunos le detestaban por tener ideas diferentes a las suyas. De hecho, un tradicionalista radical se enteró de que Licuros había llegado a la ciudad y se fue a dar el chivatazo al gobernador.

En ese momento, en Mernes, tropezó el asesino del puñal, cayéndose al suelo. Al hacerlo, se le desprendió una llave de su bolsillo, pero no se dio cuenta. Se puso de pie y siguió corriendo. Alguien estaba contemplando aquella escena y reflexionó sobre qué haría con esa llave. El asesino llegó a su casa al cabo de poco. Se metió la mano en su bolsillo para coger la llave de su puerta, pero no la encontró, tras lo cual sintió una fuerte ansiedad provocada por sus pensamientos alarmistas y exclamó: “¡Maldición!”

Su víctima seguía yaciendo en la calle. Unos oficiales del juez Soner Pría-Santia acababan de llegar a ella para investigar aquel misterioso asesinato. Examinaron el cadáver y se dieron cuenta de que se trataba de un hombre lisiado. Interrogaron a los allí presentes, pero nadie sabía nada. Todo aquello era muy enigmático. Los oficiales citaron a aquella gente para que fuese a declarar al juzgado y se llevaron con cuidado el cadáver en un carro. Muchos de ellos tenían pensamientos exigentes, valorativos, culpabilizadores y punitivos hacia el autor del crimen, pero no se daban cuenta de ellos.

Bastante cerca de allí, el primer ministro Orgomar había terminado de exponer su malvado plan para hacer caer en desgracia a la familia de Milene. La mayoría de sus parientes lo aprobó, pues lo vio como la única manera de seguir siendo ellos el clan más poderoso del reino después de la familia real y mantener sus cargos en la Administración y el ejército. Eran presa de pensamientos de dependencia que les causaban el deseo de estatus, riqueza y poder. Les había costado mucho llegar donde estaban a base de insidias, engaños e incluso crímenes como para que ahora unos advenedizos les arrebatasen el poder. Algunos miembros del clan elogiaron la astucia de Su Excelencia.

Sin embargo, todos se quedaron atónitos cuando Josal Dolis-Fari, un sacerdote procedente de aquel clan, sobrino de Orgomar, osó oponerse al plan de éste. Josal era un joven idealista y de principios, además de valiente, y detestaba aquel tipo de ardides y maquinaciones tan perversas. Su padre, que se encontraba al lado, le dio un golpe en el pie para que callase, pero éste no le hizo caso y siguió manifestando su rechazo hacia aquella sucia conspiración, ya que tenía una fuerte necesidad de justicia y reprimirla le hacía sentir mal.



## 2. Las claves

**E**n la tienda de Pirmas, tras hablar de la batalla de Bonguerés, la clienta se marchó y Milene se apresuró a preguntar con impaciencia:

—Me han dicho que sabes mucho acerca de cómo vivir la vida y ser feliz. Me gustaría que me hablases sobre ello.

—Es complejo —contestó Pirmas reflexivo—. Digamos que la respuesta se puede resumir en 17 Claves: la Doble Esencia de la Felicidad, la Doble Causa de la Felicidad, los 5 Caminos de la Felicidad y las 8 Claves sobre las Necesidades.

Milene se quedó un poco sorprendida por la contestación y volvió a preguntar:

—¿Y en qué consiste la Doble Esencia de la Felicidad?

—En la Satisfacción Vital y en el Bienestar Emocional. La Satisfacción Vital es lo contentos que estamos con nuestra vida. Es lo que responderíais si os preguntasen: ¿cómo estáis de satisfecha con vuestra vida? En cambio, el Bienestar Emocional es lo bien o mal que os encontráis. Es lo que contestaríais a la pregunta: ¿cómo os sentís?

—Interesante —comentó Milene—.

—La Doble Causa de la Felicidad consiste en los Pensamientos y las Emociones, ya que éstos son los que hacen que nos sintamos bien o mal en cada momento. Los Pensamientos son los que hacen que nuestra Satisfacción Vital sea alta o baja y las Emociones 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 o conceptos con las que de forma consciente o inconsciente nos estamos hablando constantemente a nosotros mismos, las imágenes mentales que vienen a nuestra mente, nuestros recuerdos y todo lo que suponga pensar. En cambio, las Emociones o Sensaciones son todo aquello que sentimos, como la vergüenza o la culpa.

Pirmas se fue a por dos taburetes. Le dio uno a Milene y Milene explicó:

—Los Pensamientos y Emociones agradables son los que nos hacen ser dichosos y los desagradables los que nos causan la infelicidad.

—¿Y cómo se consigue tener pensamientos y emociones agradables y librarse de los desagradables?

—Pues justamente se consigue con los 5 Caminos de la Felicidad —afirmó Pirmas satisfecho de la pregunta—, que son: entrenar la Conciencia, los Pensamientos, las Emociones, las Expresiones Corporales y 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.

El tendero precisaba hacer sus necesidades, por lo que se fue a defecar en el orinal de su dormitorio, mientras Milene se moría de impaciencia por saber más sobre todo aquello. Luego regresó a la tienda y siguió con sus explicaciones:

—Primero está el Entrenamiento de la Conciencia, al que también se llama meditación. Consiste en desarrollar la conciencia, aprendiendo a ser consciente de vuestra experiencia en el momento presente y prestando atención a lo que Vos decidáis en cada momento.

—¿Y cómo se consigue?

—Haciendo sesiones para ejercitar la conciencia y viviendo con conciencia. Las primeras consisten en tomar un tiempo en el que nos dediquemos sólo a cultivar la conciencia focalizada y la no focalizada.

Pirmas explicó brevemente todo ello a Milene y luego le dijo que tenía que volver a su trabajo y que si quería saber más que regresase por la noche. Ésta se marchó a su palacete con su esclava. Por el camino vio al hombre que había visto anteriormente siguiendo a otra persona. Ahora estaba rastreando la calle y Milene se preguntó qué estaría buscando. Se trataba su llave perdida, pero no la encontraba por ningún lado. Ello suponía un grave problema para él. Se puso a pensar en soluciones y ello contribuyó a liberarse del malestar que le provocaba su situación.

Sin embargo, lo tenía complicado, ya que el señor que había encontrado dicha llave en la calle la estaba entregando en el juzgado al juez Soner. Éste se entusiasmó con aquella excelente pista. La entregó a Gaus Lor, uno de sus oficiales, y le ordenó que la probase en las cerraduras de todas las casas de la ciudad, hasta descubrir dónde vivía el asesino. Aquello suponía mucho trabajo, pero daban por hecho que, gracias a ello, tarde o temprano descubrirían al culpable. La gente de la calle se quedaba mirando a Gaus con extrañeza. Algunos le preguntaban con desconfianza qué hacía intentando abrir las puertas de casas ajenas. El oficial Gaus estaba encantado, ya que le gustaba su trabajo y éste constituía para él una fuente de autorrealización.

Milene llegó al palacete de su familia en la Avenida del Sur. En el patio mayor encontró a su madre y a las concubinas con sus bellos vestidos de seda en diferentes colores. Preguntó si se sabía algo de la batalla de la llanura de Bonguerés y le respondieron que aún no había noticias. Y es que todavía no había terminado. La caballería de los bárbaros se estaba imponiendo a la zaniana y el mariscal Patros dio órdenes a tres de sus generales para que la infantería acudiese a ayudar a la caballería. Por todas partes se escuchaban resoplidos de caballos y los ruidos del metal de las espadas que chocaban unas contra otras, que se introducían en los cuerpos o que mutilaban miembros, así como gritos de combate o de dolor. Cada vez había más bajas y el suelo estaba cubierto de sangre, de cadáveres, de heridos y de miembros mutilados. Aquella guerra era un ejemplo más de los numerosos y variados tipos de sufrimientos y malestares que inevitablemente afectan a todos los seres humanos en momentos puntuales o frecuentes de sus vidas.

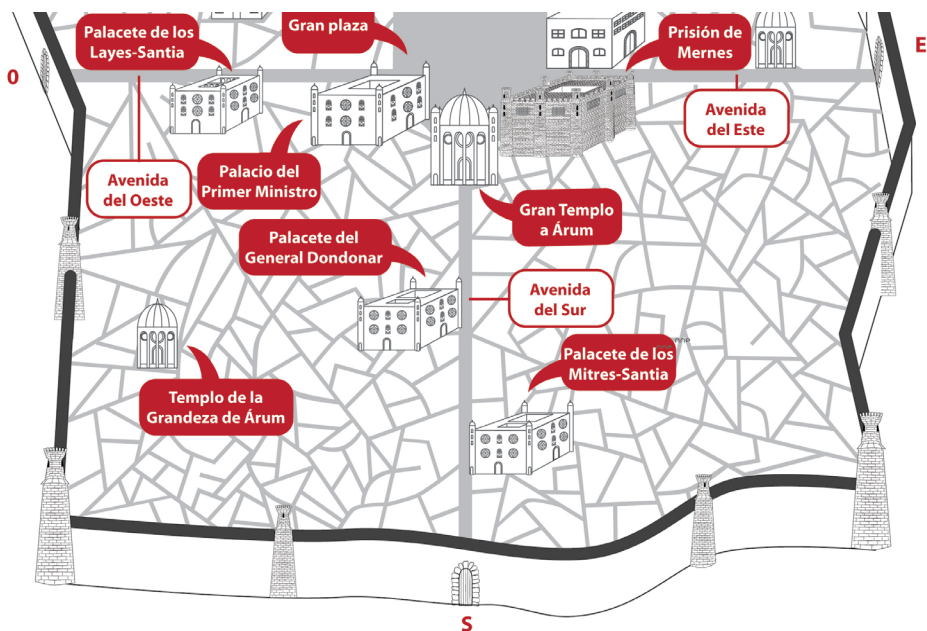
En el palacete de Milene, tras hablar de la guerra, varias concubinas se pusieron a criticar a Niolar, una concubina que se había ido a comprar. Se quejaban de que tenía mucha cara dura y era una gorriona, ya que siempre estaba pidiendo cosas y favores, lo que les resultaba agobiante, mientras que en cambio no tenía la misma disposición para ayudar a los demás. Y es que dar, aportar y complacer a los demás contribuye a tener buenas relaciones, lo que ayuda a ser feliz, mientras que ser aprovechado tiene el efecto contrario.

A continuación hablaron sobre otra concubina, Maulés, de quien decían que se aislaba en

su habitación y se relacionaba poco con el resto. Milene comentó que creía que se asfixiaba y se aburría en su vida tan constreñida y en aquel ambiente, que a veces le resultaba venenoso. Una concubina aprovechó para asegurar que a Maulés lo que más le molestaba era que Fasia, la madre de Milene y esposa oficial de Patros, fuese una mandona y que la tratase con superioridad y prepotencia. Tampoco le gustaba que Nala se aprovechara de que era la concubina favorita de Patros para mangonear. En realidad aquello era cierto, siendo un ejemplo de actitudes que dañan las relaciones y el bienestar del que las tiene y de los demás.

Fasia y Nala fruncieron el ceño, mientras Milene opinaba que Maulés sentía que ella allí no era nadie ni pintaba nada, sino que sólo era una más en el harén de Patros, otro de los muchos elementos que componían su gran patrimonio. Otra mujer aseguró que a Maulés le disgustaba la jerarquía que había entre las concubinas, según en qué medida cada una gozase del favor de Patros, y que todos, incluido el servicio, la trataran a ella con poca consideración por ser de bajo nivel. Nala dijo que también le desagradaban los cotilleos, algunos de ellos entrometidos o incluso maliciosos. Algún día Milene se daría cuenta de que el ambiente en aquel palacete era algo tóxico, por un motivo: a veces fallaba el respeto a los demás y a sus derechos y necesidades. En realidad la actitud de Maulés era bastante correcta desde el punto de vista del bienestar, ya que cuando una persona o ambiente es tóxico la solución es intentar cambiarlo y, si no es posible, distanciarse para que no nos dañe.

### Mapa del sur de Mernes



Otra concubina comentó algo que le había dicho Maulés en confianza: lo que le gustaría sería poder salir de allí y tener libertad y aventura, pero no podía porque su padre la vendió de muy jovencita al mariscal y era una especie de propiedad de éste. Algún día Milene entendería que Maulés no era realmente feliz porque le faltaba una cosa: autorrealizarse, es decir, vivir su vida conforme a lo que ella era, haciendo lo que realmente le gustaba.

Luego hablaron del Movimiento Revolucionario de Zan, especulando sobre si el rey conseguiría aplastarlo y sobre dónde estaría su líder Licuros. No sabían que éste seguía en la ciudad de Lumas. Al enterarse el gobernador de esta ciudad de que se encontraba allí, ordenó que unos guerreros acudiesen rápidamente a apresarlo, ya que era el hombre más buscado del reino. Esos guerreros se pusieron a correr veloces hacia la casa donde se encontraba Licuros con varios de los miembros del MRZ. Cuando llegaron, comenzaron a dar golpes contra la puerta para intentar derribarla. Licuros y sus seguidores escucharon aquello y se quedaron paralizados. Luego uno gritó “¡Vienen a por nosotros!”, lleno de pensamientos alarmistas que le hacían sentir miedo.

Los guerreros consiguieron derribar la puerta y entraron rápidamente. Los miembros del MRZ cogieron sus armas y se defendieron lo mejor que pudieron. Consiguieron vencer. Sin embargo, los soldados que sobrevivieron se fueron corriendo a pedir más refuerzos, por lo que los rebeldes cogieron rápidamente unos caballos y huyeron al galope. Cuando llegaron a la puerta de la ciudad, sus vigilantes les cortaron el paso. Los revolucionarios sacaron sus espadas y se pusieron a luchar contra los mismos. Al final derribaron a dos guardias y consiguieron salir de Lumas. Galoparon todo lo veloces que pudieron, pues sabían que dentro de no mucho irían tras ellos para intentar capturarlos.

Tras la conversación, Milene subió a su habitación acompañada de Mara. Ésta tenía un vestido típico de esclava doméstica, que consistía en una sencilla y tosca túnica de algodón de color azul hasta las rodillas. Era grande y gruesa y tenía la piel, los ojos y los cabellos más claros de lo que era usual entre los aristócratas de Zan, ya que su familia procedía del norte. Como esclava que era, en el hombro tenía una marca realizada a fuego con las letras PMS, que eran las iniciales de su amo, Patros Mitres-Santia, ya que la sociedad Zan era muy abusiva y poco respetuosa con las personas, lo que reducía el bienestar de éstas. Mara ayudó a su señora a cambiarse y se retiró.

Después de comer, Milene se fue a visitar a su amiga Zebeles y conversaron sobre su futura boda con el príncipe Aknor, heredero al trono del reino de Zan. La primera dijo algo que no se había atrevido a decir a nadie:

—En realidad no me apetece nada casarme con Aknor. Me parece poco atractivo, dominante y egoísta.

—Pero Milene, ¡es el príncipe! ¡Te convertirás en la reina de Zan! —comentó su amiga.

—Y es que además lo de ser reina tampoco me entusiasma tanto. Deberé ser siempre una simple acompañante de mi marido y hacer en todo momento lo que se espere de mí. Y tendré que encargarme de los esclavos, los sirvientes... Todo eso no me interesa. Lo que me gusta es aprender cosas nuevas y apasionantes.

—Pero serás la mujer más poderosa del reino.

—Sí, pero yo lo que quiero en última instancia es ser feliz.

—Pero serás rica, famosa y admirada; la envidia de todas las damas de la corte.

—Todo eso puede ser apetecible, pero todo lo que deseamos y buscamos en última instancia lo hacemos para sentirnos bien. En el fondo lo que buscamos todos es la felicidad, y yo dudo que ser la esposa de Aknor sea lo que me haga más feliz.

Luego charló sobre la pésima relación que tenían sus padres. Contó a Zebeles que su madre Fasia era recriminativa con su padre y que cuando algo no le salía como quería descargaba su frustración en éste. Además, le criticaba a sus espaldas y a veces otros se encargaban de que esas críticas llegasen a oídos de Patros. Éste, por su parte, despreciaba, ninguneaba e ignoraba a su esposa. Además, era muy irascible y saltaba fácilmente, por lo que cuando Fasia le sacaba de quicio a veces se ponía a gritarla como un energúmeno. En realidad, Patros y Fasia eran un buen ejemplo de lo que no hay que hacer para tener buenas relaciones, ya que éstas se basan en focalizarse en lo positivo de los demás, elogiar, ser amable y respetuoso, tratar bien, aceptar, tolerar y ser razonablemente indulgente. Todo ello contribuye a la felicidad.

Luego Zebeles le confesó algo a Milene: que estaba enamorada del sacerdote Josal. Se preguntaba si sería correspondida y cuándo volvería a verlo. Poco sabía que éste amaba a otra persona. En ese momento Josal caminaba por las calles de Mernes reflexionando sobre lo que le había dicho su padre de que el primer ministro acabaría sin piedad con cualquiera que se le cruzase en su camino, aunque fuese de la familia. Era muy jovencito, inexperto e inocente, por lo que no se lo acababa de creer. Sin embargo, temía incumplir las órdenes de su padre, quien exigió a su hijo que obedeciese a su tío Orgomar en todo lo que le pidiese. Por otro lado, tenía un fuerte sentido de la ética y del deber que le empujaba a intentar evitar aquella injusticia contra Milene y su familia. Y sobre todo: Josal estaba muy enamorado de esta aristócrata desde hacía tiempo. Se puso a reflexionar. No paraba de dar vueltas y más vueltas indeciso sobre qué hacer o dejar de hacer, sintiéndose interiormente atormentado y agotado por ello. Si le hubiesen enseñado a tomar decisiones se hubiese sentido mejor.

Milene y Zebeles hablaron de otros temas y la conversación se prolongó durante un largo rato, en el cual bastantes acontecimientos sucedieron en diferentes partes del país. En el norte, el ejército de Zan había tenido muchos muertos y Patros sabía que aquella batalla estaba perdida. Decidió que lo más sensato era intentar defender la ciudad de Bonguerés y a sus habitantes, por lo que dio la orden a lo que quedaba de su ejército para que se retirase a la ciudad.

Cuando la guardia de Bonguerés vio las tropas de Zan corriendo hacia la entrada, la abrió para dejarlas pasar. La idea de Patros era ordenar que cerrasen la puerta justo después de que su ejército estuviese dentro de la ciudad. Pero algo falló en su plan, ya que los caballos de los Kthar corrían más que los de los zanianos y cuando éstos estaban llegando a la puerta, sus enemigos les alcanzaron y algunos consiguieron entrar. En ese momento, Patros mandó atrancar la puerta de Bonguerés y ésta se cerró. Sin embargo, varios hombres de la estepa que habían podido entrar consiguieron abrir esa puerta. En ese momento penetraron todos los guerreros Kthar.

Patros sabía que desgraciadamente aquella ciudad había caído definitivamente. Sentía frustración y tristeza, pero nadie le había enseñado como gestionarlas. Ni siquiera sabía describir lo que sentía, ya que tenía una pobre educación emocional. Conocía muy bien cuál

sería el duro destino que esperaba a sus habitantes. No obstante, también era consciente de que la alternativa menos mala era intentar salvar lo que pudiese de sus tropas para defender a Mernes, la capital del país, porque si ésta caía todo el reino de Zan caería también. Sacó su cuerno y dio la señal de retirada. La mayor parte de los que tenían caballo pudieron escapar mientras los Kthar se dedicaban a ocupar la ciudad. La infantería también se puso a correr en dirección sur.

El asalto de Bonguerés fue brutal para sus habitantes. Entraron casa por casa para cebarse en sus habitantes. Algunos sádicos, animados por su caudillo Akar, cometieron verdaderas atrocidades para que se difundiera por el reino su fama de implacables con todo aquel que se les resistiese. Durante un buen rato, la ciudad vivió un apocalíptico espectáculo con escenas espeluznantes, vejaciones, alaridos, sangre y dolor. Una vez más, la falta de compasión causó mucho sufrimiento. A su vez, esa falta de empatía de Akar se volvería contra su bienestar, ya que éste nunca vivía del todo tranquilo, pues sabía que mucha gente intentaría vengarse de él cuando pudiese.

Lejos de allí, en Lumas, el gobernador se enteró en ese momento de que Licuros y otros miembros del Movimiento Revolucionario de Zan habían podido escapar de la ciudad y entró en cólera. Ordenó a gritos a un grupo de veinte guerreros que partiesen todo lo rápidamente que pudiesen y que los cogiesen, costase lo que costase, avisando:

—¡Pobres de vosotros si no los capturáis o me traéis sus cadáveres, porque lo pagaréis muy caro!

El estilo de relacionarse del gobernador, autoritario y desagradable, haciendo uso frecuente a la ira, los gritos y amenazas, le hacía antipático, lo que perjudicaba sus relaciones y su bienestar.

En Mernes, Gaus, siguiendo las instrucciones del juez, había estado durante bastante tiempo probando la llave en muchas casas, pero no había encontrado la del asesino. Dejó la llave en el juzgado para proseguir el día siguiente. Pensó que en el lugar donde la guardó estaba a salvo. Regresó a su casa satisfecho de todo lo que había avanzado en su misión y con impaciencia de retomarla el día siguiente. De hecho, su trabajo fue una fuente de placer durante buena parte de su vida, tal como les sucede a las personas que tienen la suerte de hacer trabajos que son acordes con sus inclinaciones y capacidades.

También en la capital, Orgomar seguía aplicando su plan. Ahora estaba dando instrucciones a una sirvienta para que intentase sobornar a algún criado de la familia de Milene.

### *3. El sacerdote supremo se une a la conspiración*

Milene tenía poca hambre aquella noche, por lo que cenó poco. Luego se fue a la casa de Pirmas. Cuando llegó, éste la acompañó hasta el patio que había en el centro del edificio. La aristócrata se fijó en las columnas de madera que sujetaban los pórticos que rodeaban el patio, tanto en la planta baja como en la de arriba. Pensó que no estaban muy trabajadas porque Pirmas no era un comerciante rico. De allí subieron unas escaleras hacia la parte de arriba del edificio, en el que se encontraba su vivienda.

Entraron en un salón mucho más sencillo que el del palacete de la jovencita. Esta se puso a contemplarlo, lo que, sin saberlo, hacía que su cerebro descansase y contribuía a su bienestar. Observó que las paredes y el techo estaban pintados de blanco sin ningún tipo de ornamentación, pero que estaba se encontraba limpio y ordenado. En el suelo había bellas alfombras pamurianas y al lado de la pared unos cojines para apoyar la espalda. Se acomodó apoyándose en éstos y Pirmas le ofreció un delicioso vino que un comerciante amigo suyo le había traído de la Carania. Luego le refrescó las ideas básicas del Entrenamiento de la Conciencia:

—Recordad lo que os expliqué esta mañana. La conciencia focalizada es concentrarse en algo concreto. La no focalizada consiste en observar todo lo que va pasando por la mente. Y vivir con conciencia es aplicar lo anterior a nuestro día a día. Ejercitar la conciencia os permitirá daros cuenta de todo lo que sucede en vuestra mente y vuestro cuerpo, de vuestros diferentes pensamientos, emociones, expresiones corporales y conductas. Ello es la base para llevar a cabo el resto de entrenamientos.

Más tarde le explicó brevemente las dos partes del Entrenamiento de los Pensamientos: tener pensamientos agradables y reducir los desagradables. Asimismo le habló del Entrenamiento de las Emociones, que consistía en cultivar las emociones agradables y en reducir o eliminar las desagradables.

Mientras Pirmas explicaba todo aquello, muchas cosas estaban sucediendo en otras partes. En el juzgado, alguien estaba robando la llave que se le cayó al asesino del puñal, pues era una prueba demasiado buena. Un hombre vio cómo el ladrón salió de allí. Éste, al percatarse, tapó su cara con las manos y se fue corriendo. Su estrés le provocaba tensiones en diferentes partes del cuerpo, como la cara, el diafragma o la faringe, pero no se daba cuenta porque le faltaba conciencia. Ésta es fundamental para deshacer o reducir esas sensaciones desagradables.

En el Gran Templo a Árum tenía lugar una reunión secreta entre el sacerdote supremo Onis y el primer ministro Orgomar. Éste quería que le ayudase a inculpar a Milene y sus padres. Su Santidad se quedó reflexionando. Al final aceptó a cambio de que Orgomar le apoyase plenamente en perseguir a todos los herejes que tenían los manuscritos prohibidos que hablaban de la felicidad. También a conseguir el máximo apoyo del rey y la reina en

aquella persecución. Orgomar le prometió su ayuda.

La estrecha cooperación entre estos dos altos mandatarios se remontaba tiempo atrás, cuando ambos se aliaron para acceder al poder. Por aquel entonces el sacerdote supremo era Koras, hermano del rey. Se caracterizaba por sus inquietudes intelectuales y por ser más tolerante y abierto que sus predecesores a nuevas ideas, tanto de dentro como de fuera de Zan, así como a diferentes interpretaciones de los libros sagrados.

Cuando quiso suprimir los sacrificios de personas a los dioses, el sector más tradicionalista y estricto de los clérigos lo envenenó. También consiguieron que Onis, el tío de la reina y líder del sector más fundamentalista de los sacerdotes, fuese elegido como nuevo sacerdote supremo, gracias al apoyo de los sectores más conservadores y de Orgomar y los clanes aliados de éste. En realidad, ello no sería ninguna panacea para Onis, ya que no por ello pasó a ser feliz. Su intransigencia e intolerancia hacían que frecuentemente sintiese rabia y odio hacia todo aquel que no cumpliera sus rígidos dogmas.

En cuanto a Orgomar, le interesaban poco las cuestiones religiosas y lo que de verdad le importaba era conseguir el poder y la riqueza a toda costa. A cambio de su apoyo le exigió a Su Santidad que le ayudase en su plan para acceder al cargo de primer ministro, que incluía diferentes maquinaciones, trampas, mentiras e incluso algún crimen, con el objetivo de hacer caer en desgracia al anterior primer ministro Doros, gran amigo de Patros. El plan funcionó gracias al apoyo decisivo de Onis y de la reina. Aunque consiguió convertirse en primer ministro, ello tampoco sería para él tan maravilloso como se pensaba, ya que su gran afán de estatus, poder y riqueza le generaba una constante tensión.

En la Baja Kaftaria, Licuros y sus seguidores rebeldes galopaban todo lo raudos que podían por un camino, mientras los veinte guerreros enviados por el gobernador de Lumas les seguían a bastante distancia. Tanto los unos como los otros sabían lo que se jugaban si no conseguían ser los más rápidos. Algunos se tomaban aquello más en serio que otros, sintiéndose los segundos mejor que los primeros.

En el palacete de los Mitres-Santia, Fasia, la madre de Milene, se estaba dirigiendo a la habitación de su hija. Mientras lo hacía, vio paseando solo en el patio a su mayor tentación: Jónér, el hijo adolescente de una concubina de Patros, su marido. Fasia se sentía irresistiblemente atraída por aquel jovencito que no había podido ir a la guerra a causa de un defecto físico. Con él que había tenido unos pocos encuentros sexuales a escondidas. Por la mente de Fasia pasaron pensamientos de dependencia, como que sería fantástico acostarse con él o que necesitaba absolutamente tener sexo, aunque ella no se daba cuenta de ellos, pues eran inconscientes. Estos le provocaron de nuevo un deseo intenso.

Aunque era muy arriesgado para Fasia ser infiel a su marido Patros, por mucho que éste estuviese lejos de Mernes, no pudo resistirse a esos fuertes impulsos interiores y volvió a caer en la tentación. Invitó a Jónér a su habitación, quien aceptó encantado de seguir iniciándose en la sexualidad. La madre de Milene no sabía que los deseos intensos nos hacen sentir mal y que, además, a veces nos llevan a hacer cosas de las que luego nos arrepentimos.



## ***4. El secreto aliado enamorado***

**E**l cambio de planes de Fasia resultaría providencial, por ahora, para Milene, quien seguía escuchando lo que le decía Pirmas:

—El cuarto camino es el Entrenamiento de las Expresiones Corporales, que se compone de tener un cuerpo positivo y una cara también positiva. Lo segundo consiste en sonreír y tener el rostro sereno, mientras que tener un cuerpo positivo quiere decir básicamente tenerlo relajado, mantener una postura saludable y respirar de forma profunda. Estas expresiones corporales contribuyen también a que seamos felices.

Pirmas tomó otro trago de vino y a continuación siguió explicando a Milene:

—El quinto camino es el Entrenamiento de las Conductas. Consiste, por un lado, en vivir conforme a lo que somos, siempre sin abusar de nadie, es decir, sin causar ningún daño a ningún ser sintiente que no sea legítima defensa contra el agresor y, por otro, en aprender aquellos hábitos saludables que nos hacen sentir bien y en ponerlos en práctica.

Milene se puso a pensar qué estaría sucediendo en Bonguerés mientras el tendero seguía exponiendo:

—Y también están los 8 Secretos de las Necesidades. Para ser feliz conviene gestionar adecuadamente dichas necesidades, cubriendo aquellas que decidamos satisfacer y estar a gusto y en paz con las que no decidamos o no podamos cubrir. En estos 8 Secretos se ve cómo se aplica lo explicado en los 5 Caminos de la Felicidad a las diferentes necesidades y áreas de nuestra vida.

Milene en ese momento no prestaba atención a lo que decía Pirmas, pues estaba pensando que posiblemente los bárbaros habrían vencido a los zanianos, como había sucedido hasta ahora. Acertaba. De hecho, aquella noche fue muy dura en el norte. La mayoría de jinetes Kthar estaban expoliando todas las riquezas que encontraban en Bonguerés y repartiéndose el botín de guerra y los esclavos que habían hecho entre sus habitantes. Pero Akar también había dado órdenes a algunos de sus jinetes para que persiguiesen a los guerreros zanianos que habían escapado en retirada.

Patros, junto con el resto de la caballería, había podido huir al galope y ya se encontraba lejos de allí. En cambio, la infantería no tuvo tanta suerte y la mayor parte de ella fue masacrada por los jinetes Kthar. Unos 15.000 hombres fueron atados con sus cabezas a los pies, lanzados a un foso y sepultados, estando vivos. Sólo se salvaron los que pudieron esconderse entre la vegetación y pasar desapercibidos. En realidad, parte de aquellos hombres se habrían librado de aquel duro destino si hubiesen optado por otro estilo de vida, como mercader o artesano. No somos culpables de lo que nos sucedió en el pasado, pero sí responsables en parte de lo que nos suceda en el futuro. Asumir esa responsabilidad y tomar nuestras propias decisiones es una de las claves para ser feliz.

Aquella noche también estaban sucediendo bastantes cosas en Mernes. En una calle de

esta ciudad, la mujer y los hijos del hombre asesinado con el puñal estaban extorsionando a alguien muy importante. Sentían un fuerte odio hacia él a causa de sus pensamientos valorativos. Se habrían librado de su desagradable sentimiento si se hubiesen dado cuenta de que la persona odiada era en realidad algo neutro y que el concepto negativo que tenían de ella era simplemente una invención de su mente.

Cerca de la Gran Plaza, el ladrón de la llave caída al asesino se la estaba entregando a éste, quien suspiró aliviado. Ello tuvo como consecuencia que sus músculos exteriores, como la nuca, e interiores, como los del intestino, se relajasen. Como no tenía mucha conciencia, no se percató de ello, pero se sintió mejor a causa de lo anterior.

En aquel instante, el juez Soner Pría-Santía se encontraba en su casona de la Avenida del Estaba analizando el asesinato. A lo largo de aquel día había interrogado a bastantes personas, pero nadie sabía nada, todo lo cual le intrigaba mucho y le motivaba a llegar al fondo de aquel asunto.

Las dos únicas pistas interesantes que tenía, aparte de la llave caída del asesino, era el puñal que le clavaron a la víctima y una pulsera que ésta llevaba en su muñeca derecha. Había ordenado a sus oficiales que averiguasen qué armería había fabricado aquel puñal y a quién se lo había vendido. En cuanto a la pulsera, tenía escrito el nombre completo del hombre asesinado, por lo que había dado instrucciones para que investigasen cuál era su familia y qué oficio tenía la víctima. También le llamó la atención el hecho de que aquel hombre estaba lisiado y se preguntó si ello tendría algo que ver con el crimen. Al igual que a su oficial Gaus, al juez Soner también le gustaba su trabajo y ello contribuía a su bienestar.

En el Templo de la Grandeza de Árum, el joven sacerdote Josal se había pasado todo aquel rato reflexionando sobre qué haría respecto a los oscuros planes de su tío Orgomar. Tras dar muchas vueltas al tema al final vencieron su secreto amor por Milene y sus escrúpulos, decidiendo que trataría de evitar aquella trampa. Para ello intentaría conseguir la ayuda de uno de los pocos sacerdotes en quien sabía que podía confiar: el gran sacerdote Nils. Al tener clara su decisión, se quedó más tranquilo. Se puso a escribir un poema de amor, que algún día le gustaría atreverse a entregárselo a su amada:

“Milene, la más bella y hermosa y  
más noble, todo me gusta de ti:  
tus ojos y tu cara y tu cuerpo,  
tu forma de hablar y comportarte.  
Todo lo haré por ti.  
Eres radiante y tienes un brillo.  
Te amo, te adoro y te deseo.  
Siempre y constantemente pienso en ti.  
Te miro a escondidas, quiero hablarte.  
Todo lo haré por ti.”

Josal tenía claramente idealizada a Milene, creyendo que era 100% deseable, lo que causaba que la desease intensamente y ello le provocaba frustración y tensión. No era

consciente de su error mental, ya que Milene tenía rasgos que en realidad no gustaban a Josal, pero su mente no quería reconocerlos en ese momento.

Aquella no sabía nada de aquel aliado que acababa de ganar entre uno de sus más nobles admiradores y estaba escuchando lo que Pirmas contaba:

—Para que los manuscritos funcionen de verdad se necesita ejercitarlos una y otra vez a lo largo del tiempo, incluso de años.

—¿Años?

—Sí, años, pero en unos cuantos años bien aprovechados podéis conseguir resultados significativos y Vos sabéis por experiencia que el tiempo pasa rápido.

—Uff, no sé qué decirte. Me parece mucho trabajo.

—Pero pueden verse resultados parciales desde el principio. Además, seguir este camino suele ser algo agradable y placentero. 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, las expresiones corporales, los hábitos saludables, intentamos vivir conforme a lo que somos y gestionamos bien nuestras necesidades, siempre sin cometer abusos contra nadie (ya sean personas o animales), es decir, sin causar ningún daño que no sea legítima defensa propia o de los demás. En el tema del bienestar no hay atajos. Los que perseveren son los que finalmente conseguirán optimizar de verdad su calidad de vida. Si queréis saber más sobre la felicidad podéis volver algún otro día por la noche y os leeré los manuscritos que hablan de estas claves para la felicidad.

—¿De verdad? —preguntó Milene con mucho interés—.

—Si, pero quiero que sepáis que ello puede ser muy peligroso, ya que algunas de las ideas que contienen son diferentes a la religión de Zan. Si el sacerdote supremo Onis lo descubriese iría a por nosotros.

Milene dijo que se lo pensaría y regresó a su casa. Mientras dormía, de Bonguerés salieron algunos habitantes que Akar había dejado escapar para que contasen en el resto del reino las tropelías y crueldades cometidas en la ciudad. Aquél dio caballos a algunos de ellos para que expandiesen esas noticias lo más rápido posible y cundiese el pánico. A varios les dio un carro con seis sacos llenos de orejas cortadas a los bonguereses y a los soldados zanianos, ordenándoles que los llevasen a Mernes y los entregasen al rey Nores-Aknor. Ello causó miedo entre muchos zanianos, en este caso un miedo racional, ya que sus vidas estaban realmente en peligro. Sin embargo, esa amenaza fue vivida por algunos con gran angustia, tensión y sufrimiento y por otros con mayor serenidad, según como procesaron esa misma situación. Y es que una de las claves de la felicidad es aprender a mantenerse ecuanímenes.

Aquella noche, en la Baja Kaftaria, los guerreros del gobernador de Lumas galopaban tras Licuros y sus seguidores. Al descender de una colina los vieron al fondo. Los rebeldes escucharon el ruido de caballos detrás de ellos y se dieron cuenta de que sus persecutores estaban bastante cerca, por lo que de pusieron a galopar como desesperados todavía más velozmente. Ello les ayudaba a sobrevivir, pero tenía un precio: el estrés. Éste, al prolongarse, era muy negativo para su bienestar emocional y su salud.

## CAPÍTULO II: EL MANUSCRITO DEL PRIMER CAMINO

A continuación os seguiré relatando las historias de nuestros diferentes personajes. A algunos les habría gustado escapar a su destino, pero a ninguno le fue posible rehuir las imparable leyes de causa y efecto que rigen nuestra realidad, junto con otros posibles principios. En el mejor de los casos, consiguieron controlar parte de su realidad y hacerla parcialmente a su gusto, también en virtud de esas leyes de causalidad.

### *1. La clave de la conciencia no focalizada*

**A**l cabo de un rato, en la Baja Kaftaria, los guerreros del gobernador de Lumas dieron alcance a los revolucionarios. Éstos sacaron sus espadas y se defendieron con coraje, aunque estaban en inferioridad de condiciones, tanto en número como en destreza con las armas. Al final los soldados consiguieron reducirlos y se los llevaron atados al castillo que había en una villa bastante cerca de allí, donde pasaron la noche. Los habitantes de aquella localidad se enteraron de lo sucedido y algunos miembros y simpatizantes del MRZ tramaron algo para intentar liberar a su líder. Era algo que tenía sentido para ellos y, por tanto, contribuía a que se sintiesen bien.

Esa noche fue turbulenta en las tierras del río Meoganer y en la Gania, ya que las personas que Akar dejó huir de Bonguerés avisaron a sus habitantes de lo sucedido en esa ciudad y de que los bárbaros se dirigirían hacia allí. Les contaron que muchos hombres, mujeres, ancianos e incluso niños de Bonguerés habían muerto pisoteados por caballos, apisonados con prensas para la uva, ahogados, partidos en dos, asados en un asador y de otras maneras.

Por las leyes de causa y efecto, ello generó una situación de terror y bastantes meogarianos y ganianos cogieron las pertenencias que pudieron y huyeron hacia Mernes o hacia otras partes del país. De hecho, hicieron lo más prudente para salvar sus vidas. Y es que otra de las claves de la felicidad es solucionar lo que esté en nuestras manos y aceptar lo que no esté bajo nuestro control. Esto último es lo que no supieron hacer bastantes zanianos.

Cuando se hizo de día, Milene se despertó e intentó entrenar la conciencia focalizada de que le había hablado Pirmas, concentrándose en un punto que había en la pared. Luego trató de poner en práctica la atención no focalizada, contemplando lo que pasaba en su mente tal como iba llegando. Cuando una esclava la avisó de que debía ir a desayunar con su madre Fasia, bajó al salón particular de ésta. Se trataba de una señora de mediana edad que todavía se conservaba bastante bien y que se caracterizaba por sus bellas facciones y su pequeña nariz respingona. Como siempre, llevaba ropas muy caras y algo ceñidas, ya en le encantaba

resultar atractiva, como también coquetear con los hombres y seducir.

Así como las concubinas de Patros comían cada una de ellas con sus hijos en sus respectivas habitaciones, la madre de Milene, por ser la esposa oficial de un aristócrata, tenía el privilegio de comer con su hija en su salón privado. Se trataba de una sala palaciega exquisitamente ornamentada y decorada. El suelo estaba cubierto por bellas alfombras pamurianas con dibujos simétricos de árboles, plantas, flores y animales. A Fasia le encantaba el lujo y las riquezas y pensaba que la clave de la felicidad estaba en las cosas externas. En realidad se equivocaba: éstas pueden contribuir, pero a menudo para ser feliz es más decisiva nuestra forma de pensar y sentir.

Mientras esperaba el desayuno, Milene se tumbó, cruzando las piernas, sobre unas colchonetas forradas con una seda blanca de la Kaftaria y bordes dorados que había al lado de las paredes. Para estar más cómoda, se reclinó sobre unos cojines cuadrados de varios colores con estampados, que a su vez se apoyaban sobre unos cilindros mullidos también de seda blanca con rebordes dorados. Mientras su madre hablaba, Milene intentaba vivir con conciencia, observando lo que sucedía dentro de su mente. Varias esclavas les trajeron un delicioso desayuno compuesto por pan de trigo, mantequilla, miel, leche recién ordeñada y pescado ahumado del lago Ánder. Dejaron la comida cuidadosamente sobre unas mesas de madera tallada de la Medania y a continuación se retiraron.

La jovencita y su madre disfrutaron de aquel desayuno, lo que algo contribuía a su bienestar. Fasia comentó que una conocida había abortado tras caerse de su caballo y que Gronia, una de sus esclavas, estaba muy chafada porque había perdido a su hijo al poco de nacer. Milene pensó que inevitablemente a todos nos suceden cosas que no nos gustan, pero que esos mismos sucesos afectan a algunas personas más que a otras. Tras el desayuno regresó a su habitación a reflexionar sobre lo que le había dicho Pirmas. Volvió a darse cuenta de que en última instancia lo que ella quería en la vida era ser feliz y el camino que le ofrecía ese tendero parecía conducir a esa aspiración.

Mientras tanto, varios acontecimientos estaban teniendo lugar en diferentes partes del reino. En el oeste, los guerreros enviados por el gobernador de Lumas ya hacía rato que habían dejado el castillo donde se alojaron aquella noche. Estaban conduciendo hacia la capital de la Baja Kaftaria a Licuros y al resto de revolucionarios, los cuales estaban bien atados. Sin embargo, cerca de allí, una cuarentena de militantes y simpatizantes del MRZ de esa zona se encontraban escondidos detrás de árboles y de arbustos, aguardando a que pasasen delante de ellos para llevar a cabo una emboscada. A pesar de que temían por sus vidas, estaban satisfechos de luchar por la justicia y la libertad, lo que hacía que se sintiesen autorrealizados y la autorrealización es otra de las claves de la felicidad.

Unos revolucionarios que tenían una puntería excelente comenzaron a lanzar flechas contra los guerreros que llevaban atado a Licuros, derribando a varios de ellos. Al mismo tiempo, otros participantes en la emboscada salieron de detrás de la vegetación con espadas para atacar a los soldados que quedaban y liberar al líder del MRZ y sus acompañantes. Consiguieron matar o herir a los soldados de Lumas, salvo a dos de ellos, que se fueron galopando velozmente al castillo de donde venían para pedir refuerzos. Como Licuros sabía que no tardarían demasiado en venir tras ellos desde el norte, ordenó montar sobre los caballos

y galopar hacia el este campo a través.

Al cabo de un rato, los dos guerreros de Lumas que consiguieron escapar atravesaron velozmente la puerta del castillo donde se habían hospedado aquella noche. Contaron al administrador de aquel feudo lo sucedido y le pidieron efectivos para perseguir a Licuros. Éste no dudó en dar lo que pedían y ocho jinetes partieron rápidamente en busca de los revolucionarios. Entre las fuerzas causaban tanta celeridad estaba el miedo a ser castigados si no lo traían. Para librarse de éste hubiese bastado con que se diesen cuenta de que el posible castigo probablemente no sería ninguna amenaza para su vida o integridad física. Y que incluso si les quitasen la vida, tarde o temprano perderían ésta, lo que no era ningún drama, sino ley de vida.

En el Mercado de la Comida de Mernes, una mujer pagada por Orgomar estaba hablando con Krias, una sirvienta de los Mitres-Santia, ofreciéndole una gran cantidad de dinero a cambio de un favor. Acción-reacción: ello, junto con otros factores, provocó que la sirvienta mostrase interés y le preguntase de qué se trataba. La otra señora le explicó que consistía en guardar unos manuscritos en las habitaciones de sus señores. Krias le respondió que necesitaba algo de tiempo para reflexionar sobre aquello.

Se fue y al cabo de poco vio de repente con toda claridad que si lo hacía podría huir de Mernes con esas monedas de oro y comenzar una vida próspera y libre en otro lugar. Se puso a fantasear con la vida maravillosa que tendría. En realidad se equivocaba, ya que aunque tuviese mucho más dinero seguiría teniendo la mayor parte de los pensamientos y emociones negativos que tenía en su vida actual. Esa idealización le causó unos deseos compulsivos, que la impulsaron a correr como una loca por el Mercado de la Comida en la dirección por la que se había ido la mujer pagada por Orgomar. Al intentar abrirse paso entre la muchedumbre tuvo que empujar a algunas personas y más de una se molestó. Al final dio con la anhelada señora que le resolvería su vida y le dijo que aceptaba su propuesta.

Milene, que ni se imaginaba que su criada Krias les quería traicionar, comió con su madre y ésta le comentó que el ejército de su padre Patros había sido vencido en Bonguerés. Fasia estaba muy disgustada, ya que aquella derrota de su marido suponía un deshonor y un desprestigio para la familia. Milene sabía perfectamente que a su madre le preocupaba mucho la reputación de los Mitres-Santia y lo que dijiesen y comentasen de ellos. Lo que desconocía era que creer que es esencial tener prestigio (o cualquier otra cosa) obstaculiza nuestra felicidad.

A primera hora de la tarde llegó a Mernes el mariscal Patros con lo que había quedado de la caballería. Una vez rindió cuentas al rey, tomó la Avenida del Sur y se fue a su palacete, donde Milene y el resto de habitantes lo recibieron. Más tarde llegó a la ciudad una avanzadilla para anunciar que los Kthar ya estaban dirigiéndose hacia allí y que habían llegado hasta el río Meoganer. Ello incrementó el pavor generalizado que existía y bastante gente decidió huir de la capital aquella misma tarde. Los guardias de las puertas de la ciudad permitieron salir a mujeres, niños y ancianos, pero no los hombres en condiciones de luchar, ya que debían estar disponibles para la defensa de la ciudad.

Al mismo tiempo, muchos campesinos procedentes de las tierras del Diosteo, del Meoganer, de la Gania y de la región de Mernes estaban entrando en la ciudad para protegerse

bajo sus murallas. Todos ellos estaban movidos por su necesidad de seguridad, una de las principales en el ser humano y otras especies. Tanto es así que su inseguridad estaba afectando significativamente a su bienestar bajo la forma de la ansiedad. Muchos hombres intentaban esconder e incluso reprimir ese temor porque les habían enseñado que no era viril tener miedo. Los que no se dieron permiso para sentir, tomar conciencia y expresar dicha emoción, aunque sólo fuese consigo mismos, todavía se sintieron peor.

Aquella tarde, la sirvienta Krías escondió unos manuscritos heréticos en el lugar más escondido del armario de Patros, el padre de Milene.

Por la noche, cuando todos dormían, ésta salió sigilosamente de su casa, sin darse cuenta de que una sirvienta estaba observando su partida por la puerta trasera. Se fue rápidamente a la tienda de Pirmas, quien la hizo pasar y, tras saludarla inclinando su cabeza, le preguntó algo para comprobar que su decisión era firme:

—¿Estáis segura de que queréis seguir con todo esto?

—¡Sí! —exclamó Milene—.

El tendero miró a los ojos de la jovencita durante unos segundos y ésta sostuvo su mirada sin echarse atrás, tras lo cual el primero afirmó:

—Pues bien, si tan claro lo tenéis acompañadme a buscar el Manuscrito del Primer Camino.

Mientras caminaban, la aristócrata le dijo que nunca había conocido a fondo la casa de un comerciante y Pirmas, para saciar su curiosidad, decidió mostrarle todo el edificio. Sabía que para la gente inquieta esa es una de las fuentes de disfrute. Le explicó que la típica construcción de un mercader de Mernes se componía de dos plantas, daba a dos calles diferentes y en el centro había un patio. La planta baja era donde trabajaban los tenderos y donde vivían sus empleados y esclavos, en caso de tenerlos, y en la planta de arriba era donde vivía el dueño del negocio. Llegaron al patio que había en el centro del edificio y Milene preguntó con curiosidad:

—¿Qué son todas estas puertas que hay en los pórticos?

—Las de la cocina y de las dependencias pensadas para los esclavos y empleados, aunque yo no tengo esclavos, sino simplemente un aprendiz, Tarseo.

Milene, que tenía una gran necesidad de aprender, de forma instintiva estaba aplicando una de las claves para ser feliz: cubrir las necesidades que decidamos cubrir, especialmente si son fáciles de satisfacer. Lo que no sabía hacer tan bien es saber estar a gusto con sus necesidades que no estaban cubiertas. Entraron en una de aquellas habitaciones, cuyas paredes eran de piedra vista. El mercader extrajo un pedrusco, detrás de la cual había un agujero.

Mientras tanto, diversos acontecimientos estaban teniendo lugar. En un barrio pobre, en el suroeste Mernes, el asesino del puñal y un compañero suyo estaban entrando en una casa humilde para asesinar a otra de sus víctimas. Les empujaba a ello una emoción agradable: la motivación por la recompensa que recibirían. Recorrieron la casa sigilosamente, abrieron la puerta de una habitación y se encontraron a la mujer del hombre asesinado durmiendo sobre una cama. Se acercaron a ella y le clavaron un puñal por la espalda. Los asesinos permanecieron allí, aguardando a que llegasen los hijos de aquella mujer.

En la Baja Kaftaria, Licuros y sus revolucionarios fugitivos llegaron al río Tíror, pero

por allí no había ningún puente para cruzarlo, por lo que aquél decidió que lo harían a nado. Alguno de sus seguidores replicó que sería peligroso y que podrían ahogarse tanto los caballos como ellos, ya que la corriente era fuerte. El jefe de los rebeldes afirmó que tenía que hablar con Akar aquella noche, costase lo que costase, dado que la vida de miles de habitantes del reino estaba en juego. Concluyó diciendo:

—¡Quien quiera que me siga y el que no que se quede aquí!

Al final todos se fueron con él. Se pusieron a cruzar el río Tíror a nado. Uno de ellos empezó a ahogarse y Licuros acudió en su rescate, aunque en vano. Aquel hombre y dos caballos perecieron ahogados. El resto pudo llegar a la otra orilla. Ahora ya se encontraban en la Gania. Reemprendieron la marcha, pero ya no podían galopar tan rápido, pues había dos hombres que tuvieron que compartir caballo. A pesar del cansancio que sentía Licuros y de los riesgos constantes que corría con aquella vida, se sentía autorrealizado, dado que su forma de vivir era coherente con su interior.

En el Templo de la Grandeza de Árum, Josal, el joven aliado de Milene sin que ésta lo supiese, estaba teniendo una reunión secreta con el gran sacerdote Nils Yor-Fari, el jefe de dicho templo. Éste era el más benevolente, humano, sensible y tolerante entre los veinte grandes sacerdotes del reino, siendo conocido en la institución sacerdotal por haberse opuesto repetidamente a la línea fundamentalista, intransigente y dura marcada por el sacerdote supremo Onis y la mayoría de los veinte grandes sacerdotes. Nils era un buen ejemplo del tipo de actitud que ayuda a tener buenas relaciones y ser feliz, justo lo contrario de Onis.

Josal le explicó los pérfidos ardides de Orgomar y le pidió ayuda para evitar aquella injusticia. El gran sacerdote le expuso el plan que creía más sensato y menos arriesgado para intentar salvar a Milene y su familia. Al primero le pareció inteligente. Decidieron empezar a llevarlo a cabo a partir del día siguiente. Tras ello, el jovencito enamorado se retiró a su habitación, suspiró y se puso a escribir otro de sus poemas de amor, que se propuso hacer llegar a Milene:

“Dulce Milene, criatura perfecta,  
te admiro y venero y suspiro por ti.  
Ardo de pasión, por ti me obsesiono.  
Ten piedad de mi sufrimiento por ti.

Por amor te salvaré y  
arriesgaré mi vida.

Mi corazón se rinde a tus encantos.  
Eres lo que más anhelo y más quiero.  
Desearía conquistar tu corazón,  
para poder estar siempre contigo.

Por amor te salvaré  
y arriesgaré mi vida.”



Su gran obsesión por Milene le estaba atormentando, ya que nadie le había explicado cómo librarse de esos anhelos tan intensos, por ejemplo, dándose cuenta de que no la necesitaba para ser feliz, así como enumerándose los aspectos de su amada que menos le gustaban.

Milene, el objeto de esos fuertes deseos, observaba en ese momento cómo Pirmas introducía su mano en el agujero que había en la pared y sacaba un papel, comentando:

—Ahora leeremos este manuscrito una vez y os aclararé vuestras dudas. Cuando volváis a vuestra casa, os lo llevaréis y lo volveréis a leer varias veces hasta que hayáis asimilado bien su contenido. Y sobre todo... lo pondréis en práctica, entrenando perseverantemente lo que se explica en él. ¿De acuerdo?

—¡Sí, de acuerdo!

Desde el patio accedieron a través de unas escaleras a la planta donde vivía el tendero. Se acomodaron en el salón y aquél comenzó a leer con voz más bien baja:

—Manuscrito del Primer Camino, relativo al Entrenamiento de la Conciencia. 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 en desarrollar la conciencia, prestando atención a nuestra experiencia en el momento presente y controlando a nuestra voluntad a qué dirigimos nuestra concentración en cada momento. Se compone de dos partes.

—¿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 Milene—. Dicho entrenamiento, además de hacernos sentir bien, nos permite conocer nuestro complejo mundo interior del que depende nuestro bienestar. Es muy conveniente para la maximización de nuestra calidad de vida que seamos conscientes del mismo lo más plenamente que podamos y hacerlo durante buena parte del día.

La jovencita interrumpió de nuevo abrumada:

—¿Ser conscientes de nuestro mundo interior durante buena parte del día? Eso parece muy complicado.

—No lo es si empezamos por poco y luego vamos ampliando gradualmente —replicó Pirmas con una sonrisa—. Una de las dos partes del Primer Camino es llevar a cabo sesiones en que nos dediquemos sólo a entrenar la conciencia focalizada y la no focalizada. 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, las imágenes mentales que nos vienen de nuestro interior, las que nos vienen del exterior, los sonidos, aromas, sensaciones corporales, las zonas de nuestro cuerpo y nuestra mente donde sentimos tensión y en general todo aquello que forme parte de nuestra experiencia y percibamos o notemos.

—¿Como cuando vamos a los Festivales Estivales y contemplamos todo lo que sucede allí como simples observadores?

—¡Exacto!

Pirmas se levantó y regresó con una jarra de vino y dos vasos. Llenó un vaso para Milene y siguió con la lectura:

—Nos quedamos contemplando todo lo que pasa por nuestra mente. Si nos es útil para permanecer en un estado de observador pasivo, cuando pensamos algo podemos decir mentalmente “pienso”, cuando sentimos algo afirmamos “siento”, si recordamos algo “recuerdo” y así con todo lo que pase por nuestra cabeza. Contemplamos nuestros pensamientos y emociones y al hacerlo tienden a pasar de largo como si fuesen nubes que se mueven.

Pirmas miró a Milene y se dio cuenta de que estaba preocupada, pero no sabía por qué. La razón era que estaba pensando en que los Kthar debían estar avanzando hacia Mernes. Y acertaba, porque ya habían recorrido mucho camino a través de la Gania. Llevaban horas galopando velozmente sobre sus rápidos corceles. Los habitantes de Zan pensaban que primero se dirigirían a la ciudad de Mólser, la capital de esa región, para saquearla y expoliar sus riquezas, pero no fue así. La razón es que Akar estaba obsesionado con llegar cuanto antes a Mernes, la capital del reino, para evitar que tuviese suficiente tiempo para llenarse de provisiones para el asedio. Ese afán le provocaba una impaciencia, una tensión interior y un malestar, tal como nos sucede a todos cuando tenemos deseos intensos y obsesivos. Sin embargo, su impaciencia no le impidió ordenar incendiar todas las aldeas que se encontraba por el camino, así como pasar por la espada a sus habitantes.

Pirmas se dispuso a preguntar a Milene por qué estaba preocupada, pero ésta se adelantó con otra pregunta:

—¿Los pensamientos siempre pasan de largo?

—Sí. Nuestra mente es como un río. La conciencia sería el agua y nuestros pensamientos y emociones serían los diferentes tipos de troncos, plantas, hojas, tierra y otros elementos que vienen y van, pasando temporalmente por la superficie del agua. Sin embargo, ésta siempre permanece allí, transparente y sin contenido.

El tendero quería que su alumna aplicase lo que acababa de aprender y comentó:

—Bueno, pues ahora os vais a poner cómoda y vais a poner en práctica la conciencia no focalizada durante diez minutos, preferiblemente con los ojos cerrados o medio cerrados y con la espalda recta. ¿De acuerdo?

—Bien.

La jovencita puso su espalda recta, cerró los ojos y comenzó a observar todo lo que pasaba por su mente, como si viese un espectáculo. Al cabo de unos minutos, su maestro la interrumpió:

—¿Qué tal ha ido?

—Bueno, regular, ya que a veces me venían ideas que no deseaba y sentía cosas que no quería.

—Todo eso es natural. Simplemente lo observáis y dejáis que pase.

—Además, sin darme cuenta iba dejando mi estado de conciencia no focalizada para quedarme absorbida por mi pensamiento normal y corriente.

—Bueno, no pasa nada —la tranquilizó Pirmas—. También es normal e inevitablemente sucederá con frecuencia. Cuando os deis cuenta de ello, sencillamente observáis lo que ha sucedido y dejáis que pase el pensamiento.

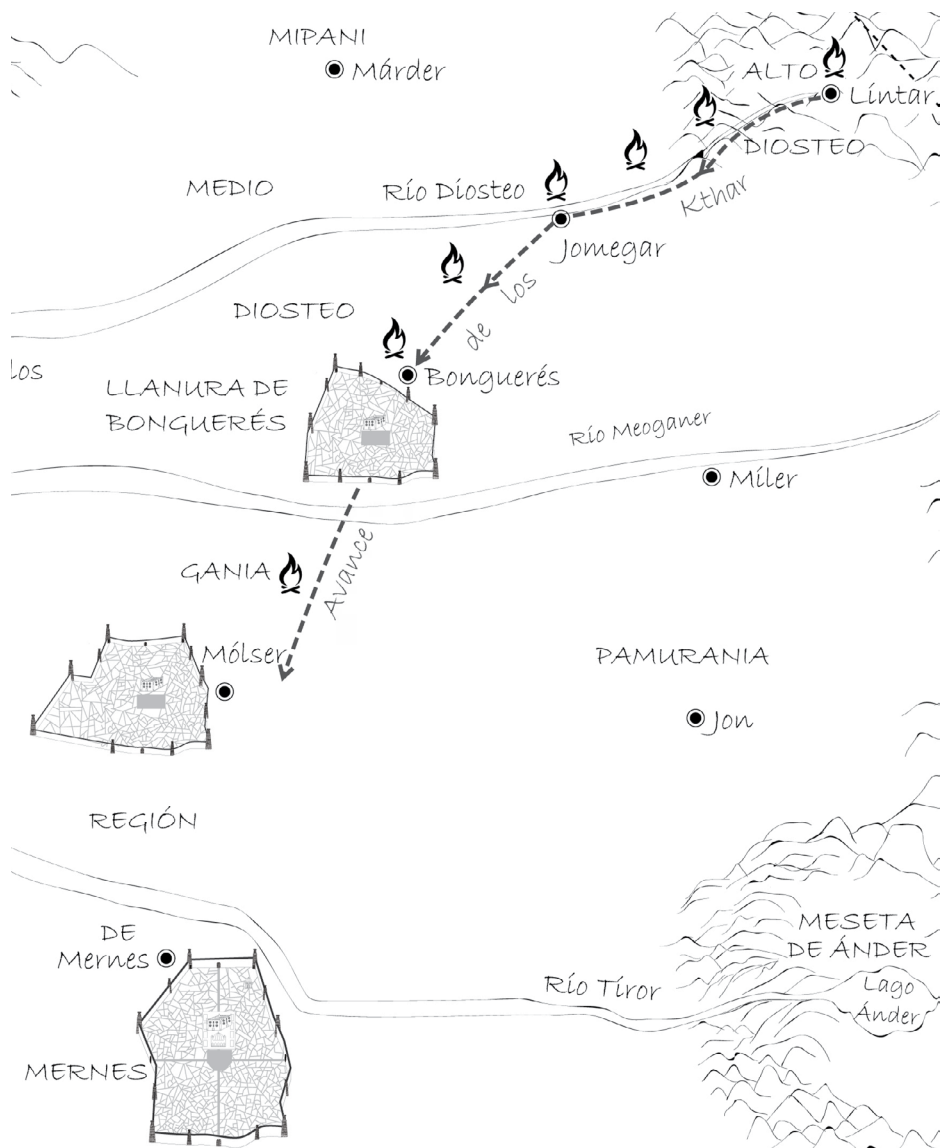
El tendero intuía que Milene tenía más comentarios que añadir, por lo que preguntó:

—¿Qué más me queréis comentar?

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

—Eso también es habitual, sobre todo al principio, pero si perseveráis cada vez os iréis sintiendo mejor. Podéis aceptar ese malestar y observarlo como parte de vuestra experiencia interna.

### Avance de los Kthar por la Gania



—¿Como parte de mi experiencia interna?

—Así es. De hecho, si sentís picor o alguna molestia en alguna parte del cuerpo es preferible limitaros a sentirla y a dejar que pase.

Mientras Pirmas y Milene conversaban, varios acontecimientos tenían lugar. En la casona del juez Soner en la Avenida del Este, Su Señoría revisaba la nueva información que había obtenido a lo largo de aquel día sobre el caso del hombre apuñalado. Sus oficiales habían encontrado la armería que forjó aquel puñal. El armero Písiro intentó hacer memoria y les reveló el nombre de la persona a quien creía haberlo vendido.

Por otro lado, gracias al nombre que estaba escrito en la pulsera de la víctima, los oficiales del juez habían podido encontrar a la esposa y a los hijos del asesinado. Soner los había hecho citar para que acudiesen al juzgado al día siguiente. Se moría de impaciencia de hablar con ellos con la esperanza de que le darían buenas pistas para encontrar al culpable de aquel asesinato. Esa impaciencia, al igual que le estaba sucediendo a Akar, le hacía sentir en tensión y era imposible que se la quitase, ya que no desconocía cómo gestionar sus deseos intensos y cambiar su creencia de que aquel asunto era de gran importancia. En ese momento un criado le trajo un mensaje. Lo abrió y se asustó al leerlo: “Cierra el caso del asesino del puñal o morirás”.

En la Baja Kaftaria, los ocho jinetes que perseguían a los revolucionarios llevaban un buen rato sin encontrar el rastro de éstos, hasta que alguien les dijo haberlos visto cruzando el río Tíror y el punto exacto donde lo hicieron. Se fueron a toda velocidad en esa dirección.

En el Palacio Real, el sacerdote supremo Onis y el primer ministro Orgomar estaban siendo recibidos en audiencia por el rey para exponerle la amenaza que suponía para el país la Banda Secreta 2-2-5-8. Le comentaron que estaba difundiendo unos manuscritos prohibidos sobre la felicidad que cuestionaban el orden establecido. Intentaron aprovechar el gran punto débil (y fortaleza) del rey: su exagerada desconfianza. Sabían que éste era muy mal pensado y veía traiciones y malas intenciones por todas partes, incluso donde no las había. Esa desconfianza le había sido transmitida por su padre y su abuelo, ya que éste había traicionado a su hermano clavándole un puñal para arrebatárle el trono. Casi nadie sabía que esa era una de las razones por las cuales el rey se mostraba siempre tan distante. Bastante gente tampoco sabía que la excesiva desconfianza obstaculiza las buenas relaciones y la felicidad y que un grado razonable de confianza las favorece.

Orgomar y Onis le aseguraron que esa herejía era contraria a la tradición, a la religión, a las buenas costumbres, a la moral, al orden e incluso a la mismísima autoridad de Su Majestad, por lo que era un peligro para su dinastía. Le dijeron también que un infiltrado había descubierto que algunos miembros de la Banda Secreta 2-2-5-8 pertenecían también al Movimiento Revolucionario de Zan, entre ellos el mismísimo líder, Licuros Ernes. Le comentaron que éste tenía la intención de forjar una alianza con los Kthar, por lo que representaban una amenaza para la seguridad de Mernes. Se sintieron satisfechos al ver que estaban consiguiendo inquietar al monarca con sus argumentos y le intentaron persuadir de que era necesario hacer un gran esfuerzo para erradicar la herejía, fuese como fuese.

Pirmas seguía con sus explicaciones sobre aquellos manuscritos prohibidos que estaban

inquietando a Su Majestad:

–Se trata de mantener una actitud de no resistencia frente a lo que sucede en vuestro interior, sin intentar cambiarlo ni interferir ni reaccionar frente a ello.

–Pero eso me resulta complicado –se quejó Milene–, porque no me gusta ver dentro de mí según qué cosas.

–Para mejorar de forma continuada nuestra calidad de vida conviene ir aprendiendo a aceptar todo lo que sucede dentro de Vos, tanto si os gusta como si no, con una actitud de no juzgarlo, de paciencia y de dejar ir. Se trata de que seáis una observadora del momento presente sin querer mejorarlo, a diferencia de lo que solemos hacer habitualmente.

–Pero ciertos pensamientos o emociones que me vienen me parecen malos.

–Pues podéis intentar aceptar lo que pensáis y sentís sin oponer resistencia. Cuanto más practiquéis el entrenamiento de la conciencia no focalizada más iréis desarrollando estas actitudes, que os serán muy útiles en la vida en general para manteneros serena con mayor independencia de lo que suceda en vuestro exterior o vuestro interior.

Pirmas hizo una pausa y se acercó a la ventana. Al poco le llamaron la atención dos gemelos que caminaban por la calle. Se estaban dirigiendo hacia la casa de la mujer asesinada recientemente, donde todavía estaban los asesinos. Milene comentó a Pirmas, abrumada y con su frente tensa:

–Vale, intentaré esforzarme en hacer correctamente todo eso.

–No, no, justamente de lo que se trata es de no tener una actitud de esfuerzo, sino de simplemente ser, existir y observar. Si lucháis por conseguir sentirlos bien dejáis de tener la actitud adecuada para entrenar la conciencia. Cuanto más pasiva sea vuestra actitud, mejor.

En ese momento se oyó cómo golpearon a la puerta por la que se accedía a la vivienda del tendero.

## *2. Los gemelos en grave peligro*

Piramas dijo: —¡Adelante!

La puerta se abrió y por la misma apareció el apuesto Tarseo, su aprendiz. Milene lo miró con atención y sus pupilas se dilataron, aunque ella no era consciente de ello. En cambio sí se dio cuenta de algunos rasgos de aquel chico tan atractivo: su elevada estatura, sus hombros anchos, sus facciones suaves y agradables, sus ojos grandes, su piel algo clara típica de los nortños y sus numerosas pecas.

—¿Qué sucede, Tarseo? —preguntó Piramas inquieto—.

Aquél le dijo que quería hablar con él a solas. El tendero salió y el jovencito le comentó algo raro que había visto en la calle. Luego Piramas volvió a entrar solo y Milene le hizo alguna pregunta sobre Tarseo:

—¿De dónde viene? Tiene un acento nortño.

—Es un hijo de siervos que huyó del feudo donde trabajaba en la zona de Gonlos, en el Bajo Diosteo. Estaba harto de vivir subyugado y decidió escapar a Mernes en busca de libertad y de una vida mejor. Un día entró en mi tienda y me pidió trabajo. Me dijo que trabajaría duro y que se conformaría con la comida y el alojamiento. Lo vi tan necesitado y tan motivado que al final me convenció y lo acogí.

—¿Y qué hace?

—Me ayuda en muchas cosas, como vender, encargarse de la tienda cuando tengo que ausentarme, ir con el carro en búsqueda de mercancía o almacenarla. Es un chico que vale mucho.

—Parece muy espabilado.

—Sí, lo es, pero desgraciadamente algún día me dejará. Tarseo es un aventurero y estoy convencido de que le gustaría tener su propio negocio que le permita comerciar con otros lugares que pueda explorar, desde Mipani hasta la Turonia y desde la Kaftaria hasta la Meseta de Ánder. Incluso te diría que también más allá de las fronteras de Zan. Y me alegraré por él, ya que sé que ello le ayudará a desarrollar su potencial y a ser feliz.

—¿Y cómo sabes que lo hará?

—Le conozco y sé que es soñador, ambicioso y poco conformista. Del mismo modo que se escapó de su feudo en Gonlos en busca de una vida mejor, soy consciente de que algún día me dejará a mí y a mi negocio para hacer realidad su sueño. Y estoy convencido de que tendrá éxito, ya que es inteligente y con muchas energías para perseverar hasta conseguir lo que se proponga. Aunque también tengo claro que tanta ambición será una limitación a su bienestar, porque cuanto menos grandes e intensos sean nuestros afanes más felices somos.

A Milene le pareció escuchar un grito procedente de lejos. Se trataba de los dos hijos gemelos del hombre que había muerto apuñalado, que gritaban porque acababan de llegar a su casa y de encontrar a su madre tendida sobre su cama hacia abajo. Estaba llena de sangre y

apuñalada también por la espalda, tal como había sucedido con su padre. Habían ido corriendo con la esperanza de que todavía siguiese con vida, pero se encontraron con que estaba muerta. Los dos se pusieron a gritar y llorar con gran dolor, pero ello duró poco, ya que uno de esos jóvenes tuvo una extraña sensación que le llevó girarse de repente.

Al hacerlo, descubrió a dos hombres con puñales en sus manos que salían de detrás de la puerta donde estaban escondidos, dirigiéndose hacia ellos para matarlos. Los gemelos consiguieron esquivarlos y salieron corriendo como desesperados de la casa. Sabían que tenían que encontrar un lugar para esconderse en el que nadie los pudiese encontrar. Se fueron hacia la vivienda de un soldado amigo de su padre con la esperanza de que quisiese ocultarlos. Se sentían mal, pero nadie les había explicado cómo gestionar sus emociones desagradables.

Un vecino se percató de cómo huían con celeridad. Ello no le dejaría indiferente, sino que en su mente se generaron unos pensamientos, que a su vez activaron unas emociones, que provocaron unas conductas, siguiendo el esquema típico de funcionamiento del ser humano. Éstas afectarían negativamente a los gemelos que huían.

Pero volvamos a la casa de Pirmas, quien seguía hablando sobre Tarseo. Todo lo que contaba a Milene sobre éste no hacía más que aumentar el interés de la aristócrata, pero al final el tendero decidió seguir con el manuscrito:

—Bueno, no nos distraigamos y concentrémonos en la lectura. Las sesiones de conciencia focalizada consisten en centrar nuestra atención en un objeto concreto, que puede ser interno, como nuestra respiración, una afirmación, una visualización o las zonas tensas de nuestro cuerpo. También puede ser externo, como una imagen, un punto, un paisaje, una música, una actividad, cualquier elemento en que nos podamos focalizar o en general todo lo que observemos a nuestro alrededor.

Pirmas se detuvo y miró a Milene:

—¿Lo vais siguiendo?

—Sí y no. Lo de concentrarme en algo lo veo claro. Pero, por ejemplo, ¿qué es eso de hacerlo en la respiración?

—Pues focalizar la mente en la sensación de respirar, prestando especialmente atención a cómo se llena vuestro abdomen de aire y cómo se vacía y la sensación que ello os causa.

—¿Y la meditación en afirmaciones y visualizaciones?

—Las afirmaciones son simplemente palabras o frases positivas que nos decimos a nosotros mismos. Una afirmación en forma de palabras consiste en decirnos mentalmente una palabra o palabras que representan una situación positiva, como pensar en la idea de felicidad, de tranquilidad, de calma, de seguridad, de amor, de buenas relaciones o lo que sea.

Pirmas tomó un trago de vino y Milene no tardó en preguntar:

—¿Y una afirmación en forma de frase?

—Significa usar frases que relatan una situación positiva, como “me amo, me acepto y me apoyo” o “me alimento de forma sana y equilibrada”. Es preferible que esas afirmaciones estén en primera persona del singular y en presente, como si lo que afirmamos sucediese ahora, aunque todavía no tenga lugar.

—O sea, que es mejor decir “estoy segura y a salvo” que “estaré segura y a salvo”, ¿verdad?

—Efectivamente. Asimismo, se usan en positivo y no en negativo.

—Es decir, que si lo que deseo es sanarme, es preferible afirmar “estoy sana y vital” en vez de decir “dejo de estar enferma”, ¿correcto?

—Exacto. Podemos concentrarnos en diferentes palabras o frases que se nos vayan ocurriendo, incluso mezclándolas con visualizaciones, o bien elegir una sola palabra o una frase y repetirla una y otra vez.

—¿Repetirla una y otra vez, como un loro? Es un poco aburrido, ¿no?

—Puede que resulte monótono al principio, pero con el tiempo cada vez es más gustoso, y sobre todo sirve para estabilizar nuestra mente y sentirnos más serenos, equilibrados y felices. Sigamos. Las visualizaciones consisten en imágenes que nos creamos mentalmente, intentando imaginarlas como si fuesen reales, de la manera más detallada y vívida posible.

—¿Pero imágenes de qué?

—Puede ser de algo que hayamos visto alguna vez en el pasado, como un paisaje, un cuadro o una experiencia que nos encantó. Otra posibilidad son situaciones que queremos que se hagan realidad en el futuro, como visualizarnos habiendo desarrollado la habilidad de ser feliz.

—Ya veo.

Pirmas le explicó a Milene que concentrarse en estas imágenes y afirmaciones eran la base de buena parte de las técnicas de los diferentes manuscritos y a continuación siguió con la lectura:

—Cuando se trata de situaciones futuras que queremos que se hagan realidad, al imaginarlas, ya sea con afirmaciones positivas, con imágenes o preferiblemente con ambas, la construcción mental de nuestra realidad que deseamos gana fuerza si le añadimos sentimiento. Es preferible si sentimos la satisfacción que da vivir esa situación.

Mientras tanto, dos hechos relevantes estaban acaeciendo en Zan. En la Gania, Licuros y sus seguidores estaban atravesando el sur de dicha región a toda velocidad, cruzándose con numerosos refugiados que huían del terror de los Kthar. Algunos de ellos se pusieron a llamarle a gritos. Resultaron ser miembros del Movimiento Revolucionario de Zan. Licuros se detuvo y les explicó que quería hablar con Akar para intentar que éste respetase a la población de Zan a cambio de que el MRZ se sublevase en Mernes y abriese las puertas de la ciudad a los Kthar, así como de entregarle parte del tesoro real.

También les comentó que por detrás venían unos guerreros que les perseguían y les pidió que intentasen hacer algo para obstaculizar su avance. A continuación se despidió de ellos y se fue se fue veloz hacia el norte. Mientras lo hacía pensaba en lo mucho que le gustaba su vida. La razón de su satisfacción vital no era sólo que hacía lo que le encantaba, sino que se focalizaba en lo positivo de su vida. Ello es otra de las claves de la felicidad.

Más al sur, los ocho jinetes que perseguían a Licuros habían acortado la distancia y ya no se encontraban muy lejos de éste.

Pirmas se apoyó sobre el respaldo de su silla y añadió:

—También existe la posibilidad de concentrarnos en un objeto externo, como una llama, una imagen, una flor, un paisaje o un punto fijo, así como en una música o un sonido. Simplemente focalizamos nuestra mente en ello y ya está. Así de fácil... y de complicado —el



tendero esbozó una sonrisa—.

Milene también sonrió y aquél prosiguió:

—Otra variante es centrar nuestra atención en una actividad. En la meditación caminando nos concentramos en nuestros pasos, en el contacto de nuestro calzado con el suelo, en la cadencia del caminar, en las sensaciones en nuestros pies.

La aristócrata se puso a caminar focalizando su mente en esas sensaciones. Su maestro detuvo su lectura durante dos minutos y a continuación la retomó:

—En la meditación comiendo nos concentramos en el acto de comer, en los sabores, las sensaciones gustativas, el aroma y textura de la comida, la masticación y el contacto de la comida con nuestra boca y nuestro paladar.

La alumna tomó un sorbo de vino e intentó focalizar la mente en su sabor y en la sensación que le causaba el vino al estar en contacto con su cavidad bucal y al tragarlo. Pirmas estiró sus brazos hacia arriba y los lados durante unos pocos segundos y a continuación siguió leyendo:

—También podemos concentrarnos en alguna actividad mecánica, como lavar los platos. Conviene, asimismo, practicar de vez en cuando la meditación que consiste en observar lo que hay a nuestro alrededor. Para ello, nos puede ser útil describir mentalmente con palabras lo que vamos contemplando.

—¿Y hay que practicar todos los diferentes tipos de concentración? —preguntó Milene un poco agobiada—.

—No. Conviene aprenderlas todas para elegir la que más nos gusten en cada momento. Y ahora que está todo claro, vamos a hacer una práctica. ¿Veis la llama de esta vela?

—Sí.

—Pues durante cinco minutos intentáis concentraros en ella. Veréis que no es fácil.

La joven se puso con ello durante un rato. Al cabo de poco, Tarseo volvió a llamar a la puerta. Pirmas salió y el primero le comentó que decían que los Kthar cada vez estaban más cerca de Mernes y que convenía huir de la capital lo antes posible. También le habló del rumor de que Licuros y el MRZ habían sido aplastados. Acertaba en lo primero, pero no en lo segundo. De hecho, en la Gania, Licuros estaba viendo al fondo una enorme horda con antorchas. Supo que, por fin, había dado con los Kthar y corrió hacia ellos. Akar observó cómo unos jinetes se dirigían hacia él desde el sur y se quedó sorprendido de que alguien en Zan tuviese semejante osadía.

Cuando Pirmas terminó de hablar con Tarseo, regresó al salón y aclaró algo a Milene mientras ésta se seguía concentrando en la llama:

—Cuando intentamos centrar nuestra mente en algo inevitablemente y con bastante frecuencia ésta empieza a divagar con pensamientos, emociones u otras distracciones. Cada vez que os suceda eso, simplemente tomáis conciencia de ello, dejáis que pase y volvéis a dirigir vuestra atención al objeto de la meditación. ¿Está claro?

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

—¡No! ¡Por todos los dioses! Así no —se puso a reír su maestro—. No se trata de esmerarse tanto en focalizar la mente en el objeto en cuestión, sino que consiste en una concentración

relajada y sin forzar.

–Vale.

–Cuando os vengan pensamientos o distracciones, para desarrollar la estabilidad emocional no conviene ni aferrarse a ellos ni hacer esfuerzos por rechazarlos, sino simplemente en dejarlos marchar y volver suavemente, pero con firmeza, a observar el objeto de la meditación, permitiendo que aquéllos vengan y se vayan.

–Es mejor no tener pensamientos, ¿verdad?

–No y sí. Los necesitamos para vivir. Por otro lado, el tomar conciencia de esas inevitables ideas y emociones que nos vienen nos es útil para ir conociendo nuestro mundo interior. Sin embargo, si reducimos los pensamientos nos sentiremos mejor.

–¿Y con el entrenamiento de la conciencia tenemos menos de ellos?

–Efectivamente. Con el tiempo los iréis reduciendo sustancialmente, lo que supondrá un descanso y una relajación para vuestra mente. Además, al eliminar parte de vuestras ideas negativas ello tendrá también como consecuencia la supresión de parte de las sensaciones desagradables.

Milene se concentró durante un rato en la llama, hasta que Pirmas interrumpió la meditación:

–Ahora vamos a hacer otro ejercicio de conciencia focalizada. Os concentraréis durante unos minutos en vuestra respiración, sobre todo en la sensación que tenéis en vuestro abdomen cuando sube y cuando baja, ¿de acuerdo?

–Lo intentaré.

–Mientras estáis con ello yo aprovecharé para hacer una cosa.

La jovencita puso su espalda recta, cerró sus ojos e intentó concentrarse relajada en su respiración, observando la sensación que tenía en el abdomen cuando inspiraba y espiraba. Su maestro salió. Mientras aquélla se concentraba en su respiración, en el Palacio Real Su Majestad estaba dando vueltas y más vueltas a la información que le habían aportado Orgomar y Onis sobre los movimientos subversivos. Estaba obsesionado con cortar de raíz todo aquello de la forma más expeditiva posible. Como no podía ser de otro modo, en virtud de las leyes de causa y efecto y otros posibles principios que rigen el universo, confiaba en las enseñanzas que le habían transmitido su padre Aknor X el justo y su abuelo Nores-Aknor VII el del puñal (nombre dado porque con él mató a su hermano para poder acceder al trono). Una de ellas consistía en que era fundamental ser drástico con todo aquel que cuestionase la autoridad real y el orden establecido.

Al igual que le sucede a tanta gente, el rey tenía creencias que había recibido de su entorno familiar y social. Su sistema de creencias era la causa de la mayor parte de su malestar, como nos sucede a los demás. Si hubiese cambiado algunas de ellas habría alcanzado mayores cotas de felicidad, pero nunca hizo nada por modificarlas.

### *3. Posible salvación de una masacre*

Aquella obsesión de rey acabaría afectando a Pirmas, quien al cabo de unos minutos regresó al salón y comentó a Milene:

—Es suficiente de concentración por hoy.

Milene quitó su atención de su respiración, abriendo sus ojos para observar a su instructor, quien se puso a hablarle sobre otro tema interesante:

—Ahora os explicaré qué significa vivir con conciencia. La otra parte del Entrenamiento de la Conciencia es vivir consciente, es decir, prestando atención a nuestra mente, a nuestro cuerpo, a lo que hacemos y a lo que nos rodea. Se trata de aplicar la conciencia no focalizada y la focalizada a nuestro día a día. De esta forma viviremos en el momento presente y tendremos un alto nivel de control sobre nuestra mente.

Su alumna frunció el ceño y comentó:

—Pero eso parece complicado.

—Os lo repito de nuevo: no lo es si se hace gradualmente. Cuando hayamos asimilado la práctica de la conciencia no focalizada, de lo que se trata es de aplicarla a nuestra vida real, de forma que mientras hacemos actividades cotidianas que requieran poca concentración, como el ocio o los desplazamientos, en paralelo vamos observando lo que sucede en nuestra mente y nuestro cuerpo. Es decir, por un lado tenemos con una actitud activa más o menos concentrada en esos quehaceres y, por otro, con una actitud pasiva contemplando lo que pensamos y sentimos.

—Es como dividir la mente, ¿no?

—En cierto modo sí. Con el tiempo posiblemente podamos tener una sensación como si nos desdoblásemos en dos “yos”: un “yo activo” que se ocupa de los diferentes asuntos que llevamos a cabo durante el día y un “yo pasivo” que se limita a observar lo que sucede dentro

—¿Incluso cuando trabajamos también lo hacemos?

—Para alcanzar unos niveles altos de felicidad es asimismo saludable que mientras realizamos actividades tareas que requieran concentración, como el trabajo y el estudio, nos focalicemos en las mismas. Asimismo, cuando tengamos estrés, nos podemos concentrar en nuestras sensaciones de tensión. Es decir, se trata de aplicar también la conciencia focalizada a nuestra vida corriente.

Milene no lo veía del todo claro e hizo varias preguntas. De pronto oyeron un fuerte relámpago. Pirmas se acercó a la ventana y vio que estaba lloviendo con fuerza. También que le pareció ver a una persona en la calle. Cayó otro rayo, con cuya luz pudo ver que se trataba de un hombre que miraba atentamente hacia la ventana del salón. Milene apoyó un codo sobre la colchoneta y preguntó con mucha curiosidad:

—¿Y cuánto tiempo se supone que tengo que estar cada día en estado de conciencia focalizada y no focalizada ?

—El camino de la mejora continuada del bienestar supone llegar a estar parte del tiempo en estado de atención focalizada o no focalizada, a veces en el primero y otras en el segundo, siendo dueños de nuestra mente y decidiendo en cada momento nuestro estado de conciencia. Podemos empezar por poco rato para ir pasando gradualmente a permanecer más tiempo viviendo de forma consciente.

—Y si no estoy en alguno de esos dos estados de conciencia, ¿en qué otros puedo estar?

—Pues aparte de dormir, uno típico en el que solemos estar cuando no controlamos nuestra conciencia y no la centramos en nuestra experiencia presente es dejándonos arrastrar por los pensamientos que nos vienen a nuestra mente como el que se deja llevar por la corriente del río, divagando. En ese estado nos quejamos o enfadamos por cosas pasadas o presentes y nos preocupamos o fantaseamos con el futuro. Lo conocéis muy bien, ¿verdad, Milene?

—Sí, perfectamente —respondió Milene riendo—.

—En ese estado —explicó Pirmas ayudado de gesticulaciones con sus manos— nos encontramos frecuentemente entre la esperanza de que el futuro sea como nosotros queremos y la duda de que realmente llegue a ser así, entre el miedo a que se repitan en el futuro cosas que nos desagradaron en el pasado y el deseo de que se repitan cosas que nos gustaron. En él tenemos abundantes pensamientos de todo tipo que con frecuencia nos hacen sentir mal.

La joven sonreía, ya que se identificaba plenamente con aquello.

—En cambio —prosiguió el mercader—, vivir en el momento presente, en el aquí y el ahora, nos hace sentir mejor.

—¿De verdad así seré más feliz?

—Claro que sí. Vivir con conciencia puede mejorar vuestra vida e incluso el funcionamiento de vuestra mente, volviéndoos una persona tranquila.

—¿Incluso cuando tenga problemas?

—Aunque una parte de Vos experimente dolor, tensión, turbulencias interiores o lo que sea, habrá otra parte de Vos que permanecerá calmada, observando indiferente.

Eso le pareció extraño a Milene e hizo varias preguntas, mientras en la calle de las telas seguía el hombre que estaba observando con gran interés la ventana de Pirmas, aguardando impaciente a que saliese Milene, pues sabía que ésta tarde o temprano bajaría.

En el sur de la Gania tenía lugar finalmente la conversación entre Licuros y Akar. Aquél intentó pactar que se respetase a la población zaniana a cambio de sublevarse en Mernes con sus seguidores y abrir las puertas de la ciudad a los Kthar. El pacto también incluía que éstos se quedasen la mitad del tesoro real y luego abandonasen el reino. El caudillo de los bárbaros se quedó pensando y al final dijo que no le interesaba la propuesta. La razón era que tenía el inconveniente para los Kthar de que si vencían deberían abandonar el Reino de Zan a pesar de todo su esfuerzo. Aquello causó mucha frustración a Licuros, que no supo tolerarla bien, lo que incrementó su malestar.

Lo bueno de esa frustración es que le empujó a seguir intentando todo lo que pudo para convencer a Akar, haciéndole ver que su oferta tenía la ventaja de que se llevarían como botín parte del tesoro real. El caudillo de los Kthar lo quería todo, pero Licuros quería que le dejaran la mitad, porque lo necesitaría para hacer realidad sus aspiraciones políticas. Tras un rato de negociación, llegaron a un acuerdo, que el líder del MRZ redactó por escrito en dos copias.

Ambos las firmaron.

### **Pacto entre Licuros y Akar**

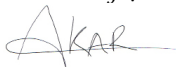
*Licuros Ernes, jefe del Movimiento Revolucionario de Zan, y Akar, jefe de los Kthar, nos comprometemos a cumplir el siguiente acuerdo.*

- 1. Licuros Ernes deberá junto con sus seguidores abrir la puerta sur de Mernes a los Kthar para que éstos puedan asaltarla.*
- 2. Los Kthar tendrán derecho a llevarse tres cuartas partes del tesoro real y no expoliarán ninguna riqueza más del Reino de Zan.*
- 3. Una vez los Kthar tengan su botín, abandonarán lo antes posible el Reino de Zan.*
- 4. Los Kthar respetarán a la población civil de Zan. "una vez Licuros haya abierto las puertas de Mernes".*

*Firma de Licuros Ernes*



*Firma de Akar, jefe de los Kthar*



Licuros estaba satisfecho, ya que había conseguido su deseo, pero en realidad ello era una felicidad muy fugaz, pues al cabo de poco de que alcanzamos una aspiración aparecen otras nuevas. Por ello, un bienestar estable y duradero no puede basarse en el logro de deseos, a diferencia de lo que cree mucha gente. Tras la firma del acuerdo, Licuros partió velozmente hacia Mernes para conseguir entrar en la ciudad y poder cumplir su parte del trato.

En esta ciudad, Pirmas hizo un comentario a Milene, prestando atención al mismo tiempo a lo que sucedía en su mente y su cuerpo:

—Sin modificar nada que suceda en vuestra vida, el simple hecho de vivirla con conciencia puede cambiar vuestra relación con todo lo que experimentéis, a un nivel profundo.

—Parece una panacea.

—Bueno, en realidad para conseguir este nivel de transformación profundo se requieren bastantes horas de práctica, pero esta inversión de tiempo merece la pena si queréis vivir vuestra vida con el máximo nivel de bienestar.

—Pero veo complicado estar buena parte del día en ese estado de conciencia.

—Digamos que es relativamente fácil salir del mismo, por lo que podéis crearos algún tipo de señal que os recuerde permanecer en él. Puede ser una marca en algún objeto que veáis con

frecuencia, como vuestra pulsera o anillo, de forma que cada vez que la miréis os acordéis de permanecer en este estado.

—Ya veo.

—Ahora podéis volver a vuestra casa con el manuscrito. Lo leéis las veces que sean necesarias hasta que hayáis asimilado todo su contenido. ¡Y lo más importante! Lo ponéis en práctica durante un mínimo de cincuenta horas: siete de sesiones de conciencia no focalizada, tres de sesiones de atención focalizada de diferentes tipos y cuarenta de vivir con conciencia.

—Y cuando lo haya hecho, ¿qué?

—Pues podéis volver aquí a devolvérmelo y si lo deseáis en ese momento os entregaré y explicaré el manuscrito del Segundo Camino. ¿Está claro?

—Sí.

—Entrenad vuestra conciencia tanto tiempo como podáis, sin cansaros. Y recordad: la clave de los 17 Secretos es aplicarlos una y otra vez con dedicación y constancia. Los que perseveren en ellos son los que finalmente conseguirán mejorar de verdad su felicidad. ¿De acuerdo?

—Sí.

—Bueno, ¡y ahora volved ya a vuestra casa, que se ha hecho muy tarde!

Pirmas acompañó a Milene hasta la puerta de la calle y se despidió de ella. Seguía lloviendo con fuerza. Aquella se tapó y se fue corriendo hacia su casa. Tenía la sensación de que alguien la seguía, pero como estaba muy oscuro y diluviaba había muy poca visibilidad. Cuando llegó se fue con sigilo a su habitación. Se dirigió a su ventana para ver si había alguien en la calle, pero no vio a nadie bajo aquel fuerte chaparrón que estaba cayendo. De vez en cuando algún relámpago iluminaba la Avenida del Sur, pero no parecía verse ninguna persona.

Milene envolvió el manuscrito dentro de un trozo de tela, que a su vez colocó dentro de un pañuelo, que guardó en una especie de pequeña cámara oculta que había en uno de los armarios y que sólo conocía ella. Tras ello se acostó. Varias veces se levantó de la cama para ir a mirar por la ventana, pero creía no ver a nadie bajo aquella tormenta, tras lo cual retornaba a su lecho. Al cabo de un rato cayó dormida.

Aquella noche Licuros llegó a Mernes, haciéndose pasar por un habitante de la Gania que huía del terror de los Kthar y que buscaba refugio, por lo que los vigilantes de la puerta norte le dejaron entrar.

En el sur de la Gania, Akar el sanguinario decidió dejar que sus tropas descansasen durante unas horas. Se le ocurrió un plan terrorífico para intentar doblegar a los mernesianos: capturaría a hombres y mujeres en las aldeas cercanas a Mernes y les mutilaría de ojos y brazos, a todos excepto a uno. Este conduciría a los demás, en hilera y encadenados, hasta la capital. Quería que sus habitantes viesan con sus propios ojos cómo se ensañarían con ellos si no abrían las puertas de la ciudad y se rendían (nota: este hecho no es del todo seguro, ya que si bien algunas crónicas de la época así lo aseguran, otras en cambio dan una versión diferente de los hechos. En cualquier caso, lo que sí parece claro es que Akar era un sádico que fue capaz de someter a mucha gente y conseguir mucho poder y riquezas. No obstante, ello de poco le sirvió, ya que sus biógrafos escribieron que no fue feliz).

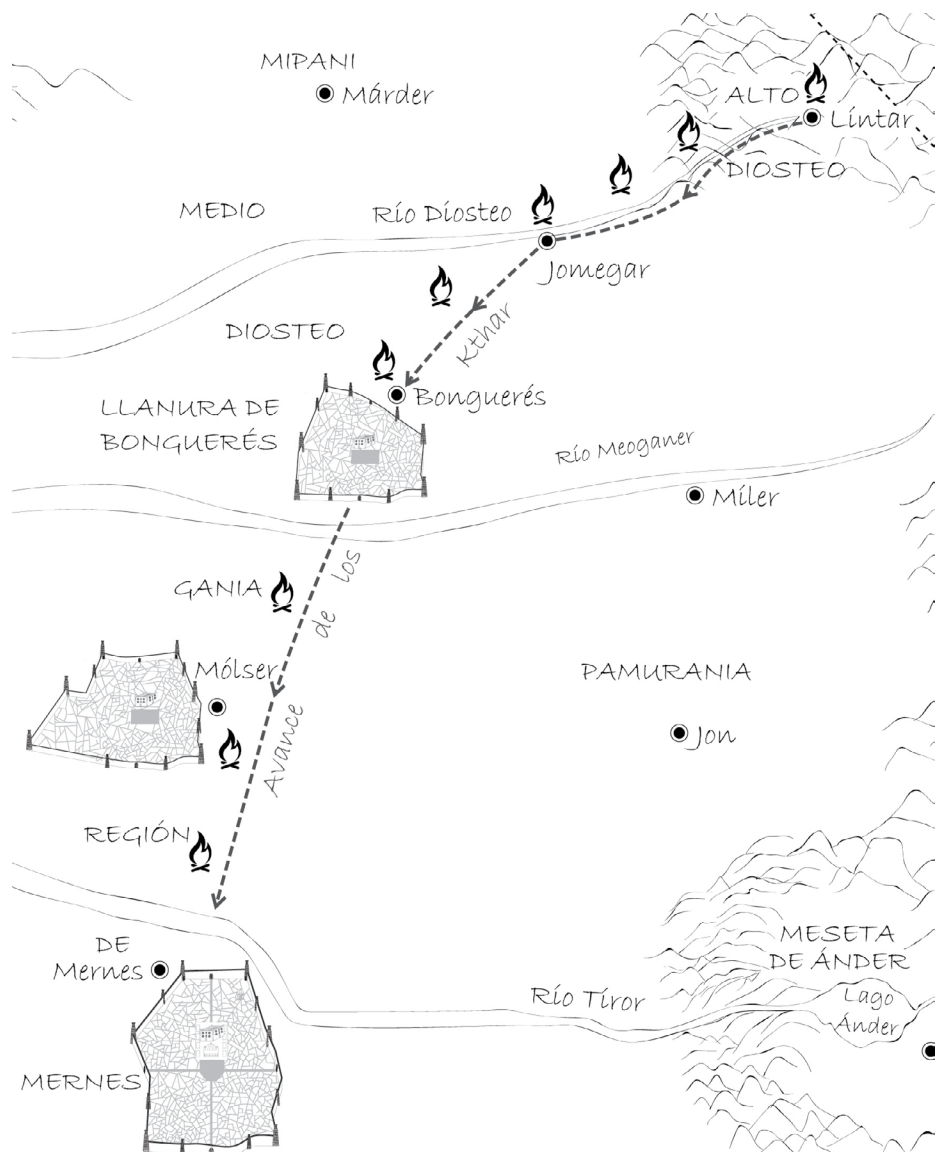
Tras descansar varias horas, los hombres de la estepa siguieron avanzando a gran velocidad

por la Gania y la Región de Mernes. A primera hora de la mañana llegaron a la capital, lo que causó pavor entre sus habitantes.

Cuando Milene abrió sus ojos, la luz que procedía de la ventana inundaba toda su habitación. Se fue hacia la ventana y en la calle vio a un hombre parado mirando hacia su palacete. Antes de bajar a desayunar se puso a practicar la conciencia no focalizada, observando los diferentes tipos de pensamientos y sensaciones que pasaban por su mente.

Mientras tanto, en el juzgado, el oficial Gaus fue a coger la llave caída del asesino del puñal para seguir buscando la casa de éste. Se llevó una sorpresa cuando no la encontró donde la había dejado el día anterior. Se quedó muy preocupado y preguntó a sus compañeros por ella, pero nadie sabía nada. Con temor, le comentó aquel incidente al juez y éste se quedó tan sorprendido como enfadado. A causa de ello se pasó aquella mañana de malhumor, pues no había aprendido a que las circunstancias externas le afectasen lo mínimo posible, tal como sucede cuando se pone en práctica lo que dicen los Manuscritos.

## Avance de los Kthar hacia Mernes





## CAPÍTULO III: EL MANUSCRITO DEL SEGUNDO CAMINO

Ahora os voy a seguir relatando los acontecimientos que siguieron a los anteriores, que a su vez desencadenaron otros, que provocaron otros más y así sucesivamente. Bastantes personas de aquella época tan turbulenta vieron cómo esas complejas cadenas de causas y efectos a veces les pasaron psicológicamente por encima, sintiéndose aplastadas por ellas. Otras, en cambio, tuvieron la suerte de haber aprendido a observar con serenidad cómo transcurría por delante de su conciencia ese encadenamiento de fenómenos, desde cierta distancia mental, en cierto modo como si los hechos desagradables no les sucediesen a ellos. La razón de ello es que habían entrenado su conciencia, pensamientos y emociones gracias a aquellos problemáticos manuscritos.

### *1. La clave de los pensamientos agradables orientados al presente y al pasado*

Milene bajó al salón de su madre Fasía para desayunar. Ésta tenía una expresión seria y le dio una mala noticia:  
—Los bárbaros ya han llegado y han sitiado la ciudad. Las puertas de Mernes se han cerrado y ya nadie puede entrar ni salir. La buena noticia es que, a pesar de la derrota de Bonguerés, el rey ha nombrado a tu padre como responsable de la defensa de la ciudad. Ello demuestra que le sigue teniendo una gran consideración.

Milene desayunó poco y se quedó meditabunda. Con el permiso de su madre, subió a las murallas para ver desde ellas el campamento de los Kthar. Le llamó la atención que tenían la piel muy clara y el cabello largo y oscuro, así como que poseían numerosos caballos. Más tarde, la joven se fue al orfanato a visitar a su hermanastro Fileo, un niño de cuatro años hijo de la concubina Tinea de Motres. En su momento ésta era la favorita de Patros, quien la compró cuando era adolescente a un campesino de Motres, en el País de los Sínaros. Un buen día la sirvienta Krías descubrió que Tinea tenía una aventura amorosa con Glian, un siervo del palacete, de quien estaba locamente enamorada. Una noche en que Krías sabía que estaban haciendo el amor, fue a avisar rápidamente a su padre Patros, quien los pilló in fraganti.

De nuevo funcionó el principio de acción-reacción: lo anterior tuvo como consecuencia, en interacción con numerosos otros fenómenos, que a Patros le diese un ataque de celos y además quisiese salvar su honor, por lo que mató al siervo a golpes e hizo condenar a Tinea de Motres a cadena perpetua por delito de adulterio. Asimismo repudió a su hijo Fileo por considerarlo ilegítimo, ya que tenía una nariz similar a la de Glian, llevándose al niño al

orfanato de Mernes. El mariscal tenía poco control sobre sus emociones desagradables, como los celos o la ira. Si alguien le hubiese enseñado a gestionarlas habría sido más feliz.

Milene iba de vez en cuando al orfelinato a visitar a su hermanastro y a llevárselo a la prisión para que pudiese hablar con su madre. Cuando llegó al orfanato Fileo se alegró mucho. La aristócrata le dio unos dulces y le dijo que irían a ver a su madre Tinea, por lo que al niño se le iluminó la cara y saltó de alegría gritando:

—¡Yupi!.

Cuando llegaron a la cárcel, Milene dio una moneda a un vigilante, quien les condujo a un pasillo, en el que arriba de todo, a más de tres metros de altura, había un ventanuco. Aquella chilló hacia el mismo:

—¡Tinea! ¡Soy Milene!

Al cabo de poco se oyó una voz que gritaba:

—¡Hola, Milene! ¡Gracias por venir!

El niño chilló entusiasmado:

—¡Mamá! ¡Soy Fileo!

La madre se alegró mucho de escuchar a su hijo y ambos estuvieron hablando durante un rato a través del ventanuco que había en lo alto, sin que pudiesen verse. Tinea le preguntó cómo le iba en el orfelinato y éste le contó sus problemas: los encargados que le pegaban, chillaban y humillaban, lo mal que lo pasaba cuando algunos niños mayores abusaban de él, la pena que tenía de no poder estar con su mamá.

Ésta le respondió que no se preocupase, ya que ella saldría pronto de la prisión e iría a sacarle del orfanato para irse a vivir con él. Se le entrecortaba la voz y se le caían las lágrimas, ya que sabía que ello nunca sucedería y que pasaría el resto de sus días encerrada en aquella cárcel. Como le costaba seguir hablando, terminó diciendo:

—¡Te quiero mucho, hijo!

—¡Yo también, mami! —respondió Fileo—.

—¡Milene, te estoy muy agradecida por venir con mi hijo! ¡Por favor, tráemelo pronto de nuevo! ¡Es lo único bueno que me queda en mi vida!

—¡Sí! —respondió la aristócrata conmovida mientras se le enrojecían los ojos—.

Ésta devolvió a Fileo al orfanato y Tinea de Motres quedó muy entristecida por lo que le contaba su hijo sobre su vida, impotente por la infancia que estaba teniendo. Se sentía muy culpable por los sufrimientos que había causado a su hijito de cuatro años y por el pobre destino que le esperaba. Es lo último que hubiese querido para su amado Fileo, aunque su pasión adolescente por Glian había sido tan fuerte que no había podido resistirla. Se lamentaba de su error una y otra vez durante las largas horas de no hacer nada en aquella lúgubre celda. No sabía que para ser feliz conviene aceptar todo lo que haya sucedido, sea lo que sea, ya que no podía haber ocurrido de otra manera, así como vivir en el momento presente en vez de rememorar las cosas negativas del pasado una y otra vez.

Por la noche Milene cayó enferma, con fuerte tos y fiebre. Pensó que Pirmas se lo había contagiado, ya que él estornudaba, y que el volver a su casa la noche anterior bajo el chaparrón también contribuyó. Su visión sobre aquella relación causa-efecto era correcta. Su madre llamó al médico, quien le recetó que aspirase vapor de agua hervida con tomillo y que

guardase cama durante varios días, hasta que estuviese recuperada. Milene aprovechó ese tiempo para leer varias veces el manuscrito y llevar a cabo sesiones de atención focalizada y no focalizada y el vivir con conciencia.

Uno de esos días la sirvienta Krías escondió unas copias de los manuscritos heréticos dentro de uno de los armarios de Fasía, la madre de Milene. Sentía algo de culpa por ello, pero no era consciente de la misma, ya que algunas personas tienen más conciencia de sus emociones y otras menos.

Pirmas y Tarseo se pasaban las mañanas en la Gran Plaza recibiendo instrucción militar. Era algo que en realidad no les apetecía, pero sabiamente positivarón lo mejor que pudieron, pensando en la suerte que tenían de estar con vida, de poder comer, estar sanos y el resto de cosas buenas que había en sus vidas.

Conforme pasaban los días, los suministros comenzaban a escasear para el pueblo, pero no para los aristócratas y sacerdotes. Cuando los estamentos inferiores empezaron a pasar hambre, se generó un creciente descontento, ya que si las necesidades básicas no están cubiertas ello puede repercutir bastante en el bienestar de la mayoría de la gente. Ese descontento era avivado por el Movimiento Revolucionario de Zan.

El líder de éste, Licuros Ernes, que era un hombre de acción, estaba en plena actividad conspiratoria, intentando atraer a su causa a cuantos podía para llevar a cabo sus planes. Con este fin estaba haciendo visitas de incógnito a muchas personas, tratando de persuadirlas con sus argumentos de la necesidad de abrir las puertas de la ciudad a los Kthar para que éstos respetasen a la población. Todo ello acabaría afectando, en base a las leyes de causalidad y de interconexión de los diferentes fenómenos, a Pirmas y Milene, aunque éstos todavía no lo sabían.

Una vez la misma se recuperó de sus fiebres, decidió que era el momento de devolver el manuscrito al señor Góndor. Por la noche se dirigió hacia la calle de las telas, donde estaba la tienda de éste, intentando esquivar los charcos y el barro para no mancharse su vestido. Cuando llegó, devolvió el manuscrito a Pirmas y le dijo que no quería coger ninguno más, ya que creía que la noche anterior alguien la había seguido. Éste comentó:

—Os entiendo y respeto vuestra decisión. Lo único es que ya que estáis aquí, si lo deseáis, os puedo leer y explicar ahora el Segundo Camino y luego os vais sin él.

Milene se quedó pensando sobre las ventajas e inconvenientes de quedarse, una y otra vez de forma circular durante un rato, sintiéndose algo atormentada por su disputa interior. Los conflictos internos, es decir, cuando tenemos dos deseos contrapuestos, son una de las causas de nuestro malestar, por lo que conviene resolverlos reduciendo la intensidad de nuestros anhelos y renunciando totalmente a uno de ellos o parcialmente a ambos. Esto es lo que le acabó sucediendo a la joven, quien al final afirmó:

—Está bien. Me quedaré un ratito y luego me iré sin el manuscrito y nunca más querré saber nada de todo esto.

Subieron al salón, donde el tendero comenzó a leer:

—Manuscrito del Segundo Camino, relativo al Entrenamiento de los Pensamientos. La mayor parte de nuestro bienestar y malestar suele estar provocado por los pensamientos que tenemos. Los agradables nos hacen sentir bien y los desagradables mal. Para ser felices

necesitamos tener ideas realistas y principalmente positivas.

Milene intentaba memorizar aquello repitiéndose mentalmente “tener ideas realistas y principalmente positivas y agradables”. Pirmas proseguía:

–Ello podemos conseguirlo con un entrenamiento de los pensamientos, que se compone de dos partes. La primera consiste en cultivar las ideas agradables, teniendo abundantes pensamientos placenteros que se correspondan con la realidad.

Milene intentó pensar en algo positivo mientras Pirmas proseguía:

–La segunda parte es reducir las ideas desagradables, combatiendo los pensamientos negativos irracionales que no se correspondan con la realidad. Con ello podemos eliminar una parte considerable de nuestro malestar. Un estilo de vida orientado a la felicidad incluye dedicar la mayor parte de los días un ratito para hacer ambas cosas.

Mientras Pirmas leía, varios acontecimientos tenían lugar. En la Región de Mernes, los Kthar estaban saqueando aldeas, llevándose sus cosechas, ganado y bienes, asesinando a muchos hombres, violando a mujeres y haciendo esclavos. Los habitantes de esas localidades se arrepentían de no haber huido y se recriminaban haber tomado aquella decisión, sin darse cuenta de que no podía haber sido de otra manera. Podemos reaccionar de forma diferente en el futuro, pero todo lo que hicimos en el pasado era imposible que lo hubiésemos llevado a cabo de otra forma, ya que no se daban las circunstancias para ello.

En la capital, un espía de Orgomar se había enterado de que Licuros estaba en la casa de un artesano, por lo que el primer ministro había ordenado que fuese una trentena de guerreros a capturarlo. Estos estaban corriendo hacia allí. Su Excelencia estaba eufórica de pensar que, por fin, podría coger al líder del MRZ. En ese momento sonreía, lo que algo contribuía a su bienestar sin que él lo supiese.

Los guerreros enviados por Orgomar llegaron a la casa donde se encontraba Licuros y derribaron la puerta. Éste y las cinco personas con las que estaba se quedaron de piedra sin saber qué hacer. Los soldados se abalanzaron contra los disidentes. Alguno de éstos quiso defenderse, pero el líder del MRZ dijo que no merecía la pena, ya que sería en vano, pues eran seis contra varias decenas. Había aprendido a aceptar lo que estaba fuera de su control, como también a luchar con lo que sí lo estaba, lo que le ayudaba a su bienestar emocional. Los guerreros los prendieron y se los llevaron a la prisión de la Gran Plaza.

Algunos de los vecinos que habían escuchado el alboroto causado al derribar la puerta se percataron de lo que estaba sucediendo. Uno de ellos era miembro de MRZ y decidió avisar a otros revolucionarios para intentar salvar a su líder. En ese momento sentía mucha rabia contra las autoridades a causa de sus pensamientos exigentes, que podría haber eliminado cuestionándose sus creencias sobre lo que se debe o no se debe hacer.

En la casona del juez Soner, en la Avenida del Este, uno de sus sirvientes observó cómo alguien estaba introduciendo un mensaje por debajo de la puerta de entrada. Se dirigió hacia allí y cogió el mensaje, luego abrió la puerta, salió a la calle y vio cómo un señor se iba a paso acelerado. El criado decidió seguirlo discretamente desde cierta distancia. Por un lado se sentía satisfecho de haberlo descubierto, pero por otro lado tenía miedo de que aquel hombre se diese cuenta de que lo seguía. Y es que con frecuencia lo que sentimos es una mezcla de varias sensaciones, lo que hace más complicado que tengamos conciencia de lo que sucede

exactamente en nuestra mente.

El juez, por su parte, estaba reflexionando sobre la nueva y sorprendente información que había obtenido recientemente acerca del caso del hombre asesinado. Como la mujer y los hijos de éste no se habían presentado en el juzgado a declarar, tal como había dispuesto, Soner había enviado a dos de sus oficiales a su domicilio. Allí se quedaron conmocionados al descubrir encima de una cama que la esposa de la víctima también yacía apuñalada. El juez había ordenado hacer indagaciones sobre aquel extraño caso de apuñalamientos. La única pista que pudieron obtener fue que un vecino había visto cómo los dos hijos de las víctimas, los llamados “gemelos pelirrojos” a causa del inusual color de su cabello, habían huido de la casa. Su Señoría el juez había emitido una orden de búsqueda y captura de los mismos, ya que estaba seguro de que éstos eran los asesinos. Cometió un error mental que tenemos con cierta frecuencia: dar por sentadas cosas sin que haya pruebas de ello. Esta falta de rigor mental obstaculiza mucho nuestro bienestar, ya que hace que tengamos ciertas creencias que nos hacen sentir mal.

Pero volvamos a la casa de Pirmas, quien seguía leyendo:

—Si tenemos abundantes pensamientos placenteros podemos aumentar el nivel de satisfacción vital y las emociones agradables, sobre todo el estado de ánimo. Del mismo modo que los alimentos nutritivos son esenciales para nuestro bienestar corporal, las ideas positivas también son fundamentales para nuestro bienestar mental.

—¿Tan importantes son los pensamientos?

—Claro. Si vemos la botella de vino medio llena seremos más dichosos que si la vemos medio vacía.

—¿Y cómo se hace para cultivar los pensamientos agradables?

—Con un entrenamiento que se compone de dos partes: una orientada al presente y al pasado y otra al futuro. Es muy beneficioso para nuestra felicidad 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.

—Pues sí —asintió Milene con su cabeza—.

—Para tener una vida fantástica 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.

La heredera de los Mitres-Santia se dio cuenta de que no agradecía muchas cosas que lo merecían, mientras seguía escuchando a Pirmas:

—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 y cultura que hemos adquirido?

—Pues claro, y lo mismo si tenemos un trabajo o si podemos realizar 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.

La aristócrata escuchaba sin ser consciente de la trampa en que estaba cayendo al haber acudido a la casa de Pirmas. De hecho, en el Palacio de Orgomar, en la Gran Plaza, tenía lugar una reunión secreta para hablar sobre ello. Participaban miembros de los clanes aliados del primer ministro, a los cuales éste necesitaría para llevar a cabo su plan contra la familia de Milene. A algunos de ellos les desagradaba tener que participar en aquella malvada trama, pero le debían favores, por lo que se sintieron obligados a aceptar.

Aquellos que habían ayudado en el pasado a su Excelencia en sus maquinaciones para que se eligiese a Onis como sacerdote supremo, para hacer caer en desgracia al anterior primer ministro Doros y para que el rey nombrase a Orgomar como nuevo primer ministro habían sido recompensados con altos cargos en la Administración, el ejército y la institución sacerdotal. Pero ahora esos puestos peligraban si los Mitres-Santia sustituían a Orgomar en su influencia sobre el rey, por lo que aceptaron. Al hacerlo, algunos de ellos no fueron coherentes con su interior y ello les generó una cierta tensión interior subyacente, ya que la naturaleza profunda de una persona siempre aprieta para salir. Ello es una causa de malestar.

Su Excelencia les dio instrucciones para que esa noche y las siguientes estuviesen disponibles y preparados en sus respectivos palacetes, ya que cuando los mensajeros de su primo, el gran sacerdote Ziolor, les avisasen deberían acudir inmediatamente a la Calle de las Telas, donde se encontraba la tienda de Pirmas, a cumplir su misión.

Éste, desconocedor de aquella confabulación, pidió a Milene que durante un rato tomase conciencia de las cosas positivas que había en su vida, tras el cual siguió con sus enseñanzas:

—Si pensamos en todos los elementos positivos de nuestra existencia la lista se puede hacer muy larga. Para tomar verdadera conciencia de lo afortunados que somos nos podemos imaginar cómo sería nuestra vida si nouviésemos cada una de ellos, comparando nuestra situación actual con otras menos favorables.

La alumna intentaba imaginarse cómo sería su existencia sin algunas de las cosas que valoraba y Pirmas seguía leyendo:

—Podemos sentirnos agradecidos también por todo lo bueno que nos ha ocurrido en el pasado: las metas conseguidas, los deseos realizados, el amor recibido, la gente que se ha portado bien con nosotros. Recordamos y revivimos como si fuesen actuales las experiencias agradables que tuvimos en el pasado.

—¿Y hasta qué época del pasado podemos remontarnos?

—Pues hasta nuestra infancia. Si hacemos memoria descubrimos que son muchas las cosas positivas del pasado. En la medida de lo posible decidimos estar contentos con lo que tenemos. Pensamiento a pensamiento, gotita a gotita nos vamos creando una mente feliz.

La heredera de los Mitres-Santia se puso a recordar metas que había conseguido en el pasado y Pirmas proseguía con su lectura:

—Es muy útil poner esa lista de elementos agradables por escrito y completarla o recordarla, como mínimo durante diez minutos al día.

—¿Es necesario que trabajemos esa lista todos los días? —preguntó Milene—.

—Algunos días que nos apetezca también podemos en cosas positivas que se nos vayan ocurriendo de una forma más flexible y libre. Pero conviene que la mayor parte de los días

piensemos en cosas positivas.

—¿Y cuanto más tiempo dediquemos cada día a pensar en ello más felices seremos?

—No exactamente. De hecho, conviene una cierta moderación, ya que una de las claves de la felicidad es no pensar más de lo razonable y dirigir nuestra atención al momento presente, dedicándonos a observar más que a reflexionar.

En ese momento se oyó que alguien daba golpes a la puerta de entrada de la calle. El tendero se acercó discretamente a la ventana para ver quién era, pues no esperaba a nadie. Vio un hombre que iba tapado, por lo que no pudo identificarlo y frunció el cejo. Bajó a abrir la puerta y aquel señor resultó ser de la Banda Secreta 2-2-5-8, así como miembro del Movimiento Revolucionario de Zan. Le contó que los soldados del rey habían cogido a Licuros y lo habían llevado a la prisión. También que hacía poco había tenido lugar una reunión secreta entre miembros del MRZ en la que decidieron que intentarían asaltar la cárcel para liberar a su líder. Como para ello necesitaban el máximo de hombres, estaban intentando convencer a seguidores de Licuros y a miembros de la Banda Secreta 2-2-5-8, ya que éste también pertenecía a dicha Banda.

## 2. Liberar a Licuros

**T**ras terminar la conversación con aquel hombre de la Banda 2-2-5-8, Pirmas regresó a la sala y siguió leyendo:

—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.

—Claro —asintió Milene—.

—Para ello, nos conviene hacer dos trabajos: uno a corto y otro a largo plazo. El de corto plazo consiste, por un lado, en pensar en cosas que nos gustan que vamos a hacer a lo largo del día.

—¿Como por ejemplo comer algo que nos apetezca?

—Muy bien, o hacer en nuestro trabajo algún tipo de tarea con la que disfrutamos.

—¿O tener algún entretenimiento que nos agrade?

—Pues claro, o también puede ser hacer nuestro entrenamiento diario para el bienestar o lo que sea. Asimismo, para tener una vida mejor conviene planificar y decidir hacer cosas que nos motiven y con las que disfrutamos.

La alumna se puso a pensar en cosas agradables que podría hacer el día siguiente y su maestro añadió:

—Por otro lado, podemos también pensar de vez en cuando en cosas agradables que con una probabilidad alta haremos o nos sucederán en las próximas semanas o meses.

—¿Cómo visitar un lugar que nos haga ilusión?

—Exactamente, o como ver a alguien que nos apetezca. Para tener una vida plena también es recomendable buscar este tipo de situaciones que nos gustan, planificarlas, organizarlas con antelación y pensar en ellas de vez en cuando.

—Suena bien. Me gusta —rió Milene—. Creo que no me costará nada hacer esto de planificar situaciones que me gusten.

—El trabajo a largo plazo consiste en crearnos una visión del tipo de vida altamente satisfactoria y feliz que queremos para nosotros en un futuro más lejano, dentro de unos años, y pensar en ella de vez en cuando. Para ello nos construimos mentalmente una imagen en que nos vemos a nosotros mismos viviendo de esa manera como si fuese en el presente.

—Es decir, ¿imaginándonos esa vida?

—Así es, y sintiéndola como si fuese realidad en la actualidad. Podemos sentir el placer y la satisfacción que supone vivir de esa forma.

—¿Y puedo visualizar el tipo de vida que a mí más me guste?, ¿cualquiera? —preguntó Milene con sus ojos bien abiertos y brillantes—.

—Bueno, justamente el manuscrito responde a continuación a tu pregunta. Somos libres de elegir la visión de la vida satisfactoria que queremos tener, aunque hay un dicho muy



inteligente que dice “cuidado con lo que desees, porque puede hacerse realidad”. Para ser felices es conveniente que nuestra visión cumpla dos requisitos. El primero es que esté en línea con nuestro bienestar y el de los demás más que con sueños que parezcan muy bonitos pero que en la práctica no llevan a la felicidad. El segundo es que sea realista.

En ese momento se escuchó en la calle una niña que gritaba:

—¡Ayuda! ¡Mi madre se encuentra muy mal!

Se trataba de Agasia, la hija única de seis años de la viuda Andratea, vecina de Pirmas. Ésta se encontraba enferma a causa de varios tumores desde hacía meses y apenas tenía fuerzas para trabajar y cuidar de su hija, por lo que dependía de la ayuda de sus vecinos. No le quedaba familia y no tenía dinero para pagarse otro tipo de ayuda.

Pirmas bajó a la calle y Milene la siguió. Cuando salieron, Tánor Gaul y otros vecinos estaban hablando con la niña, quien les contaba que su madre se encontraba en la cama sin poder moverse con muchos dolores. Todos entraron rápidamente en la casa de Andratea para intentar ayudarla. Ésta se hallaba en fase terminal y Tánor fue rápido a buscar un médico.

Andratea repetía que se estaba muriendo y suplicaba a sus vecinos que se hiciesen cargo de su pobre hija, ya que no le quedaba más familia. La niña se abrazó al cuello de su madre llorando e implorando:

—¡Mami! ¡No te mueras, por favor! ¿Qué será de mí?

Al cabo de poco la viuda cerró los ojos. Pirmas le tocó la muñeca, el cuello y el pecho y afirmó:

—Ha fallecido.

Agasia lloró desconsoladamente la muerte de su madre, preguntándose qué iba a ser de ella. A los allí presentes se les enrojecieron los ojos y se les cayeron las lágrimas. Un matrimonio con dos hijos fue rápidamente a abrazar a la pequeña y le dijo que a partir de ahora se iría a vivir con ellos, ya que la empatía, el amor y el instinto de ayuda y protección a los demás forman parte de la naturaleza humana. Al cabo de un rato, todos regresaron tristes a sus respectivas casas. Milene, que se sentía alicaída a causa de todo aquello, charló durante un rato con Pirmas sobre aquella niña y luego preguntó algo sobre la visión de vida altamente satisfactoria:

—¿Y si me imagino más delgada?

—Sois libre de imaginaros más delgada, con más dinero, salud o lo que sea que os haga ilusión conseguir al cabo de cierto tiempo. Imaginar cosas positivas que probablemente se harán realidad si trabajamos en lograrlas hace que entre información positiva en nuestra mente que nos hace sentir bien y, por otra parte, el hecho de visualizarlo contribuye a que se conviertan en realidad.

—Qué interesante.

—Pero además de imaginar aspiraciones realistas como casarnos y tener hijos la clave para construirnos una mente feliz es visualizarnos también al cabo de cierto tiempo habiendo acumulado muchas horas de entrenamiento en nuestro bienestar personal y habiéndonos convertidos en unos expertos en la habilidad de ser feliz, así como dedicando parte de nuestra vida a luchar por un mundo más feliz y menos dañino.

El tendero escuchó bastante gente caminando por la calle. Se acercó a la ventana y vio a

más de cuarenta hombres. Se preguntó quiénes eran. En realidad, eran revolucionarios que se estaba dirigiendo a la prisión de la Gran Plaza para intentar liberar a Licuros. Milene preguntó con mucha curiosidad:

—¿Y cómo lo hago?

—Pues imaginando que os sentís bien con una cierta independencia de lo que os suceda, así como que contribuís a forjar un mundo mejor para todos en que vivir. Esta visión contribuirá más a vuestra felicidad que otros deseos que os hagan ilusión y que os darán satisfacción en el momento de conseguirlos, pero que por sí solos no son garantía de bienestar.

—Eso resulta tan diferente a lo que me han enseñado en mi familia. Desde pequeña me inculcaron que lo más importante era que nuestra familia mantuviese e incrementase su poder, influencia, prestigio y riqueza. Siempre me dijeron que tenía que ser bella y encantadora para intentar conquistar el corazón del príncipe y así conseguir más poder todavía.

—Sí, pero eso por sí solo no es lo que da la felicidad. Sigamos. Podemos visualizar cómo controlamos nuestra conciencia gracias a haber acumulado muchas horas en la práctica de la atención focalizada y no focalizada y en vivir con conciencia. También cómo hemos desarrollado una gran capacidad para cultivar los pensamientos positivos y gestionar los negativos y cómo tenemos una gran experiencia acumulada en generarnos emociones agradables y en eliminar o reducir las desagradables.

Milene intentaba imaginarse todo eso, aunque le costaba.

—Para tener una vida sana y equilibrada conviene imaginarnos —proseguía Pirmas— cómo tenemos un gran dominio de nuestras expresiones corporales, que son positivas, así como también mucha experiencia acumulada en entrenar nuestras conductas, teniendo aquéllas que nos hacen sentir bien a corto y largo plazo.

El tendero miró a su alumna, tras lo cual continuó con una sonrisa muy suave:

—Podemos imaginar también cómo tenemos cubiertas las necesidades que decidamos satisfacer y cómo estamos en paz con aquellas que no estén cubiertas. Visualizamos cómo gracias a todo ese trabajo que hemos hecho en nuestra vida tenemos un nivel alto de satisfacción vital y de...

—Bienestar emocional —interrumpió Milene sonriendo—.

—¡Muy bien! —sonrió Pirmas—. Nos vemos con una vida autorrealizada y plena, así como serenos, a gusto y felices con cierta independencia de nuestras circunstancias externas.

Mientras conversaban, muchos acontecimientos tenían lugar en Zan. Según algunas crónicas, en la Región de Mernes, Akar estaba llevando a cabo su plan de aterrorizar a los habitantes de la capital, con el fin de que éstos le abriesen la puerta de la ciudad. Había hecho capturar dos cientos hombres, mujeres y niños de las aldeas cercanas y ahora sus soldados les estaban amputando sus ojos y sus brazos. Muchos de ellos suplicaban piedad con enorme angustia en sus caras. Los niños, aterrados ante lo que sabían que les querían hacer, se agarraban fuertemente a las piernas o cinturas de sus padres para buscar protección, aunque en vano.

A parte de los Kthar les desagradaba aquel duro espectáculo de gritos, lloros e imploraciones, pero se mostraban insensibles y fríos, tal como se esperaba de ellos. Sabían que si no hacían lo que su caudillo quería iría contra ellos también. Algunos no sólo ocultaban

sus emociones cara a los demás, sino que también las reprimían internamente. No sabían que ello es muy nocivo, ya que se acumulan tensiones en diferentes partes del cuerpo e incluso puede provocar enfermedades. Mientras tanto Akar estaba dando un discurso manipulatorio ante todos los presentes:

—Habría perdonado a esta gente si los zanianos se hubiesen rendido, pero seré implacable con cualquier pueblo que se oponga a mi conquista. Soy el azote de Dios. Si no hubiesen cometido grandes pecados, Dios no habría enviado un castigo como yo sobre ellos. Dios me ha entregado todas estas tierras. Quienes se resistan serán machacados con sus esposas y sus hijos.

La manipulación de los demás en beneficio propio puede ayudar a conseguir deseos a costa de nuestro prójimo, pero no lleva a la felicidad, sino al contrario, ya que parte de la gente se da cuenta de ese engaño egoísta, posicionándose en contra y rechazando al manipulador.

En Mernes, diecisiete seguidores de Licuros ya estaban caminando delante de la prisión, en la Gran Plaza. Hacían bromas y reían. Alguno de ellos fingía estar borracho. Daba la impresión de que eran un grupo de amigos que venían de la taberna y que simplemente se lo estaban pasando bien. A varios les costaba fingir a causa del miedo que provocaban sus pensamientos alarmistas. Uno de los que parecía estar borracho empezó a bromear con los vigilantes de la puerta de la cárcel, acercándose. El resto lo siguió, haciendo ver que quería llevárselo. Rápidamente y de improviso, clavaron sus dagas en varios de los guardianes, quienes no tuvieron tiempo para reaccionar. Los veintiseis revolucionarios restantes, que se encontraban en diferentes partes de la plaza, acudieron corriendo para ayudarles. La guardia de la prisión daba gritos con todas sus fuerzas para conseguir ayuda del Recinto Real.

En un barrio pobre del suroeste de la ciudad, el sirviente del juez Soner acababa de descubrir la casa donde vivía el hombre que había dejado el mensaje en la casona de Su Señoría. Se moría de ganas de comentarlo al juez, pues sabía que le complacería. Ese afán por agradar ayudaba a aquel sirviente a tener buenas relaciones y, por tanto, a tener una vida plena.

En el Templo del Poder de Árum, el gran sacerdote Ziolor, primo de Orgomar, estaba siendo informado de que Milene se encontraba en casa del comerciante Pirmas, por lo que comenzó a poner en marcha el plan del primer ministro.

Pirmas ni se imaginaba ese plan que tanto le afectaría y proseguía con la lectura, siendo al mismo consciente de sus tensiones corporales:

—Asimismo conviene que imaginemos que contribuimos a que los demás también sean felices. El hecho de ser altruistas y orientarnos a los demás contribuye tanto al bienestar de los demás como al nuestro propio. Una manera de hacerlo es difundiendo estos conocimientos y convenciendo al máximo de personas de que no causen ningún daño a los demás que no sea legítima defensa propia y de los demás. Ahora me gustaría que pusieseis todo esto en práctica.

### *3. Amenaza de muerte a Su Señoría*

Milene se quedó en el salón ejercitando los diferentes tipos de pensamientos agradables presentes, pasados y futuros. Su maestro bajó a hablar con Tarseo. Éste era partidario de que el líder del MRZ abriese la puerta sur de la ciudad a los hombres de la estepa:

–Dicen que hasta ahora los bárbaros han respetado a todos aquellos que se han rendido, en la medida que les hayan pagado el tributo que han solicitado. Eso es lo que pretende Licuros: pagarles el tributo que piden con las riquezas del rey, a cambio de que nos dejen en paz.

–No sólo quiere eso –replicó Pirmas–. Quiere aprovechar el apoyo de los Kthar y el descontento de la población para aplastar a los estamentos superiores y erigirse él en el poder.

–De lo que habla es de que el pueblo pueda elegir a sus gobernantes.

–Lo veo muy radical. Creo que este reino necesita algunas reformas, pero él quiere cambiar toda la sociedad.

–Para mejor.

–Pero tiene un gran odio hacia los sacerdotes y aristócratas. A pesar de que es miembro de la Banda 2-2-5-8 y seguidor de las enseñanzas de la Escuela de Mergos, no ha perdonado al clero y a la nobleza por lo que le hicieron y lo que pretende es vengarse de ellos con un gran afán justiciero. Puede llevar al reino al caos y a una guerra civil.

El tendero se dio cuenta de que su mente estaba creando un concepto negativo de Licuros. Se cuestionó que fuese correcto, objetivo y completo, ya que a fin de cuentas otras personas lo veían de forma mucho más positiva. Mientras dudaba de esos pensamientos que había fabricado su mente, escuchaba una pregunta de Tarseo:

–¿Pero por qué es tan valorado Licuros por muchos de la Banda?

–Porque es admirable como empresario y como persona.

–¿Y por qué?

–Licuros era un siervo de un feudo en el Valle de los Olivos, en la Pamurania, no muy lejos de Jon. No soportaba su vida sometida de siervo y escapó lejos de aquello, aquí a Mernes.

–Como yo–rió el jovencito–.

–Así es –sonrió Pirmas–. Fue acogido como aprendiz por un alfarero. Con él trabajó varios años, pero como era muy emprendedor al final decidió realizar su sueño de crear su propia alfarería. Con sus ahorros y el dinero que obtuvo de los prestamistas creó su propio negocio, en el que trabajó con tesón. Era un ejemplo del hábito saludable del trabajo y el ahorro del que habla el quinto manuscrito de la felicidad, aunque tal vez pecó de exceso.

–¿En exceso?

–Sí. Es saludable tener la cultura del trabajo y el esfuerzo, pero no del trabajo agotador y el sobreesfuerzo. Pues bien, se obsesionó en progresar y al cabo de unos diez años había

convertido su alfarería en la industria de vasijas, platos y otros útiles de barro más grande del reino, con más de doscientas personas trabajando para él.

—¿Y cómo lo hizo? —preguntó Tarseo con sumo interés—.

—Inventó unas máquinas que permitían fabricar sus productos en menos tiempo, por lo que podía vender más barato. Con ello consiguió que sus artículos tuviesen mucho éxito entre el pueblo. Su negocio empezó a crecer y él a enriquecerse. Dio empleo a muchos siervos fugitivos.

—De la misma manera que tú hiciste conmigo.

—Así es. Licuros también compró numerosos esclavos para que le ayudasen. Como detestaba la esclavitud, hacía con ellos el pacto de que si eran razonablemente productivos y trabajaban bien les liberaría al cabo de varios años y se convertirían en trabajadores libres asalariados. Además, enseñó a sus capataces a tratar con consideración a sus trabajadores y contrató un médico para atenderlos. Era un ejemplo del respeto y la justicia del que hablan los manuscritos.

—¡Qué buena persona! —comentó Tarseo admirado con sus ojos verdes brillando, ya que él a su vez también era idealista, sensible y con principios, lo que le ayudaba a llevarse bien con la gente—.

—Era admirado como empresario y como persona.

Pirmas reflexionó sobre los rasgos que le gustaban de Licuros, dándose cuenta de que hacía poco su mente había creado un concepto negativo del mismo que sólo tenía en cuenta una parte de éste. Al ampliar ahora su perspectiva, viendo también lo que le gustaba de él, sintió más simpatía hacia el líder del MRZ.

En la calle se oyó cómo algunas personas comentaban en voz alta que estaban intentando asaltar la Prisión de Mernes. Efectivamente, los revolucionarios ya habían conseguido vencer a los guardianes de la puerta de la prisión. Ahora corrían por sus pasillos para encontrar lo antes posible a Licuros. Se habían dividido en varios grupitos, cada uno de los cuales iba por una zona diferente. Se encontraron carceleros que se dirigían contra ellos y tuvieron que luchar contra los mismos, lo cual estaba retrasando su operación. Ello les generaba un estrés desagradable, acelerándose su cuerpo y su mente. Sabían que tenían que actuar con la máxima rapidez, antes de que llegasen más refuerzos del Recinto Real, que se encontraba también en la Gran Plaza.

De hecho, la guardia de este Recinto había escuchado los gritos que procedían de la prisión y una veintena de soldados estaban acudiendo rápidamente allí. Cada uno de aquellos guerreros se sentía de una forma diferente frente al ataque inminente, según el tipo de pensamientos que producía la mente de cada uno de ellos.

Eso no era lo único que estaba sucediendo en Mernes, ya que en el palacete del general Dondonar Galos-Santia, en la Avenida del Sur, éste tenía una reunión secreta con el gran sacerdote Nils, que estaba apoyando a Josal en su intento de dar al traste con los viles planes de Orgomar contra Milene y su familia. Los dos altos dignatarios lideraban una facción de aristócratas y sacerdotes que se caracterizaban por su estilo más aperturista, humano y altruista que la mayoría de miembros de los estamentos superiores, por lo que ambos tenían una gran complicidad.

Nils concertó aquella reunión porque Dondonar también era un buen amigo de Patros, el padre de Milene. El gran sacerdote le contó que ésta estaba realizando ciertas cosas impropias de una aristócrata que podrían perjudicar a su familia. Por ello sería conveniente que lo comentase a su amigo Patros, con el fin de salvaguardar la reputación y el honor del respetable clan de los Mitres-Santia. El general quiso saber qué estaba haciendo exactamente la jovencita, pero Nils le aseguró que eso era una información confidencial que no podía desvelar. Dondonar quiso saber algo más, pero Su Eminencia se negó a darle más pistas, ya que no quería que se extendiese el rumor de que Milene estaba relacionada con los manuscritos prohibidos. Además, la vida de Nils estaba en juego, la de Josal también y si Dondonar accediese a la información que él tenía la suya también pasaría a estar en peligro. Nils procedió de esta manera porque era una persona considerada con los demás, lo que le ayudaba relacionarse bien y ser feliz. Al final Dondonar se ofreció a comentar aquel tema con el padre de Milene, pues era amigo suyo desde que eran niños.

Por otro lado, en la casona del juez Soner, éste estaba leyendo el mensaje que le acababa de entregar su sirviente y que decía “Cierra de una maldita vez el caso del asesinato, juececito de mierda, o tus días están contados”. Mientras tanto, el criado le estaba explicando que había descubierto la casa donde vivía el hombre que trajo el mensaje. Su Señoría se alarmó, pero decidió seguir con aquel caso y hacer averiguaciones al día siguiente sobre el hombre que trajo el mensaje. Además de ansiedad, sentía ira contra la persona que le estaba amenazando, debido a los pensamientos exigentes (no debió proceder así) y valorativos (hacer eso está muy mal) que pasaban por su mente.

De pronto alguien llamó a la puerta. Un sirviente suyo fue a abrir y luego avisó a Su Señoría de que le estaban esperando dos gemelos en la calle. La primera reacción del juez fue espantarse, ya que su mente automáticamente dio por sentado que se trataría de los “gemelos pelirrojos” y que éstos eran peligrosos. En realidad, su miedo fue el mismo que tendrías tú si tuvieses esos mismos pensamientos, pues cada tipo de emoción es la consecuencia de cada tipo de pensamientos. Soner se quedó reflexionando un poco. Al final decidió llamar a sus hijos y sirvientes y pedirles que cogiesen armas por si intentaban atacarle. Luego hizo pasar a los gemelos. Éstos hablaron con él durante un rato y se marcharon.

En ese momento, en el Templo del Poder de Árum, en el este de la ciudad, el gran sacerdote Ziolor seguía el plan de Orgomar y estaba entregando unos mensajes secretos a varios de sus agentes. Dio instrucciones de que llegasen cuanto antes a su destino, de que hiciesen aquella misión con la máxima discreción y de que, ante todo, aquellos sobres no debían caer en manos de nadie que no fuesen sus destinatarios, bajo ningún concepto. Ziolor estaba convencido de que esa operación era muy importante, lo que le causaba presión y tensión. De hecho, lo de la importancia era un concepto muy subjetivo inventado por su mente, la cual no estaba procesando la realidad de forma realista.

Esos mensajes acabarían afectando mucho a Pirmas, quien escuchaba un comentario de Tarseo mientras prestaba atención a las expresiones corporales de éste:

—A los estamentos superiores no les debió gustar nada que Licuros emancipase a sus esclavos.

—Obviamente —reconoció el primero—. Además, algunos sacerdotes y aristócratas le tenían

envidia porque había llegado a ser más rico que ellos y esta emoción negativa no sólo hace daño al que la tiene sino a veces también a la persona envidiada. Unos cuantos aristócratas y sacerdotes querían buscar alguna excusa para encarcelarlo o incluso matarlo. Entre otras cosas, le acusaron de ser un siervo fugitivo, de contratar a siervos fugitivos y de varios delitos que realmente no había cometido. Y consiguieron que se diese la orden de arrestarlo para realizar un juicio contra él.

—¡Es indignante! —exclamó Tarseo— ¡En este reino hay tanta injusticia!

Tarseo enseguida se dio cuenta de que su ira le estaba haciendo sentir mal, por lo que se puso a gestionar internamente esa emoción hasta sentirse más tranquilo, intentando ver la situación de forma objetiva, en términos de causas y efectos.

—Sí —reconoció Pirmas—, pero afortunadamente un aristócrata admirador de Licuros le avisó justo la noche antes del día que tenían previsto prenderle. Pudo escaparse de Mernes. Las autoridades ordenaron cerrar su fábrica y confiscaron todas sus riquezas y esclavos. Algunos trabajadores libres buscaron trabajo en otros talleres y otros crearon sus propios negocios. La mayor parte de ellos son admiradores y fieles seguidores de Licuros y de su filosofía. Han hecho lo que han podido por difundirla entre comerciantes, artesanos y campesinos.

—¿Y qué fue de Licuros?

—Dicen que ha ido deambulando por el reino de incógnito, predicando sus ideas y organizando su movimiento revolucionario. Lo que le sucedió lo vio al principio como una desgracia, pero luego, siguiendo las enseñanzas de los Manuscritos, lo positivó y se dio cuenta de que su nuevo proyecto revolucionario tenía para él más sentido y le apasionaba más que su negocio de alfarería. Muchas veces no hay mal que por bien no venga. Estuvieron a punto de prenderle en Cans, Miler y Muandas, pero siempre pudo escapar. Ahora quiere conseguir que la Banda Secreta 2-2-5-8 le apoyemos en su movimiento revolucionario y tiene bastantes apoyos dentro de la misma. Pero está en la cárcel y lo van a ejecutar.

Pirmas se equivocaba, ya que uno de los rebeldes acababa de encontrar la celda donde se hallaba Licuros. Cogió la llave del carcelero al que acababa de matar y abrió la puerta. El líder del MRZ salió de allí y se fueron corriendo a toda velocidad. El que lo había liberado se puso a gritar con todas sus fuerzas:

—¡Licuros ya está libre! ¡Salgamos de aquí!

Los revolucionarios se pusieron a correr por los pasillos en dirección a la salida, pero se encontraron con los refuerzos procedentes del Recinto Real. Se creó una lucha encarnizada. Cada bando creía que los otros eran los “malos”, ya que cada cual veía la realidad de forma subjetiva y errónea, lo que influía en su bienestar.

Tras hablar de Licuros, Pirmas y Tarseo charlaron sobre los Kthar. Tarseo afirmaba que eran unos sanguinarios. En realidad, sobregeneralizaba, como hacemos a menudo, lo que contribuye a nuestro malestar. Y es que no todos los hombres de la estepa eran así. De hecho, al otro lado de las murallas, el veterano general bárbaro Lokthar estaba muy indignado por la excesiva crueldad de Akar. Los Kthar eran desde hacía muchas generaciones un pueblo duro y estaban acostumbrados desde niños a las luchas entre las diferentes tribus y clanes de la estepa y contra los reinos circundantes. Pero con Akar se alcanzó un nivel de brutalidad nunca visto en los anteriores jefes tribales. Lokhtar lo consideraba un loco indigno de liderar

a su pueblo. Interiormente tenía desprecio hacia él a causa de sus pensamientos valorativos. Además, se sintió con el deber moral de acabar con la vida de su caudillo, con la esperanza de que le sucediese otro más cuerdo. Sin embargo, sabía perfectamente que si fracasaba aquél le condenaría a morir en presencia de todos de una manera extremadamente dolorosa y lenta.

Pirmas se acordó de que había dejado a Milene con su entrenamiento de los pensamientos agradables. Subió al salón, le preguntó a Milene cómo había ido su ejercitación y continuó leyendo:

—Al dedicar tiempo a tener pensamientos positivos sobre el futuro, éstos no sólo nos hacen sentir bien, sino que tienden a convertirse en realidad, pues nuestro cerebro, nuestras decisiones y nuestros actos se orientan a ellos. Si queremos conseguir algo es muy útil ponerse manos a la obra con mucha constancia y para ello necesitamos un tipo de combustible que se llama motivación. Al focalizarnos en el resultado positivo que deseamos alcanzar en el futuro mediante visualizaciones y afirmaciones y al sentirnos como si ya lo hubiésemos conseguido, ello nos ilusiona para actuar y perseverar.

—¿Y tú de verdad crees que los pensamientos agradables sobre el futuro tienden a hacerse realidad?

—Digamos que cuanto más optimismo y fe tengamos en nuestra visión y más la sintamos como si ya estuviese realizada, más pasión tendremos y más perseveraremos hasta conseguirla. Ello es así porque ya estamos empezando a disfrutar de esa situación positiva y eso nos motiva.

—Y si hago todo eso, ¿conseguiré que mi visión se haga realidad?

—Muy probablemente, en la medida en que sea realista. La visión de mejorar la habilidad de ser feliz lo es, siempre que estéis dispuesta a entrenaros con tesón.

Pirmas separó sus manos, orientando sus palmas hacia arriba, y añadió:

—También suele ser realista mejorar la satisfacción vital, si decidís hacer en la vida lo que realmente os gusta y si sois consciente de todo lo positivo que tenéis. Asimismo lo es aumentar el nivel de bienestar emocional, aunque teniendo en cuenta al mismo tiempo que éste a menudo se encuentra sujeto a unas limitaciones sobre las que no tenemos control.

Aunque Milene no lo sabía, en ese momento se encontraba en apuros, ya que en el palacete de los Mitres-Santia, su madre Fasia se estaba dirigiendo a la alcoba de su hija para charlar con ella. Como sucede a todos o la mayor parte de seres humanos, tenía la necesidad de relación y comunicación y el satisfacerla le ayudaba a su bienestar. Ignoraba totalmente que su hija había salido de allí.

En paralelo, en varios puntos de Mernes, algunos de los mensajeros del gran sacerdote Ziolor ya habían llegado a su destino, entregando aquellos mensajes tan urgentes y confidenciales. Otros recorrían rápidamente las calles oscuras de la ciudad en dirección a varios de sus palacetes. Por si fuera poco, varias personas ya estaban cerca de la casa de Pirmas y aguardaban impacientes para cumplir su misión contra Milene.

Ésta no sabía nada de todo ello e hizo una pregunta muy inteligente:

—Pero si tengo una enfermedad que me causa mucho dolor, ¿seguirá siendo realista tener un alto grado de bienestar emocional?

—Normalmente el dolor intenso es pasajero y cuando es más o menos crónico suele ser



llevadero y compatible con la satisfacción vital.

–Ajá –dijo la joven en voz baja–.

–Pero en el caso de que os enfrentaseis a un dolor bastante o incluso muy intenso y duradero y de que a pesar de aplicar las técnicas de los manuscritos no pudieseis controlar, de forma que ya no pudieseis hacer realidad vuestra visión de mejorar vuestro nivel de felicidad, generalmente tenéis la opción de decir adiós a la vida y darle las gracias por toda la felicidad que habéis tenido hasta ese momento. O tenéis la posibilidad de vivir con sufrimiento. En gran medida somos dueños de nuestro destino. En cualquier, siempre es factible la visión de contribuir a un mundo más feliz en que vivir difundiendo estas ideas y conocimientos entre el máximo de gente y tratando de convencer al máximo de personas de que no cometan abusos, es decir, que no causen sufrimientos a los demás (a ningún ser sintiente, sea humano o no) que no sean en legítima defensa propia o de los demás.

Milene se quedó seria ante esos comentarios y Pirmas decidió seguir leyendo:

–Al mismo tiempo, el camino de la felicidad incluye mantener nuestro optimismo dentro de la moderación y evitar ser ilusos. Sería maravilloso poder vivir en un mundo de fantasía en el que todo saliese como a nosotros nos gustase, pero nuestro mundo terrenal no es así.

–Desgraciadamente.

–Para evitar o reducir una futura decepción, podemos contemplar la posibilidad de que no consigamos las cosas a las que aspiramos y prepararnos psicológicamente para ese escenario. Conviene tomar conciencia de que si no lo conseguimos no pasa nada y de que la vida casi siempre continúa. Asimismo tendremos más paz interior si evitamos hacernos expectativas concretas.

–¿No es bueno tener expectativas?

–Digamos que podemos tener una visión a largo plazo, así como marcarnos unas metas realistas a conseguir algún día y tener fe en que probablemente las lograremos. No obstante, no sabemos exactamente ni cuándo lo conseguiremos ni qué obstáculos ni contrariedades nos encontraremos por el camino.

–De hecho, ni tan siquiera tenemos la certeza absoluta de que siempre lo consigamos.

–Así es, y por ello tendremos más estabilidad emocional si no tenemos ideas preconcebidas sobre cómo evolucionarán los acontecimientos, salvo que hayan unas probabilidades altas.

–Parece lógico.

–Por otro lado, la fórmula de la felicidad incluye pensar en el futuro sólo de vez en cuando, ya que nos sentiremos mejor si vivimos la mayor parte del tiempo en el presente, en el aquí y el ahora, focalizando nuestra mente en lo que pasa por la misma y en aquello que nos rodea.

Pirmas estaba cansado y dijo a su alumna que sería mejor terminar otro día. Se levantó y caminó hasta la ventana, desde la que le pareció ver a varias personas en la calle. Luego le dio dos opciones a su alumna para terminar el manuscrito: llevárselo a su casa o volver otra noche para que el tendero se lo acabase de leer. Ésta se quedó pensativa.

Mientras tanto, tres hechos relevantes tenían lugar en Mernes. Por suerte para Milene, su madre Fasia había cambiado de nuevo sus planes, encontrándose en ese momento en su cama moviéndose hacia arriba y hacia abajo encima de su hijastro Jónér, quien la penetraba.

Éste había ido a la habitación de Fasia justo antes de que la misma saliese para ir a ver a su hija. Causa-efecto: eso y otros fenómenos de la naturaleza provocaron que aquélla hubiese caído una vez más en la tentación y dejado pasar a Jónér, a pesar del riesgo que ello le suponía. La explicación de ello es que los deseos intensos generan compulsiones fuertes, a veces irresistibles, de hacer determinados actos. Causan una frustración y ansiedad que solemos intentar eliminar haciendo algo por conseguir el objeto codiciado, en este caso sexo. Fasia no sabía que esta estrategia es poco efectiva, ya que, en el mejor de los casos, se consiguen sólo alivios temporales de la tensión generada por el anhelo. Si hubiese sabido que es más eficaz entrenar nuestra conciencia, pensamientos y emociones hubiese vivido más tranquila y libre del malestar que le provocaban sus deseos obsesivos.

El juez Soner también se encontraba en su cama, pero no se podía dormir, dado que se puso a reflexionar sobre la asombrosa información que le habían proporcionado los “gemelos pelirrojos”. Si lo que éstos le habían contado era verdad y si realmente detrás de los asesinatos estaba la persona que ellos le habían dicho, seguir con aquel caso sería muy peligroso. Su Señoría quería evitarse problemas para sí mismo y su familia, pero, por otro lado, estaba su deber de hacer justicia. Su tormentoso dilema sobre cómo proceder con aquella situación extremadamente delicada hizo que se pasase casi toda la noche en vela dando vueltas sobre el tema. Si hubiese cogido un papel y apuntado las ventajas e inconvenientes de las dos alternativas que tenía y luego elegido la que tenía más ventajas y menos inconvenientes se hubiese sentido más tranquilo. En vez de presionarse por tomar la decisión en aquel momento, también se podría haber permitido el tiempo de maduración que necesitase, tal vez varios días durante en los cuales dedicase cada día sólo unos minutos a pensar sobre ello y luego dejarlo aparcado, hasta que al final lo viese todo más claro.

Bastante cerca de allí, los activistas del MRZ habían conseguido vencer a los soldados del Recinto Real y corrían raudos por las calles de Mernes. No obstante, nuevos combatientes salieron de ese recinto y fueron tras ellos. Algunos de los guerreros se sentían mal porque habían fallado en su misión. Concretamente tenían preocupación a causa de sus pensamientos alarmistas y de dependencia, culpa por sus pensamientos exigentes y culpabilizadores y un sentimiento de valer poco debido a sus pensamientos valorativos.

Volvamos a la Calle de las Telas. Como Milene era curiosa compulsiva y creía ilusamente que el riesgo era bajo, decidió llevarse el manuscrito para acabar de leerlo y luego devolverlo y ya nunca más saber nada de aquellos secretos. Pirmas le propuso que se llevase también el el Tercer Camino, que trataba del Entrenamiento de las Emociones, y ésta aceptó. El tendero añadió:

—Por cierto, se me olvidaba: para asimilar los manuscritos os recomiendo cultivar los pensamientos agradables durante un mínimo de cinco horas y combatir los desagradables también durante un mínimo de cinco horas. Y lo mismo para las emociones: un mínimo de cinco horas para desarrollar las agradables y otras cinco para gestionar las desagradables.

Se despidieron. La heredera de los Mitres-Santia salió por el umbral de la puerta. Al cabo de poco se encontró con una sorpresa sumamente desagradable.

## *4. Descubiertos*

Milene se cruzó con un grupo de más de una decena de aristócratas y sacerdotes que se la quedaron mirando fijamente. Se estremeció de pensar que la habían visto salir de la tienda de Pirmas a esas horas de la noche. Aceleró el paso hacia su casa. Entró en ella sigilosamente y se fue despacito a su habitación. Se quitó sus botas y sus ropas llenas de barro y se metió en su cama. Intentó dormirse, pero no podía, por lo que cogió el manuscrito y prosiguió leyéndolo:

—La segunda parte del Segundo Camino consiste en gestionar los pensamientos desagradables. Casi cada minuto de nuestra vida consciente experimentamos un auto-diálogo interno consistente en pensamientos en forma de palabras, imágenes o conceptos. Muchas veces no nos damos cuenta de ello porque sucede de forma inconsciente. Se trata a menudo de frases con las cuales describimos e interpretamos el mundo que nos rodea.

Escuchó gritos en la calle y se acercó a la ventana a ver qué sucedía. Vio a Licuros y otros revolucionarios perseguidos por guerreros. Tras ello siguió con la lectura:

—Si nuestro monólogo interno se corresponde de forma más o menos precisa con la realidad, se puede decir que cumple su función de avisarnos de manera realista de las oportunidades y amenazas que existen para la satisfacción de nuestras necesidades y nuestra supervivencia.

Milene se preguntaba si su diálogo interno se correspondía a la realidad e intentó buscar respuesta en aquel documento:

—Sin embargo, ese auto-diálogo suele ser en gran medida incorrecto, plagado de pensamientos irracionales negativos que no se corresponden con la realidad. Ello es lo que genera gran parte de nuestro malestar, ya que esas ideas generan o amplifican nuestras emociones desagradables.

A la jovencita se le iban cerrando los ojos, pero seguía leyendo:

—Algunas de las consecuencias más típicas de estos pensamientos negativos irracionales son la ansiedad, la depresión, la rabia, la culpa, la vergüenza, los celos, la baja tolerancia al malestar o el sentimiento de valer poco.

En ese momento cayó dormida. Aquella noche lo más destacable que sucedió en la ciudad fue que los revolucionarios consiguieron escapar de los guerreros. Licuros se encontraba escondido en casa de su amante, el comerciante de hierbas curativas y poeta Toces Gaur. Se sentía muy bien estando con él. Y es que las relaciones cercanas son las que más contribuyen a la felicidad de las personas.

Cuando Milene se despertó al día siguiente decidió a acabar de leer los manuscritos lo antes posible y devolverlos a Pirmas. Retomó la lectura:

—Frecuentemente creemos que lo que nos hace sentir mal son sucesos externos que no nos gustan, como perder algo que valoramos o que alguien sea desagradable con nosotros, pero

esas circunstancias en realidad son neutras. Frecuentemente si nos afectan negativamente es porque entre ellas y nuestras emociones negativas ha tenido lugar algún pensamiento desagradable que ha causado esas sensaciones.

La heredera de los Mitres-Santía se preguntó escéptica:

—¿Esto quiere decir que nuestro malestar no nos lo causan los acontecimientos externos, sino simplemente nuestras ideas?

Cogió el manuscrito y lo siguió leyendo:

—Si frente a esas mismas circunstancias aprendemos a reaccionar de forma más positiva sustituyendo los pensamientos negativos por otros más agradables o simplemente dándonos cuenta de que son simples construcciones mentales creadas por nuestra mente ello causará unas emociones más felices. Todo está en nuestra mente.

Milene reflexionó sobre ello mientras tocaba su pelo castaño y luego siguió leyendo:

—La mayoría de nuestras ideas son irracionales, causando buena parte de nuestro sufrimiento. De hecho, nuestras emociones no se suelen equivocar, sino que suelen ser adecuadas al tipo de pensamientos que pasan por nuestra mente. Los que sí son erróneos con frecuencia son éstos, los cuales al hacer la realidad más negativa de lo que realmente es generan sensaciones desagradables acordes con esas ideas incorrectas.

Milene era escéptica con lo que estaba leyendo, ya que no creía que la causa de su malestar fuese que sus pensamientos se estuviesen equivocando, sino más bien las circunstancias negativas.

Aquella mañana estaban teniendo lugar dos sucesos en Mernes. En el barrio de la Magala, Licuros ya estaba de nuevo tratando de movilizar a gente para conseguir abrir la puerta sur de la ciudad a los Kthar. Si siempre estaba intentando cosas era porque era optimista, lo que también contribuía a su felicidad.

Soner se encontraba en el juzgado. Tras mucho reflexionar, había decidido seguir con el caso de los asesinatos, a pesar del peligro que ello le supondría. Estaba comentando con sus oficiales lo que le había sucedido la noche anterior y la sorprendente información que le habían facilitado los “gemelos pelirrojos”. Les rogó que todavía no la compartiesen con nadie. Todos los oficiales se quedaron perplejos y asustados por lo que acababan de escuchar, salvo Tiner Luts. Su Señoría revocó la orden de búsqueda y captura de los “gemelos pelirrojos” y ordenó que se llevasen a cabo ciertas investigaciones. También mandó que le trajesen al hombre que le había llevado la noche anterior el mensaje con la amenaza de muerte. Soner se encontraba más tranquilo, pues ya había procesado y aceptado los riesgos que conllevaba esa decisión.

En el palacete de los Mitres-Santía, en la Avenida del Sur, Milene continuaba con la lectura:

—Podremos ir limpiando nuestra mente de los pensamientos desagradables erróneos que nos hacen sentir mal si hacemos dos trabajos: el primero consiste en tomar conciencia de esas ideas que nos vienen y de las creencias que las causan y el segundo en sustituir ambas por otras más positivas.

—¿Y cómo se hará para cambiarlos? —se preguntó con gran curiosidad y siguió leyendo—. Para deshacer un pensamiento negativo irracional antes necesitamos tomar conciencia de su

existencia, para lo cual tendremos que examinar las ideas desagradables que transiten por nuestra mente.

Milene cambió su postura en la silla donde estaba, irguiendo su espalda y abriendo sus piernas, tras lo cual siguió leyendo:

—Ello no es necesariamente fácil, pues muchas veces son ideas automáticas, es decir, que no proceden de un razonamiento que hayamos realizado intencionadamente. Son pensamientos rápidos y breves en forma de palabras, conceptos o imágenes que nos vienen de forma involuntaria.

Milene intentó fijarse si en ese instante le estaba viniendo alguno de esos pensamientos automáticos y no encontró ninguno, por lo que siguió con la lectura:

—Generalmente no somos conscientes de ellos. Por ello, cada vez que nos sentimos mal es conveniente observar qué es lo que sucede dentro de nuestra cabeza y tomar conciencia de toda idea que pase por ella en ese momento o justo antes de experimentar el malestar.

Para descansar un poco, se acercó a la ventana, donde durante un rato se dedicó a ver pasar la gente. Entre las muchas personas que vio deambular, estaba un asesino que se dirigía hacia una nueva víctima, aunque la aristócrata no tenía ni idea de ello. También vio al notario real y otros notables pertenecientes al estamento aristocrático de los Santia y al sacerdotal de los Fari, algunos de los cuales gozaban de una gran confianza por parte del rey. Milene no sabía que estaban aprovechando que Pirmas y Tarseo hacían guardia en la muralla para entrar en la tienda de aquéllos y registrarla. Onis y Orgomar les habían asegurado que Pirmas era un hereje y que debía tener escondidos los manuscritos prohibidos en algún lado. La heredera de los Mitres-Santia tampoco sabía que, un poco más tarde, tras buscar a fondo, encontrarían diversas copias de varios manuscritos. Se llevarían una copia de cada uno y dejarían el resto.

Cuando Milene se cansó de mirar por la ventana, se puso a observar su mente para ver si encontraba alguno de los pensamientos automáticos. Se dio cuenta de que le había venido a su cabeza una imagen de Tarseo, aunque tenía claro que aquello lejos de ser una idea desagradable en cierto modo le hacía sentir bien. Causa-efecto: ese pensamiento la condujo a tocarse sus voluminosos pechos. Luego llevó una de sus manos hacia sus piernas y se acarició los muslos. Un impulso la llevó a estimularse su clitoris pensando en Tarseo y al cabo de un rato gimíó de placer. Se tomó un breve momento para sentir aquella sensación de relax, durante el cual escuchó unos pasos que parecía se acercaban hacia la puerta de su habitación. Oyó al otro lado de la puerta cómo su esclava Mara le decía que le traía ropa limpia. La hizo pasar y, como era de su máxima confianza, le habló de lo que estaba leyendo. Le dijo que se quedase en la habitación para escuchar aquellas interesantes enseñanzas.

## 5. La acusación

Milene siguió con la lectura:

–Una vez hayamos detectado un pensamiento desagradable, el siguiente paso será descubrir en qué medida es racional o no. Como la mayor parte de ideas desagradables suelen ser irracionales, podemos partir de la base de que se presume que es incorrecto hasta que se demuestre lo contrario. Podremos probar lo contrario si tenemos suficientes pruebas de que tal como está formulado ese pensamiento se corresponde plenamente con la realidad.

La aristócrata volvió a cambiar su postura, cruzando sus piernas y encogiendo su espalda, tras lo cual siguió leyendo:

–Una vez detectada la idea desagradable irracional, el siguiente paso es descubrir cuál es la creencia irracional que hay detrás de la misma. Los pensamientos están motivados en gran medida por nuestro más profundo sistema de creencias.

–Claro. Todos tenemos creencias –afirmó Mara–.

–Estas son convicciones –prosiguió Milene– que hemos tomado en algún momento de nuestra vida como verdades absolutas. A menudo son la consecuencia de creencias o actitudes que hemos asimilado en nuestra infancia o adolescencia de nuestro entorno familiar y social o de experiencias que hemos vivido y nos han marcado, aunque algunas son innatas.

Se detuvo y se dirigió a su esclava:

–¿Tú crees que lo que nos han enseñado desde que éramos niños podría ser falso, al menos en parte?

Mara se asustó e indignó por la pregunta de su ama:

–Pero, señora Milene, ¡qué cosas decís! ¿Cómo puede ser falso lo que nos dicen nuestros padres, los sacerdotes y las autoridades?

De pronto oyeron un grito a bastante distancia de allí. Se asomaron por la ventana, pero no vieron nada. Más tarde se enterarían de que el que había chillado era el juez Soner, el cual acababa de ser apuñalado por la espalda en una callejuela solitaria. Aquello conmocionaría a la ciudad, viéndose como un escándalo que alguien se hubiese atrevido a matar a Su Señoría. Se fue creando la leyenda del “asesino del puñal” y algunos empezaron a tener miedo de salir a la calle.

Otros hechos estaban teniendo lugar también en aquel momento en la ciudad. Diversas y complejas circunstancias provocaron que dos de los quince testigos que la noche anterior habían visto a Milene salir de la tienda de Pirmas estuviesen reflexionando sobre este tema. Veían que aquel complot contra los Mítres-Santia era una operación sucia e injusta de Orgomar. Se habían sentido muy presionados para participar en la misma, pero ahora se planteaban sobre si iban a seguir con aquello, intentar mantenerse al margen o incluso hacer algo para evitarlo, dado que una de las necesidades del ser humano es la de justicia, la cual influye en

su bienestar.

En el Gran Salón del Trono, el Rey estaba gritando al primer ministro por el asalto de la prisión aquella noche y la liberación de Licuros. Le aseguró que como se repitiese algo similar lo destituiría. Aquello sentó fatal a alguien tan adicto al poder como Orgomar. Acción-reacción: todo lo sucedido, en interacción con un gran tejido de factores interrelacionados, tuvo como resultado que ambos se obsesionaran más todavía con terminar de raíz con cualquier tipo de movimientos disidentes. Esa obsesión les causó malestar, por lo que harían todo lo posible para quitarse esa sensación desagradable. Sin embargo, en vez de hacerlo de la manera más efectiva (intentar controlar su mundo interior, a través de trabajar con su conciencia, pensamientos y emociones) se centraron únicamente en la forma menos efectiva (tratar de controlar el mundo exterior, erradicando los movimientos subversivos), tal como solemos hacer cuando deseamos algo intensamente.

En lo alto de las murallas de Mernes, el general Dondonar se encontraba hablando con su amigo el mariscal Patros sobre el comportamiento inapropiado de Milene. Le intentaba convencer de que si quería preservar el honor y el prestigio de su familia debía vigilar a su hija. Le aconsejó que ésta saliese lo mínimo posible de su palacete para no meterse en líos y que cuando lo hiciese fuese siempre acompañada por su madre Fasia para tenerla controlada. Al mariscal le asaltaron pensamientos negativos sobre su hija, lo que le causó malestar.

Ésta no era consciente de que iba a ser controlada y preguntó a Mara:

—¿Y tú cómo sabes que todo eso es verdadero?

—Pues porque los padres, los sacerdotes y las autoridades nunca se equivocan —respondió la esclava asombrada de lo que estaba diciendo Milene—.

—Pues yo no tengo tan claro eso de que siempre tengan la razón.

Luego Milene volvió a coger el manuscrito y siguió leyendo:

—Para tomar conciencia de dichas ideas y creencias irracionales es muy recomendable que las etiquetemos en los 8 principales tipos de estilos de pensamiento ilógicos típicos que constituyen un auténtico expolio para nuestro bienestar. En ellos tendemos a caer en mayor o menor medida todas o casi todas las personas. Estos 8 tipos de creencias son el pensamiento alarmista, el de impotencia, el exigente, el valorativo, el de dependencia, el de intolerancia, el culpabilizador y punitivo y el social irracional.

—¡Qué complicado, señora Milene! —se atrevió a comentar Mara—.

—El pensamiento alarmista, dramatizador o catastrofista —prosiguió su ama— se basa en la creencia incorrecta de que las situaciones que no nos gustan son horribles o alarmantes, cuando en realidad son simplemente desagradables, dolorosas o no deseadas. Ello provoca fantasías grandilocuentes de desastres, catástrofes, tragedias o fracasos.

Milene se dio cuenta de que a veces le sucedía eso, tras lo cual siguió leyendo:

—La irracionalidad consiste en que exageramos, magnificamos y catastrofizamos la realidad.

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

—Esta forma de pensar es sumamente venenosa, causando miedos, ansiedad, angustia y

preocupaciones.

Milene se dio cuenta que estaba dramatizando con el asunto de los Kthar, tras lo cual retomó el manuscrito:

–El estilo de pensamiento se puede dividir en dos tipos muy relacionados. Por un lado, está el pensamiento dramatizador del presente o del pasado. Se basa en la creencia irracional de que las situaciones actuales y pasadas que no nos gustan o gustaron son o fueron peores de lo que realmente son o fueron. Una expresión característica sería “horroroso” o “¡qué horror!”.

Charló durante un rato sobre ello con Mara y siguió con la lectura:

–Por otro lado, está el pensamiento catastrofista del futuro. Se basa en la creencia irracional de que las posibilidades de que sucedan situaciones que no deseamos son mayores de las que realmente hay, de que esas situaciones serán peores de lo que realmente serían si aconteciesen y de que nuestras capacidades para afrontarlas son menores de lo que realmente son. Consiste en anticipar el futuro pensando en términos negativos, viendo peligros por doquier.

Milene tocó sus cejas y reflexionó sobre ello, tras lo cual siguió con la lectura:

–Una expresión característica de este tipo de ideas sería “qué pasará si...”. Seremos más felices si pasamos de pensamientos alarmistas a simples avisos más neutros sobre amenazas reales.

La aristócrata pensó en que había el riesgo de que fuese violada por los bárbaros, pero sabía que podría superar esa experiencia. Si fuese esclavizada, intentaría escapar, a pesar de las consecuencias que ello podría tener. También podría perder su vida, pero se dio cuenta de que tarde o temprano lo haría, como todas las personas, por lo que de pronto no lo vio como una tragedia, sino simplemente como ley de vida. Pensó que en el momento en que considerase que su vida no fuese lo suficientemente buena como para que le compensase vivir, podría terminar con ella y todos sus problemas desaparecerían al instante. Ello le dio una sensación de tranquilidad y se dio cuenta de que pasase lo que pasase no pasaría nada, ya que todo acabaría pasando y en última instancia tendría un control total sobre su vida y podría dejar de sufrir en el momento en que quisiese.

Aquél era un día especial en la historia de Zan. En el campamento Kthar, Akar daba instrucciones a todos sus generales. El general Lokthar, que quería acabar con la vida de su líder, aprovechó para hacerle un comentario, aproximándose a aquél. Cuando estuvo suficientemente cerca, sacó una daga y la dirigió rápidamente hacia el abdomen de su caudillo. Sin embargo, éste tuvo muchos reflejos y se apartó. Varios generales agarraron a Lokthar y consiguieron desarmarle.

Como castigo, y para que sirviese de ejemplo para cualquiera que deseara intentar algo similar en el futuro, hizo atarlo a una rueda que fue colocada en posición horizontal, uniendo su cabeza con sus pies. Luego ordenó que rompiesen sus huesos. Lokhtar se quedó expuesto allí durante horas, en las que los bárbaros pudieron presenciar sus gemidos de dolor. Finalmente, el general sería envuelto en una alfombra, sobre la que colocarían pedruscos hasta aplastarlo. En realidad, los últimos momentos de Lokhtar no fueron 100% desagradables, ya que disfrutó de la gran satisfacción de haber vivido y muerto haciendo lo que tenía sentido para él. Opinaba que el suyo era un final digno y que la peor muerte es la muerte en vida, es decir, aquella en que pasas por el mundo viviendo por inercia, haciendo siempre lo que se



espera de ti, sin pasión, de una manera gris.

En el Palacio Real, el primer ministro y el sacerdote supremo estaban rindiendo cuentas a Su Majestad sobre la información que habían obtenido de sus espías en diferentes partes de la ciudad. Orgomar también comentó que Milene era una hereje y que tenía pruebas de ello. El rey se mostró escéptico y molesto, pues estaba hablando nada menos que de su futura nuera y de la hija de su leal mariscal. Sintió desconfianza y pensó que podría ser una de las astucias del primer ministro para mantenerse en el poder. Por ello, no quiso entrar en aquel tema por ahora y le dijo que en su momento le citaría para que aportase esas “supuestas pruebas” contra Milene. Orgomar se sintió frustrado por la falta de interés del monarca. De hecho, se sentía insatisfecho a menudo, ya que deseaba mucho. Y es que cuanto más deseo, más frustración.

En la Avenida del Norte estaba teniendo lugar una escena muy cruenta. Las 200 víctimas de Akar a las que éste había hecho cegar y mutilar sus brazos estaban caminando en hilera hacia la Gran Plaza. El caudillo de los bárbaros los había hecho conducir por el único hombre que conservaba la vista hacia la puerta norte de Mernes y los guardias dejaron pasar a sus compatriotas (Nota: Según algunas de las crónicas de la época, lo que los Kthar hicieron fue dejar delante de las murallas 200 cadáveres. No se sabe con certeza que sucedió exactamente, pero lo que sí es seguro es que la crueldad y la violación de los derechos humanos fueron y siguen siendo una causa de mucho sufrimiento, mientras que la humanidad y el respeto lo es de bienestar).

Causa-efecto: todo ello propició que la voz corriese rápidamente por la ciudad y aumentase todavía más el miedo colectivo. Bastantes mernesianos eran partidarios de que el rey negociase con los Kthar para evitar un asalto sanguinario. Ello empujó también a algunas personas a decidir ayudar a Licuros en sus planes para evitar una masacre entre la población civil. Pero ya era demasiado tarde, ya que éste y otros revolucionarios estaban finalmente atacando a la guarnición de la puerta sur de la ciudad para abrirla y dejar entrar a los hombres de la estepa. Habían elegido aquella entrada porque éstos estaban acampados cerca de la muralla norte y por ello la guardia de la puerta sur era mucho más pequeña. Esa fue la estrategia que pactó con Akar, por lo que cerca de esa entrada había bastantes bárbaros escondidos entre la vegetación.

El líder del MRZ estaba muy preocupado porque no había conseguido tantos hombres como él esperaba. La razón es que consideraba que el éxito en su misión era algo imprescindible. Se equivocaba, ya que de forma objetiva nada lo es. Como máximo, es algo conveniente.

## *6. Pensamientos de impotencia*

Mientras Licuros y sus seguidores luchaban contra la guarnición de la puerta sur de Mernes, como no podía ser de otra forma, acudieron más guerreros que vigilaban las murallas, por lo que el combate se prolongó. Durante ese tiempo se extendió la voz de lo que estaba sucediendo y cada vez más soldados acudieron. Al final consiguieron controlar la situación. Licuros se sentía culpable de no haber conseguido abrir la puerta, a causa de sus pensamientos exigentes (debía haberlo hecho mejor). Sin embargo, rápidamente deshizo esas ideas con el argumento de que no había ninguna ley del universo que dijese que tenía que haber procedido de otra manera, por lo que se le pasó ese sentimiento.

Los asaltantes que todavía seguían con vida huyeron como desesperados por la Avenida del Sur, mientras los guerreros los perseguían. Varios transeúntes los insultaban y les gritaban “¡Traidores!”. Ello provocó que algunos de los rebeldes que corrían sintiesen vergüenza, ya que creían que era importante la opinión de los demás. Cuanto más lo creían, más vergüenza sentían. No se daban cuenta de que, en realidad, nada es importante ni necesario.

En un barrio pobre del suroeste de la ciudad, Gaus Lor, el oficial del juzgado, llamó a la casa del hombre que había llevado el mensaje con la amenaza de muerte al fallecido juez Soner. Como nadie abría la puerta, ordenó a los cuatro soldados que le acompañaban que la derribasen y que registrasen aquel edificio. No había nadie dentro, ya que el oficial Tiner Luts le había chivado que irían a por él. Sin embargo, un guardia descubrió varias pistas. Una de ellas era una capa negra con capucha propia del País de los Sínaros. Otra eran varios puñales. Y la tercera era la más interesante de todas: unos mensajes con instrucciones de lo que tenía que hacer, incluyendo órdenes de asesinato. Gaus interrogó a los vecinos y también consiguió una información muy valiosa. Como estaba cansado, practicó un hábito saludable que contribuye a nuestra calidad de vida: descansó un rato.

Más tarde se fue al juzgado para intentar averiguar de quién era la letra de los mensajes que había encontrado en la casa que había registrado. Tenía la sospecha de que el hombre que vivía en aquel edificio era un agente del primer ministro y que aquellas comunicaciones eran las instrucciones que éste le iba enviando para decirle lo que tenía que hacer en cada momento. Por ello, decidió buscar algún documento escrito por Orgomar para ver si la letra coincidía.

Milene y Mara oyeron un alboroto en la Avenida del Sur. Se acercaron a la ventana y vieron cómo Licuros y el resto de revolucionarios eran perseguidos por guerreros. A continuación la aristócrata siguió leyendo el manuscrito:

—El pensamiento de impotencia se basa en la creencia irracional de que somos víctimas de las circunstancias y de que, por tanto, poco o nada podemos hacer frente a ellas. Consiste en creer que no hay solución frente a las situaciones negativas. Una expresión característica sería “no puede hacerse nada”. Este tipo de pensamiento es muy tóxico y nos hace sentir

deprimidos.

—Pero a veces sí somos víctimas de las circunstancias —se quejó Mara, aprovechando la pausa de Milene—. Ante determinadas situaciones no hay nada que pueda hacerse, como, por ejemplo, con lo que está sucediendo ahora con esos bárbaros que nos quieren masacrar.

Su ama no pensaba igual, pues era más positiva, pero no quiso discutir y siguió leyendo:

—El estilo de pensamiento de impotencia se divide en tres tipos: el de impotencia en el presente, el de desesperanza en el futuro y el victimista. El primero se basa en la creencia irracional de que estamos desvalidos para mejorar nuestra situación actual, de que tenemos poco o ningún control sobre nuestra vida, estando totalmente a merced de los elementos. La irracionalidad consiste en que siempre podemos hacer algo frente a una situación adversa.

—¿Que siempre podemos hacer algo? —dijo Mara con un tono sarcástico y agrio—.

—Incluso aunque no tuviésemos ningún tipo de control sobre nuestras circunstancias —siguió leyendo Milene—, sí lo ejercemos sobre cómo reaccionamos interiormente frente a las mismas, es decir, sobre nuestra conciencia, pensamientos, emociones, expresiones corporales y conductas. Como mínimo, podemos intentar aceptar la situación. Con todo ello estaremos estaremos haciendo un apasionante viaje hacia la mejora continuada de nuestro bienestar emocional, sea cual sea la coyuntura exterior. Frecuentemente el estilo de pensamiento de impotencia supone una generalización por la que en base a algo que no sucede como queremos extrapolamos y llegamos a la conclusión de que no tenemos ningún control de forma general.

Dejó el manuscrito para dirigirse a su esclava:

—Lo ves. Es lo que te decía.

—Sí, claro, así de fácil.

Milene se preguntaba por qué Mara sería tan poco optimista. A su cabeza le vino la idea de que tal vez en ello estaba muy influida por la vida que había tenido y por sus orígenes como esclava. Pensó que al igual que el resto de esclavos de Zan, la familia de Mara procedía de un botín de guerra. Por su mente pasó una rápida imagen mental de una ciudad atacada que perdía la batalla y de cómo sus habitantes eran apresados y atados. A continuación le vino una imagen de cómo los guerreros vencedores se repartían como botín las riquezas expoliadas y a los vencidos. Luego pasó por su cabeza la idea (correcta) de que la esclavización de la familia de Mara probablemente habría marcado su forma de ver las cosas durante generaciones hasta la actualidad. En ese instante Milene tomó conciencia de parte de esos pensamientos e imágenes mentales que habían circulado a gran velocidad por su mente en cuestión de pocos segundos de forma automática. Entendió que se trataba de los pensamientos inconscientes de los que hablaba el manuscrito. A continuación se dio cuenta de que Mara estaba diciendo algo, por lo que le volvió a prestarle atención:

—A veces no puede hacerse nada. Mis padres y abuelos me contaron que tras la batalla de Márder nuestros ancestros fueron cogidos por los guerreros de Zan y encadenados sin que pudieran evitarlo. Los miembros de la familia fueron repartidos entre varios guerreros. Una de las hijas, Zora, que por aquel entonces tenía doce años, se la quedó el señor del clan Mitres-Santía. De ella descendo yo.

Milene la miraba a Mara con sumo respeto y empatía, lo que le ayudaba a relacionarse

bien, mientras aquélla seguía su exposición:

—Siempre me han contado que para mi antepasada Zora todo aquello fue sumamente doloroso. Que la sacasen de su casa a la fuerza, que la separasen para siempre de su familia y de su mundo, que la privasen de su libertad y la redujesen a una simple cosa sujeta al antojo de sus amos, así como a un objeto sexual, todo aquello fue muy duro para ella y siempre la marcó. No pudo hacer nada.

La esclava suspiró apenada, se quedó en silencio durante unos segundos y continuó:

—Parte de los habitantes de Márder prefirieron quitarse la vida antes que perder su libertad, pidiendo a otras personas que les clavasen alguna arma o haciéndolo ellos mismos. Otros se mostraron rebeldes con sus nuevos amos, pero ello todavía fue peor, ya que fueron castigados brutalmente. Zora no hizo nada de lo anterior y vivió siempre como una esclava obediente, al igual que sus descendientes, que siempre hemos sido criados en la sumisión, la resignación y el conformismo, sin ningún horizonte ni ilusiones. Nuestra única esperanza era que algún día nos emancipasen nuestros amos, pero eso es muy raro, especialmente si no eres el hijo del amo con alguna de sus esclavas. De hecho, nunca sucedió y no tenemos ninguna expectativa de que suceda.

Lo que ocurrió en la familia de Mara es lo que sucede en todas las familias, que van formando una serie de creencias que se transmiten de padres a hijos, y parte de ellas son contrarias al bienestar. La esclava calló y su señora no se atrevió a decir nada. Se produjo un silencio incómodo y triste, que empezó a prolongarse. Ésta, para estirar sus piernas, se acercó hasta su ventana y desde allí pudo ver el mercadito de las figuritas religiosas que todos los miércoles se organizaba en la Avenida del Sur. Estaba lleno de gentío, ya que debido a la amenaza de los Kthar los zanianos acudían más que nunca a la religión. Como a la heredera de los Mitres-Santia le encantaban los mercados callejeros, le propuso a Mara ir a pasear unos minutos por allí.

Al ver que había un gran corro de gente alrededor de un teatrillo de polichinelas, se acercaron a contemplar aquel espectáculo. Para nada se imaginaban que aquello en realidad era un acto subversivo ideado por el propio Licuros y llevado a cabo por unos comediantes que eran miembros del Movimiento Revolucionario de Zan, con todo el riesgo que suponía. Se trataba de una forma de hacer propaganda para difundir sus ideas entre el pueblo.

En él se veía una lucha entre unos jinetes Kthar y unos guerreros zanianos. Los primeros gritaban que ganarían ellos y los segundos que serían ellos los vencedores, pero al final todos murieron. En ese momento aparecieron unos muñecos que representaban al pueblo llano, los cuales alzaron unas espadas victoriosos, cantando:

“Sale el sol al fondo y el cielo se ilumina,  
porque nos espera un futuro brillante.  
Atrás vamos dejando ya el sufrimiento  
y las tinieblas del abuso y la opresión.”

Parte del público aplaudía efusivamente. Los polichinelas que representaban a los Kthar, al rey de Zan, a los aristócratas y a los sacerdotes cayeron del escenario. Acción-reacción:

aquéello y otros fenómenos concomitantes propiciaron que un sacerdote que lo contemplaba se fuese rápidamente de allí, indignado, a causa de sus “deberías”, y al cabo de poco regresase con unos guerreros. Mientras tanto en el teatrillo se podía ver cómo los muñecos que simbolizaban el pueblo llano cantaban entusiasmados:

“Nos dirigimos hacia un mundo más feliz  
en que exista prosperidad para todos,  
justicia, amor, paz, libertad y dignidad,  
y en que todos sean por fin respetados.”

Los aplausos se hicieron más sonoros. Aquel mensaje transmitía esperanza a algunas personas y las hacía sentirse bien, ya que el optimismo ayuda a ser feliz. Sin embargo, algunos se lo creyeron demasiado, pecando de ilusos, lo que luego les traería futuras desilusiones. Éstas permitirían a algunos aprender que para ser feliz conviene ser optimista, pero no iluso. El jefe de los guerreros ordenó ir a por aquella compañía de comediantes, mientras en el escenario se veía cómo salía un sol gigante por encima del pueblo llano, el cual cantaba victorioso:

“Somos dueños y amos de nuestro destino  
y ya se ve en el reino un bello amanecer.”

El espectáculo quedó interrumpido cuando los actores vieron que los soldados se dirigían contra ellos. Se organizó un gran revuelo. Los comediantes se dieron a la fuga, mientras algunos guerreros los perseguían y otros destrozaban con sus espadas el escenario y dispersaban con golpes al público, entre gritos. Unos guardias consiguieron prender a dos de los artistas y se los llevaron a la prisión de la Gran Plaza, a la vez que otros seguían dando golpes a la audiencia mientras ésta se retiraba. Uno de ellos golpeó a Mara, quien juzgó al primero, pensando que lo hacía porque era “malo”. No se dio cuenta de que al mismo no le agradaba hacer aquello, pero que tenía que obedecer órdenes. La esclava rogó a su señora que regresasen inmediatamente al palacete. Ésta decidió que sería lo mejor, pues aquello se estaba poniendo muy feo.

Mientras retornaban, varios acontecimientos estaban sucediendo en la ciudad. En el palacio del primer ministro, en la Gran Plaza, éste estaba reunido con algunos miembros de su clan. Les explicaba con satisfacción que sus planes se habían llevado a cabo tal como él había previsto. Todo había funcionado. Pagó a algunas personas para que dijese a Milene que el comerciante Pirmas Góndor era un sabio que conocía verdades sobre el ser humano y la felicidad que los demás no conocían. Aquélla cayó en la trampa y fue a verlo, como Orgomar había previsto. Finalmente se había salido con la suya y Milene acabó teniendo conocimiento de los manuscritos. Había conseguido pruebas de que Pirmas tenía escondidos los manuscritos en su tienda y de que la aristócrata le iba a visitar por la noche. Ahora ya sólo quedaba presentar esas evidencias al rey cuando éste le citase. El primer ministro también había sobornado a una criada de los Mitres-Santía para que escondiese una copia de los manuscritos en la habitación de Patros y Fasia. Pediría al monarca que se registrase ese palacete y cuando apareciesen los

manuscritos probablemente decidiría ejecutar a la familia de Milene. Algunos miembros del clan le felicitaban y le elogiaban. En ese momento se sentía sumamente astuto e inteligente y rebosaba de orgullo, ya que creía, erróneamente, que las personas que consiguen lo que se proponen valen más.

Sin embargo, Orgomar omitió explicarles otros desagradables imprevistos con que se encontró. Uno de ellos era que uno de sus agentes, un soldado lisiado retirado con problemas económicos, le chantajeó pidiéndole una elevada cantidad de dinero a cambio de no revelar aquella conspiración. El primer ministro, en vez de ceder, ordenó apuñalarle. No obstante, con aquéllo no estaba resuelto el problema, ya que su esposa y sus hijos, conocedores de todo lo que estaba sucediendo, le amenazaron con revelar esa información al juez Soner si no les daba aquella suma.

Su Excelencia consiguió hacer matar a la esposa, pero se le escaparon sus hijos, los “gemelos pelirrojos”, los cuales fueron de incógnito a la casona del juez para contarles la trama. Orgomar tuvo conocimiento de esto gracias a Tiner Luts, un oficial del juzgado al cual tenía sobornado, por lo que ordenó matar también al juez. Estaba confiado de tenerlo ahora todo controlado, pero en realidad había dos cabos que todavía tenía sueltos. El primero eran los “gemelos pelirrojos”, que todavía seguían vivos y no sabía dónde se encontraban a pesar de haber ordenado buscarlos por todos los rincones de Mernes. El segundo era el oficial Gaus, que tenía una información y unas pistas que podrían ser decisivas.

Otro cabo que tenía suelto en su vida era que su mente nunca paraba de funcionar con tanta trama y tanto asunto que solucionar y decidir. Él se sentía importante viviendo así, pero su cerebro sufría un desgaste constante que mermaba su bienestar. Hubiese sido más feliz si le hubiese dado más descanso a su mente, por ejemplo entrenando la conciencia o aplicando las técnicas de relajación. Pero Orgomar no era el tipo de personas a las que interesase todo eso.

Con todo, en ese momento estaba de suerte, ya que en el juzgado alguien estaba robando los mensajes que el oficial Gaus había conseguido en la casa que había registrado y que sospechaba habían sido escritos por el primer ministro.

Al otro lado de la muralla, Korthar, uno de los principales generales de Akar, ávido de poder y de derrocar a su jefe para convertirse en el líder de los Kthar, había aprovechado el pacto entre su caudillo y Licuros para intentar persuadir a otros generales e incluso a la tropa de que dicho acuerdo era contrario al derecho que tenían los guerreros a su respectiva parte del botín de guerra. Éste incluía normalmente todas las riquezas que se pudiesen expoliar, tanto del tesoro real como de cualquier casa asaltada, así como al derecho a violar a las mujeres que quisiesen y a hacer esclavos. Por ello proponía saquear Mernes y el resto del reino tal como habían estado haciendo hasta ahora, expoliando todas las riquezas que encontrasen.

Consiguió que se fuese extendiendo un descontento entre buena parte de los generales y la tropa y que muchos estuviesen de acuerdo en que tenían derecho a incumplir el pacto de Akar con Licuros y a saquear cuanto quisiesen. Ello dio una satisfacción temporal a Korthar, pero al mismo tiempo su gran ambición hacía que casi nunca se sintiese del todo completo, ya que no sabía aplicar las pautas del manuscrito que habla de la gestión de las necesidades.

Según algunas crónicas, cuando el general Dondonar, el gran sacerdote Nils y el resto del grupo de aristócratas y sacerdotes altruistas se enteraron de lo sucedido con los 200 hombres,

mujeres y niños a los que habían arrancado los ojos y amputado los brazos, decidieron acogerlos entre ellos y encargarse de su cuidado. Bastantes de aquellas víctimas estaban traumatizadas, con ansiedad y desconfianza, teniendo fuertes pesadillas cuando dormían, sobre todo los niños. Algunos se sentían profundamente deprimidos. Por ello los benefactores dieron instrucciones a sus sirvientes de que les trataran con la máxima calidez y humanidad. Aunque la situación de esta pobre gente puede parecer muy dramática, en realidad parte de ella con el tiempo salió más fortalecida y feliz de aquella durísima experiencia de lo que lo era antes de tenerla. Y es que si procesamos bien las experiencias desagradables paradójicamente pueden convertirse en algo positivo.

En la señorial Avenida del Sur, cuando Milene llegó a su habitación, decidió seguir con la lectura del manuscrito junto con Mara:

—El pensamiento de desesperanza o pesimista se basa en la creencia irracional de que el futuro será negativo y de que no hay ninguna posibilidad de hacerlo positivo, viendo unos nubarrones al fondo que vienen inexorablemente hacia nosotros.

—¿Pero por qué va a ser eso irracional? —se opuso Mara—. A veces el futuro es negro y no se puede hacer nada para evitarlo.

Su ama le respondió con las palabras del manuscrito:

—La irracionalidad está, además de lo dicho para el pensamiento de impotencia en el presente, en que generalmente no podemos predecir lo que sucederá en el futuro.

Milene se quedó pensativa y se dirigió a su esclava con todo el tacto que pudo:

—Mara, si trataras de cambiar esos pensamientos y creencias tan pesimistas que tienes, tal vez serías más feliz.

—No sé, señora, vivimos en un orden establecido por los dioses que no se puede cambiar.

Su ama no quiso discutir más y siguió leyendo el manuscrito prohibido:

—El pensamiento victimista o auto-compasivo consiste en creer, ya sea en algunas ocasiones puntuales o muy a menudo, que somos desafortunados, unos pobres desagraciados y que merecemos compasión.

Se dio cuenta de que ella también pensaba de esta manera en algunos momentos, por lo que quiso saber más sobre el tema:

—La irracionalidad consiste en que a todos nos suceden cosas que no nos gustan, pero también cosas que sí, que generalmente son muchas y tendemos a no ver cuando pensamos en lo desafortunados que somos. El concepto de “pobrecito” es una mera construcción mental.

—¿Pero cómo van a ser meras construcciones mentales, señora Milene? Hay gente que es muy desgraciada —se quejó Mara contrayendo acusadamente los músculos de su cara y gesticulando exageradamente con sus manos—.

La aristócrata, que acababa de ver lo que a continuación decía el manuscrito, le respondió:

—¿Verdad que hay personas que son ricas, están sanas y tienen una pareja agradable e hijos cariñosos y sin embargo creen que tienen poca suerte?

—Sí.

—¿Y verdad que hay personas que no tienen nada de lo anterior y se sienten dichosas?

—La verdad es que sí.

—Pues ello prueba que el concepto de “desgraciado” es algo subjetivo.

Mara era pesimista y nunca cambió. Podría haberse convertido en una persona optimista si hubiese querido, aplicando lo que decía aquel manuscrito, ya que todos podemos cambiar nuestra mente a nivel profundo. No lo habría conseguido de un día para otro, pero sí al cabo de un tiempo. Sin embargo, no tuvo ninguna motivación en hacerlo y ello le pasó factura en forma de menor felicidad que la que podría haber alcanzado

La esclava se puso a discutir con Milene. Mientras tanto, por si todos los hechos que os he relatado recientemente fuesen pocos, ahora os expondré algunos más que estaban sucediendo. En el juzgado, un nuevo juez nombrado por el rey, Galuro Yor-Santia, tomaba posesión de su cargo en sustitución del asesinado juez Soner. Lo primero que hizo este juez serio, riguroso y aplicado fue estudiarse el expediente del caso del “asesino del puñal”. Se sentía estresado a causa de la presión que se ponía a sí mismo, debido a su creencia de que todo aquello era muy importante. Yo le hubiese recomendado intentar cambiar esa sensación por una motivación saludable, modificando aquella creencia por la de que resolver aquel tema con justicia tendría ciertas ventajas concretas (así como determinados costes). Pero él no sabía de todo eso, como tampoco que Tiner Luts, el oficial sobornado por Orgomar, había hecho desaparecer la mayor parte de información, pruebas y pistas que había conseguido el juez anterior.

En la Magala, Licuros ya se encontraba escondido en la casa de su amante Toces. Estaba desolado, pues sabía que no iba a poder cumplir su pacto con Akar y que éste arrasaría la ciudad sin respetar a la población. Y es que, a pesar de intentar seguir los manuscritos, nunca acabó de aprender a vivir con una cierta ecuanimidad y distanciamiento de las circunstancias. Lo cierto es que no es fácil, pero en niveles más avanzados os iremos explicando cómo hacerlo.

Otros de los asaltantes de la puerta sur no tuvieron tanta suerte como él y fueron prendidos. Ahora se encontraban en la prisión de la Gran Plaza, donde estaban siendo llevados, uno tras otro, a la sala de torturas. Allí los verdugos les interrogaban para sonsacarles información sobre quiénes estaban involucrados en aquel acto y sobre todo lo que tuviese que ver con personas y grupos subversivos.

Al principio se negaron a confesar, pero siguieron imponiéndose las leyes de causa y efecto: la eficacia de los verdugos y los interrogadores, entre otras razones, hizo que algunos fuesen delatando a Licuros y a otros miembros del MRZ. También consiguieron obtener información sobre la Banda 2-2-5-8, los manuscritos sobre la felicidad y los seguidores de los mismos, entre los cuales aparecieron los nombres de Pirmas, de Tarseo y el de la mismísima Milene. Una vez confesaron, la mayoría se sentiría muy mal a causa de su sentimiento de culpa, provocado por sus pensamientos exigentes (no debí haber confesado) y culpabilizadores (otras van a sufrir por mi culpa). También experimentaron un duro sentimiento de valer poco, provocado por sus pensamientos valorativos (soy una mierda). Luego pasaron a interrogar a los dos comediantes detenidos en el mercadito de la Avenida del Sur.



## 7. *El asalto de la ciudad*

Milene seguía leyendo el manuscrito en su alcoba para ver qué otras ideas interesantes contenía sobre los pensamientos desagradables:

—El tercer estilo de pensamiento irracional es el exigente o perfeccionista, que se basa en el dogma de fe de que las personas “deben” hacer las cosas o comportarse de una determinada manera, de que la vida “tiene que” ser de una determinada forma y de que “hemos de” ser competentes, perfectos, esforzarnos más, tener todo bajo control, ser los mejores o lo que sea. Una expresión característica sería “debería...”.

Dejó el manuscrito sobre el escritorio y se puso a pensar sobre ello, tras lo cual prosiguió:

—Estas creencias erróneas generan principalmente presión, ira, estrés, agotamiento, deseos obsesivos, sentimiento de culpa, de valer poco, de desprecio o incluso de odio. La irracionalidad consiste en que no existe ninguna ley del universo que diga que todo eso tenga que ser así. El universo no se rige por “deberías”, sino por leyes de causa y efecto y otros posibles principios. Prueba de ellos es que esas supuestas obligaciones muchas veces no se cumplen.

—Qué barbaridades dice ese manuscrito —afirmó Mara—.

—Conforme nos vamos quitando de encima el pesado lastre del pensamiento exigente y pasamos de pensar en términos de “tengo que” a hacerlo en términos de “quiero”, “deseo”, “prefiero” o “decido” vamos sintiendo una deliciosa sensación de liberación.

—Pero en la vida hay cosas que toca hacer, señora. Si no lo hiciésemos seríamos castigados. Los esclavos han de obedecer a sus amos, los siervos a sus señores, las mujeres a sus maridos y hacer en todo momento lo que se espera de ellas. También tienen que ser fértiles y tener el número de hijos que su marido y sus suegros quieran. Cada cual tiene sus obligaciones.

—Tal vez nos convenga hacer ciertas cosas para evitar consecuencias negativas, pero porque nosotros decidimos hacerlo así y no porque haya alguna ley del universo que diga que “deba” ser así.

Milene y Mara discutieron un buen rato, hasta que escucharon que alguien cantaba una hermosa canción en la calle. Se asomaron a la ventana y vieron que en el mercadito de figuritas religiosas de la Avenida del Sur había una mujer entonando con una voz extraordinaria la canción más bella que habían escuchado nunca, tanto por su melodía como por su letra.

Supusieron que aquella señora era la llamada “Ruiseñor de Jomegar”, una de las pocas personas que había podido huir de esa ciudad y que ya se había hecho famosa en la capital por sus canciones. Éstas convertían las atrocidades de aquella localidad del río Diosteo en conmovedoras historias humanas cargadas de poesía.

Ahora estaba entonando la que llamó “Nana antes del último sueño.” En ella contaba cómo un padre y su adorada hija iban a ser sepultados, vivos, en un foso por los Kthar. La niña

tenía miedo. Su padre, para consolarla, la cogió en brazos y le cantó la siguiente nana pegando su boca a la orejita de su amada hija:

“Nos vamos a dormir para siempre,  
pero lo hago satisfecho por haber tenido  
una princesita tan maravillosa como tú.

Eres la más preciosa y adorable de las niñas,  
quien más quiero entre todas las personas.

Tarde o temprano nos llega el gran sueño,  
pero estoy contento de que hemos tenido  
vidas muy felices los dos juntos.

Dentro de poco dormiremos tranquilos  
y felices para siempre.  
Tendremos bellos sueños,  
los dos juntos y unidos, como siempre.

Desde que naciste te amé  
y te querré para siempre.”

A la “Ruiñeñor de Jomegar” se le caían las lágrimas mientras cantaba y puso una voz todavía más intensa, aguda y dramática, relatando cómo en ese momento los Kthar arrojaron al foso al padre, mientras éste agarraba a su niña entre los brazos con todas sus fuerzas. Tras caer en el fondo, los dos se abrazaron fuertemente mientras los bárbaros les tiraban tierra encima. La niña se durmió para siempre al cabo de poco, agradeciendo el amor y la dedicación de su padre.

Éste se aferraba a su valioso tesoro, contento de poder haber disfrutado de él durante años. Acabó durmiéndose él también, lleno de pensamientos de amor hacia su hija, agradecido por poder haberla podido acompañar en aquel momento. Estaba satisfecho de haberle dado una vida feliz, por haberla consolado lo mejor que supo y por haber hecho de aquella adversidad algo lo más bonito que pudo. Sobre la tierra que les echaron encima crecieron dos hermosas flores, una grande y otra pequeñita.

Al acabar la canción, el gran corro de personas que había alrededor de aquella excelente soprano aplaudió con fuerza, muy conmovido, con sus mejillas mojadas por sus lágrimas. Premiaron a la “Ruiñeñor” con varias monedas y comenzaron a hacerle preguntas sobre el duro asalto de Jomegar. Mientras secaba sus lágrimas, Milene pensaba en lo positivo que había sido aquel padre en aquella dura situación.

Mientras tanto, varias cosas sucedieron en otros lugares. En la tienda de Pirmas, éste fue a coger un manuscrito y tuvo la sensación de que faltaba alguna copia. Aquello le inquietó, pero supo mantener la serenidad que le caracterizaba como consecuencia de

entrenar perseverantemente la conciencia, los pensamientos desagradables y las técnicas de relajación.

Cerca de Mernes, el lugarteniente Lurkar, fiel mano derecha de Akar, fue a buscar al general Korthar para recriminarle que se había enterado de sus insidias a espaldas del gran jefe Kthar, acusándole de intentar poner a la tropa en contra de éste. Le exigió que dejase de hacerlo y que fuese leal a su líder. Korthar intentó persuadir a Lurkar de que el pacto firmado entre el gran jefe y Licuros era contrario a las leyes y costumbres de los Kthar.

Sin embargo, Lurkar se indignó y alabó a Akar por ser dialogante y un hombre de honor y de palabra, así como fiel a quien lo era con él. Defendió su estrategia consistente en ser implacable contra los que le oponían resistencia, pero clemente con los que no lo hacían, argumentando que ello es lo que haría que los pueblos se sometiesen a los Kthar en vez de resistirse. Ensalzó a Akar por sus victorias, así como su astucia, inteligencia y coraje. Le elogió por haber unido por primera vez a todas las tribus de la estepa y haber suprimido la esclavitud entre los Kthar, sustituyéndola por esclavos extranjeros. También por haber prácticamente eliminado los delitos como el robo y el adulterio.

Lurkar tenía idealizado a su caudillo, al que consideraba una especie de mesías que les llevaría a la gloria. Éste y Korthar tenían dos conceptos muy diferentes y subjetivos fabricados por sus respectivas mentes de un mismo fenómeno neutro de la naturaleza: Akar. Lurkar terminó amenazando muy seriamente a Korthar, asegurándole de que si persistía en sus insidias se lo diría al caudillo.

Tras escuchar a la “Rui señor de Jomegar”, Milene regresó a su escritorio, junto con Mara, para seguir leyendo:

—Otro tipo de pensamiento irracional es el valorativo, que suele ir vinculado al exigente. Es consecuencia de esa creencia tan extendida de que hay conductas, personas, situaciones, circunstancias, cosas o lo que sea que son “buenas” o “malas”, “mejores” o “peores”, “superiores” o “inferiores”, “virtuosas” o “miserables”, “admirables” o “despreciables”, “adecuadas” o “inadecuadas”, “que funcionan” o “que fallan”.

Milene y Mara sonrieron al darse cuenta de que se identificaban con todo aquello. Se cruzaron una mirada de complicidad y la hija del mariscal prosiguió:

—Consiste en juzgarnos, evaluarnos, categorizarnos, criticarnos, compararnos y degradarnos a nosotros mismos, a los demás, a las situaciones o a lo que sea, viendo por doquier debilidades, fallos y limitaciones. Una expresión característica sería “soy reprobable” o “es reprobable”.

—Insisto encarecidamente, señora mía —osó interrumpir de nuevo Mara a su señora— en que los dioses nos van a castigar. Hay cosas que son abominables y pecaminosas. Negar eso es negar la palabra de los dioses y de sus sacerdotes y motivo de castigo.

—Este tipo de creencias irracionales —siguió leyendo Milene sin ganas de discutir— son muy dañinas, causando emociones desagradables de rechazo, desprecio, ira o incluso aversión hacia todo aquello que consideramos “malo”, “despreciable” o “repugnante” o lo que sea, incluyéndonos a nosotros mismos. También perjudica las relaciones si juzgamos negativamente a los demás, lo cual nos hace sentir mal.

—Puede que esta forma de pensar no nos haga sentir bien —interrumpió Mara—, pero es la

correcta, la que siempre nos han enseñado.

—La irracionalidad de dichas creencias estriba en que desde un punto de vista objetivo y racional las personas, conductas, circunstancias, animales u otros elementos de la naturaleza no son ni “buenos” ni “malos”. Son simples fenómenos del universo que se rigen por leyes de causa y efecto y otros posibles principios. Son neutros. Las valoraciones son sólo construcciones mentales inventadas por la mente humana.

Se escuchó de nuevo a la “Ruiseñor de Jomegar”, quien estaba recitando algo en voz muy alta. Milene y Mara se fueron a la ventana y oyeron cómo estaba relatando que un jomegarino había sido cementado, estando vivo, junto con otros para construir una torre humana. Dicho hombre se dirigió a los Kthar desde lo alto de dicha torre, gritándoles unas palabras con todas sus fuerzas. La soprano calló durante unos segundos y a continuación se puso a cantar dicho discurso, a las que llamó el “Canto del Pacífico”:

“Aunque ahora los violentos y crueles habéis vencido,  
somos muchos los que queremos vivir en paz.

Habéis ganado esta batalla,  
pero nosotros ganaremos la guerra.  
Algún día conseguiremos un mundo en que reine  
el respeto, la humanidad y la compasión.”

Varios soldados que había entre el público se rieron abiertamente, pero la “Ruiseñor” no se amilanó y cantó de una manera aún más intensa y trágica, extendiendo sus brazos hacia delante:

“Queremos vivir y dejar vivir y  
aspiramos a que nadie haga daño a nadie.  
Ahora mandáis los agresivos,  
pero algún día regirán los pacíficos.”

Alguno de los allí presentes se preguntaba si aquella cantante en realidad sería algún elemento subversivo. En realidad acertaba, pues era una de las dirigentes del MRZ en el Medio Diosteo. De hecho, Licuros tenía muchos partidarios entre artistas e intelectuales. La soprano terminó su bella canción:

“Nos habéis causado mucho sufrimiento,  
pero os perdonamos.  
Nos habéis dañado injustamente,  
pero algún día os pondréis de nuestro lado.”

La “Ruiseñor” calló de nuevo durante unos segundos, para luego explicar que tras un rato de sufrimiento, el jomegarino pacífico descansó en paz, encontrando finalmente el sosiego y la calma eternos. Bastantes de los que la escuchaban se pusieron a aplaudir, pero otros no, ya

que a algunos no les gustó aquel mensaje tan pacifista. La cantante había sido muy valiente de entonar aquella letra en un reino tan belicoso como Zan. Aunque ser pacífico, dialogante y asertivo (salvo cuando no queda más remedio que usar la fuerza) contribuye más a la felicidad que ser agresivo y violento, muchas mujeres y sobre todo hombres de aquella época habían sido educados en la creencia de que lo más apropiado era ser dominante y belicoso. Cuando la “Ruisenior” detectó que algunos la miraban con malos ojos, se fue de allí para ahorrarse problemas.

Milene y Mara cerraron la ventana y se pusieron a discutir un rato sobre el pensamiento valorativo, durante el cual, por aquella misma Avenida del Sur, el joven sacerdote Josal caminaba en dirección al palacete de su amada Milene con el fin de ayudarla. Llevaba un mensaje que esperaba fuese capaz de hacerle llegar. Estaba nervioso, ya que sabía que si Orgomar se enteraba pondría fin a su vida. También estaba inquieto porque se había atrevido a adjuntar su más bello poema de amor. Su enamoramiento era agríndice: por un lado su amor por la heredera de los Mitres-Santia le parecía algo bonito, pero por otro su obsesión por ella le hacía sentir mal.

En el juzgado, el nuevo juez Galuro estaba hablando, uno por uno, con todos los oficiales para obtener el máximo de información sobre el caso de los asesinatos. Cuando Gaus se enteró de que habían desaparecido las pruebas y pistas se indignó y le contó todo lo que sabía y sospechaba. No fue capaz de librarse de su ira, ya que no sabía cómo deshacer la creencia que había detrás de ella: no deberían haber hecho desaparecer las pruebas. También se sentía muy frustrado por no poder haber llegado a comprobar la letra de los mensajes que había conseguido en la casa registrada. Acto seguido, el juez ordenó a los oficiales hacer ciertas investigaciones.

En el palacio de Orgomar, éste estaba conversando con su hermano. Le mostraba su preocupación porque el rey se había mostrado escéptico con él cuando le expuso que tenía pruebas contra Milene y porque todavía no le había citado para presentarlas. Su hermano le aconsejó que hablase con la reina para que intentase convencer a Su Majestad de la importancia de abordar aquel tema lo antes posible. Al primer ministro le pareció una buena idea, pues sabía que ésta accedería a ayudarlo, dada la especial relación que tenía con ella. Ello le dio un cierto alivio temporal, pero no un nivel de satisfacción más profundo y constante que se consigue entrenando la conciencia, pensamientos, emociones, conductas, expresiones corporales y necesidades.

En la ciudad ya había gran escasez de víveres para el pueblo, por lo que el grupo de aristócratas y sacerdotes solidarios liderados por el general Dondonar y el gran sacerdote Nils decidieron compartir parte de sus alimentos con los más desnutridos. Este tipo de acciones altruistas daban sentido a sus vidas y les hacían sentir bien, además de contribuir a la felicidad de los demás.

En el palacete de Milene, Fasia entró en la habitación de ésta para decirle que los Kthar estaban intentando asaltar la ciudad. Tras un largo rato de combate, los hombres de la estepa desistieron de su ataque. Milene se fue al Hospital del Norte a curar a los heridos e intentó concentrarse en lo que hacía, practicando así la conciencia focalizada. Se apiadó de uno de los heridos graves. Se trataba de un hombre de mediana edad que estaba agonizando y que sabía

que iba a morir. Le comentó que era un campesino procedente de una aldea cerca Lítar, en el Alto Diosteo. Él y su madre Ansafagana fueron los dos únicos de su familia que sobrevivieron al asalto de los Kthar y pudieron huir a Mernes.

Explicó que su progenitora se encontraba en los almacenes que la ciudad de Mernes había puesto a disposición de los refugiados procedentes de otras partes del reino. También le dijo que la salud de la anciana Ansafagana se había deteriorado mucho al ver las atrocidades de los bárbaros y la muerte de prácticamente toda la familia, así como con el duro viaje hasta Mernes. Si antes podía valerse por sí misma, ahora necesitaba ayuda para caminar, comer y hacer sus necesidades. El convaleciente rogó a Milene que fuese a buscar a su madre y la trajese junto a su lado antes de que él muriese.

La hija del mariscal se compadeció y fue a los almacenes donde estaban los refugiados. Allí encontró miles de personas sentadas o tumbadas en el suelo con sus pocas pertenencias. Le costó caminar entre tanto gentío hacinado. Preguntó por una anciana encorvada que no podía valerse por sí misma, con el rostro muy chupado y de color amarillento, tal como lo había descrito su hijo, ya que aquella viejecita padecía cáncer de páncreas. Al final una mujer le dijo dónde se encontraba. Estaba con una familia de desplazados generosa que cuidaba de ella. Milene se la llevó al Hospital del Norte, con la ayuda de dos miembros de aquella familia.

Allí la viejecita y su hijo convaleciente se despidieron con lágrimas en los ojos, cogidos de las manos. El hombre se preguntaba con pena qué sería de su madre tras su muerte y le rogó a la aristócrata que se ocupase de ella. Ésta le contestó que haría lo que estuviese en sus manos. Al cabo de poco el hijo falleció y la viejecita Ansafagana se puso a dar gritos desconsolada.

Milene fue a llamar al sacerdote que dirigía el hospital para consultar qué hacer con aquella señora y aquél aseguró que la mejor solución era llevarla al asilo de la ciudad, si es que había alguna plaza libre. La ancianita se negó a ir a allí, dado que era un lugar triste donde regía una estricta disciplina. Al final no hubo más remedio que trasladarla contra su voluntad.

Cuando llegaron, el sacerdote que lo dirigía dijo que no había plazas, pero Milene usó su influencia para que la admitieran. También le rogó que la trataran lo mejor posible y le dio alguna moneda. Los empleados se llevaron a la anciana mientras ésta lloraba y Milene intentaba consolarla. A aquella viejecita le costó encajar la muerte de toda su familia, el tener que vivir en aquel gris y disciplinado asilo y los dolores de su enfermedad, que se vieron incrementados por sus pensamientos de intolerancia. Sin embargo, acabaría aceptando todo aquello y ello le daría cierta serenidad en medio de una situación que no le gustaba nada. Al cabo de no mucho fallecería acompañado de otra señora, a la que confundió con su hijo, ya que en la fase terminal perdió su juicio. Tal vez aquella muerte fue un buen remedio para una vida que muy difícilmente iba a ser feliz.

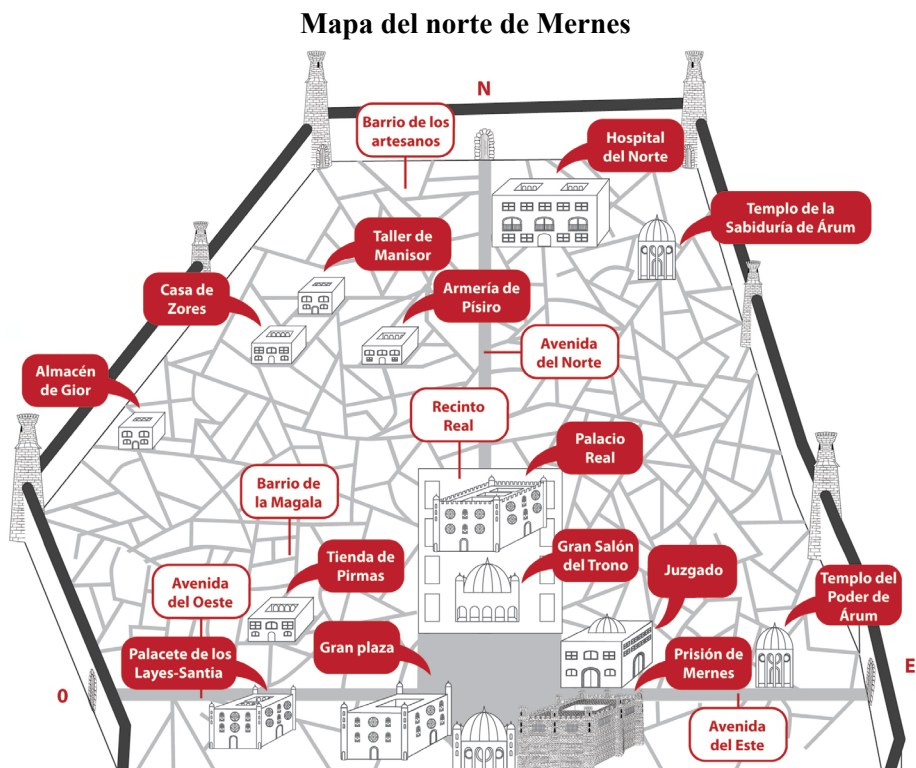
Milene regresó a su casa para descansar durante un rato, porque se esperaba que los Kthar volviesen a intentar otro asalto más tarde. Decidió leer algo más del manuscrito y devolverlo, por lo que lo sacó del armario y siguió con la lectura:

—El quinto estilo de pensamiento irracional es el de dependencia. Se basa en esa creencia

muy difundida que dice que tenemos la necesidad absoluta de algo, como puede ser el amor, la aprobación de los demás, la admiración, ser perfectos, tener éxito, tener un tipo de cuerpo determinado, poseer bienes materiales, conseguir alguna meta concreta, consumir alguna sustancia o lo que sea. Algunas expresiones características serían “necesito...”, “es muy importante” o “es fundamental”.

Milene reflexionó sobre aquello y se dio cuenta de que ella también creía que determinadas cosas eran necesarias o muy importantes, tras lo cual continuó con aquella interesante lectura:

—Esta creencia irracional genera deseos obsesivos, adicción, presión, tensión, y ansiedad. Está muy relacionada con el pensamiento alarmista, ya que si creemos que algo es necesario y básico, como de vida o muerte, inconscientemente pensaremos que el no tenerlo es una amenaza, que es horroroso.



La hija del mariscal se dio cuenta de que cuando deseaba algo intensamente ello le hacía sentir tensión, tras lo cual siguió leyendo:

—La irracionalidad consiste en que para vivir y ser felices realmente lo único que necesitamos son unas pocas cosas básicas, como algo de comida, agua, aire o respeto a nuestra

integridad física. Puede haber otros elementos que tengan determinadas ventajas concretas (así como inconvenientes y costes), pero no son esenciales.

Milene se puso a pensar en que le habían enseñado que necesitaba tantas cosas, como casarse con alguien de buena posición, tener hijos, joyas y vestidos bonitos, un palacete que impresionase, el máximo de tierras, muchos esclavos y siervos... ¿Qué era lo realmente necesario? Al final decidió seguir con su lectura:

–Asimismo, en el universo no hay nada que sea importante ni deje de serlo. Sencillamente se compone de una cantidad inmensa de materia, energía y fenómenos relacionados entre ellos en forma de red en la que ninguno de sus componentes es relevante o destacable. Cada uno de ellos son un simple elemento más que funciona en base a leyes de causa y efecto y otros posibles principios. El concepto de esencial es una simple elaboración mental generada por nuestra mente.

Escuchó gritos por las calles. Se fue a mirar desde su ventana y vio una mujer corriendo con su hijo pequeño en brazos y luego más gente que huía a toda velocidad. Alguien gritaba que los bárbaros habían entrado en la ciudad. La cadena probablemente infinita de causas y efectos siguió adelante. Se creó una cruenta batalla en la zona norte de la ciudad. Miles de combatientes lucharon cuerpo a cuerpo. Milene bajó al patio junto con el resto de las mujeres. Finalmente Akar se dio cuenta de que los zanianos estaban ganando la batalla y dio la orden de retirada hacia Mólser. La heredera de los Mitres-Santia quiso ir a ayudar a curar a los heridos, pero su madre se negó por miedo a que los Kthar volvieran a atacar. Le obligó a permanecer junto a ella durante un largo rato y finalmente la dejó subir a su habitación y ordenó a Mara que le subiese algo para merendar. Cuando ésta entró en su alcoba con la merienda, su ama le pidió que se quedase con ella para aprender más sobre el manuscrito. Se puso a leer:

–El sexto tipo de pensamiento erróneo es el de intolerancia, que es consecuencia de la creencia irracional de que lo que no nos gusta o nos causa malestar es insoportable.

–Pues yo no soporto que me azoten, me humillen, me chillen ni me desprecien –comentó la esclava–.

–Ya –asintió su señora compasiva y siguió leyendo–. El pensamiento de intolerancia genera tensión, angustia, odio e intolerancia. La irracionalidad consiste en que consideramos como inaguantable y angustioso algo que simplemente es desagradable, molesto, frustrante o doloroso. La expresión característica sería “insoportable”.

La aristócrata se quedó pensando sobre ello y opinó:

–Pues sí, creo que eso que dice el manuscrito es cierto. Lo que es molesto simplemente es molesto y lo doloroso simplemente doloroso. El problema es cuando creemos que es más que eso.

En ese momento se escuchó una bella voz que cantaba en la calle. Milene se fue con Mara a la ventana y descubrieron que era, de nuevo, la “Rui señor de Jomegar”. Estaba anunciando que iba a cantar el “Himno al Kthar Compasivo”. La gente que tenía a su alrededor puso cara de extrañeza y le preguntó:

–¿El Kthar compasivo? ¿Es una broma?

Entonces la cantante les explicó que un bondadoso guerrero Kthar tenía la firme determinación de salvar al máximo número de habitantes de Jomegar de una muerte injusta.



Para ello, tras el asalto de la ciudad entraba en sus casas, pero en vez de matar a sus moradores o de llevarlos presos ante Akar, como se esperaba de él, les decía que se escondiesen o que fingiesen estar muertos. A sus compañeros les aseguraba que en esas viviendas no había nadie o que ya había terminado con sus ocupantes. Su plan salvador funcionó durante un rato, hasta que, desgraciadamente, en una casa dos guerreros Kthar presenciaron lo que estaba haciendo. Lo llevaron ante Akar y cuando le explicaron lo sucedido, éste tuvo la siguiente conversación con el Kthar heroico.

La artista se puso a cantar:

—¿Por qué lo has hecho?

—Porque es lo que me dicta mi corazón.

—Pero tú tienes que obedecer lo que yo te diga.

—Yo sólo obedezco a mi sentido de la justicia.

—Pues haré que aten cuatro caballos a tus manos y pies y que corran en direcciones opuestas hasta que te destrocen.

—Será un honor morir por mis ideales.

La soprano subió el tono de voz y cantó cómo Akar se dirigió a su pueblo:

—Haced lo que yo os diga o acabaréis como este traidor.

Alzó todavía más su voz y cantó subiendo sus brazos, dando un aire épico, que el Kthar compasivo también clamó a su pueblo:

—No le tengáis miedo. Seguid vuestros corazones. No permitáis que nadie os oprima ni oprimáis vosotros.

La “Ruiseñor” terminó su himno cantando que Akar se puso furioso y ordenó que le atasen ya cuatro caballos a sus extremidades para que tirasen de ellas hasta descuartizarlo. El Kthar compasivo mantuvo su dignidad alta mientras moría. En los rostros de los zanianos apresados que fueron testigos de aquéllo se leía su profundo agradecimiento. En los de muchos bárbaros se veía su admiración por aquel hombre tan noble. La diva calló y todo su público la aplaudió emocionado.

Milene se quedó impresionada por aquella historia tan heroica. Algún día aprendería que la compasión, la empatía, el amor, el altruismo y la lucha por la justicia y por un mundo más feliz en que vivir ayudan a tener una vida plena. Cuando lo hiciese, recordaría de vez en cuando la canción del Kthar compasivo para que le sirviese de referente. Se quedó escuchando durante un buen rato otras canciones que cantó la “Ruiseñor”. Luego regresó al escritorio y siguió leyendo:

—El séptimo estilo de pensamiento irracional es el culpabilizador y punitivo, que consiste en creer que determinadas situaciones no deseadas son la culpa de una persona, grupo de personas u otra causa específica y que hay que castigar al culpable.

—¿Pero cómo! ¿Que no somos culpables de lo que hacemos? —exclamó Mara—.

Su señora también pensaba lo mismo e intentó ver si el manuscrito aportaba alguna idea que la convenciese:

—El pensamiento culpabilizador genera sentimiento de culpa o vergüenza, si creemos que nosotros somos culpables. También nos lleva a culpabilizar a otros, si creemos que los demás lo son, provocando rabia, agresividad, hostilidad, desprecio o incluso odio.

La esclava por fin estuvo de acuerdo con el manuscrito en algo:

—Eso sí es cierto. Cuando pensamos que nosotros o los demás somos culpables de algo no nos sentimos bien.

—La irracionalidad consiste en que las situaciones no son la consecuencia de una sola causa, sino de muchas. Detrás de cada fenómeno, sea deseado o no, existen enormes cadenas de relaciones de causa y efecto y otros posibles principios.

—Sí, pero una situación puede haber sido causada por la conducta de alguien.

Milene echó una ojeada al manuscrito, reflexionó sobre lo que decía y comentó:

—Ya, pero ello sólo es una de las causas. Además, esa conducta ha sido provocada por otros factores que a su vez han sido provocadas por otros y así nos podríamos remontar hasta el origen del universo.

—Yo creo que cada cual es culpable de lo que hace.

Discutieron durante un buen rato y luego la hija del mariscal siguió leyendo:

—Más que castigar, la clave es conseguir que el victimizador compense a la víctima por los daños y perjuicios sufridos, hasta el punto de que a ésta le salga a cuenta haber recibido primero el daño y luego la indemnización. Cuando ello no es posible ni en la totalidad ni en parte puede convenir sancionar la conducta abusiva, pero porque es algo que ayuda a conseguir un mundo más feliz en que vivir, con menos crueldad y sufrimiento, y no porque exista alguna ley del universo diga que alguien deba ser castigado. Y sobre todo, aparte de leyes que protejan frente a los atropellos, la mejor forma de evitarlos es la educación de los niños y la pedagogía con los adultos en la ética de la bondad, es decir, de no cometer ningún abuso, o sea, ningún daño que no sea legítima defensa contra el agresor, nunca contra un inocente.

—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 han causado en nuestro reino.

—Bueno, ese sufrimiento quizás ha tenido lugar como consecuencia de muchas causas. Tal vez los sucesos, incluso los más dolorosos, no tienen lugar en base a leyes de culpabilidades, sino de leyes naturales de causa y efecto. ¿Por qué han hecho los Kthar lo que han hecho? Sin duda una serie de causas les ha empujado a ello y era imposible que hubiese ocurrido de otra manera. Una de ellas es la dura sequía que hay en la estepa.

—Tal vez —murmuró Mara—.

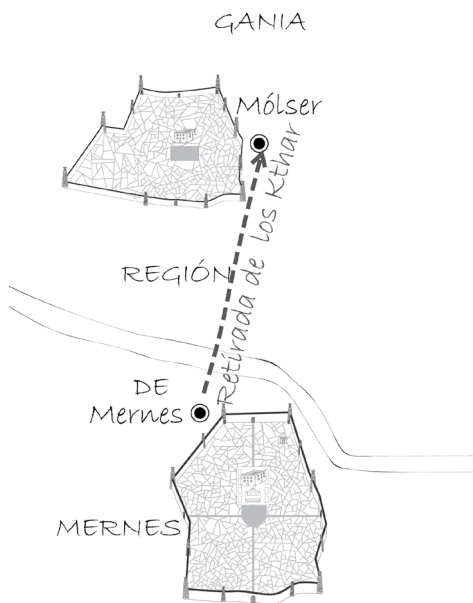
Se pusieron a hablar durante un largo rato sobre los bárbaros y sobre qué harían ahora éstos. No sabían que habían llegado a la ciudad fortificada de Mólser, la capital de la Gania. Ésta se rindió y les dio las riquezas y suministros que le pidieron, pues les tenía horror y sabía que tenía todas las de perder. Akar dio órdenes a sus tropas de que se respetase a sus habitantes. Cuando tuvo noticias de que algunos de sus guerreros las habían incumplido entró en cólera y los castigó severamente.

En Mernes, dos hechos relevantes estaban sucediendo en aquel momento. En el juzgado, dos hombres solicitaron hablar con el nuevo juez Galuro. Se trataba de los “gemelos pelirrojos”, que se arriesgaron a ir de incógnito hasta allí. No obstante, tuvieron tan mala suerte que fueron atendidos por Tiner, el oficial sobornado por Orgomar. Éste les dijo que Su Señoría no podía hablar con ellos aquel día y que regresasen el siguiente. Decidieron hacer caso al oficial y

se volvieron al lugar donde estaban escondidos. Lo hicieron tan despreocupados que no se dieron cuenta de que Tiner les seguía discretamente para averiguar dónde se ocultaban. Éste sabía que el primer ministro le recompensaría muy generosamente por aquella información. Los “gemelos pelirrojos” habían sido demasiado confiados. Para ser feliz conviene no ser demasiado desconfiado, pero tampoco ingenuo.

En la casa del comerciante Toces, Licuros se sentía preocupado, pues estaba seguro de que los Kthar volverían a atacar Mernes. Llevaba rato dando vueltas a qué podría hacer. De pronto vio clara la solución para ese problema. Había que organizar ya una revolución para derrocar al rey y pactar con los bárbaros la entrega de parte de las riquezas del monarca, la aristocracia y el clero a cambio de que abandonasen en reino. Licuros era muy resolutivo, cualidad que le ayudaba a ser feliz.

### Retirada de los Kthar a Mólser



## 8. La usurpación del trono

Milene seguía con la lectura del manuscrito:

—Por último, está el pensamiento social irracional. Consiste en vernos a nosotros mismos y a los demás de forma diferente a como somos en realidad. A menudo ello es consecuencia de creencias que hemos asimilado en nuestro entorno familiar y social y de experiencias negativas que hemos tenido con alguien en concreto, aunque parte de esas convicciones son innatas.

Mara hacía cara de no entender y su ama continuó:

—Algunas de estas creencias sociales erróneas son la aplicación de los siete estilos de pensamiento antes explicados a nosotros mismos y a los otros, por lo que suelen afectar mucho a nuestro bienestar personal.

—A ver cuáles serán —dijo Mara con un tono escéptico—.

—Un tipo de pensamiento irracional sobre nosotros mismos muy difundido es el egocéntrico. Está relacionado con el de dependencia y consiste en creer que somos muy importantes, el centro del universo y que todo lo que se refiere a nosotros es importantísimo: las propiedades que creemos poseer, nuestras relaciones, aspiraciones, lo que nos sucede, nuestros problemas, sufrimientos...

—Pues es cierto. Yo también creo que mis asuntos son muy importantes, más que los de los demás —reconoció Mara meditabunda—.

—La irracionalidad estriba en que lo que nosotros creemos que somos como máximo no es más que un poquito de la materia y energía que forma parte de la inmensidad de materia y energía que componen el universo. Cada uno de nosotros somos diminutos e insignificantes respecto a la totalidad. Comprender esto nos ayuda a dejar de preocuparnos, obsesionarnos y sufrir por nuestros temas.

—Dicho de esta manera es verdad —comentó Mara—. Basta ver cuando hay una guerra o una catástrofe natural y morimos como hormigas para darse cuenta de que no somos nada.

—Este egocentrismo es la causa de gran parte de nuestro malestar, haciendo que nos centremos en nosotros mismos y pensemos mucho en nuestros problemas y asuntos. Ello propicia miedos, apegos, deseos desagradables, tensión y otras sensaciones que nos hacen sentir mal.

Milene se levantó para estirar sus piernas y acercarse hasta la ventana. Miró por ella. Al cabo de un rato le llamó la atención alguien que parecía seguir a Josal, lo que le pareció sospechoso. En realidad lo era, ya que se trataba de un sicario que tenía la intención de clavarle un puñal en algún lugar donde no hubiese gente.

La aristócrata se acordó de que hacía varios días que no visitaba a su hermanastro Fileo en el orfanato. Dijo a Mara que la acompañase. Como siempre, Fileo se alegró mucho de verla y más todavía de ir a hablar con su madre en la prisión. Una vez en el pasillo de la cárcel,

como era habitual, Milene gritó hacia el ventanuco:

—¡Hola, Tinea! ¡Soy Milene!

Sin embargo, nadie respondió. Volvió a intentarlo, pero de nuevo nadie contestaba. Fileo empezó a gritar con todas sus fuerzas:

—¡Mamá! ¡Por favor, responde! ¡Soy Fileo!

Nadie replicaba. El niño siguió chillando como un energúmeno, pero no había ninguna respuesta. Al final se oyó cómo una mujer hablaba desde la celda explicando que Tinea de Motres había fallecido hacía poco. Las pésimas condiciones en que vivía en aquella cárcel, así como el sufrimiento padecido desde que fuese encerrada allí, habían sido en gran medida la causa. Fileo estalló en grandes llantos, que invadieron la prisión. Milene y Mara también se pusieron a llorar y abrazaron al niño, que se mostraba absolutamente afligido. Lo que éste más deseaba en aquel momento era quitarse la vida y no paraba de gritar:

—¡Quiero morirme! ¡Quiero irme con mi madre! ¡No quiero vivir sin mamá!

Milene y Mara intentaron consolarlo, en vano. Al cabo de un rato, el carcelero les ordenó que se fuesen de allí. Regresaron al orfanato y Milene prometió a su abatido hermanastro que lo seguiría visitando y que cuando pudiese lo sacaría de allí y se lo llevaría a vivir con ella. Aunque la infancia de Fileo fue muy dura, paradójicamente sus adversidades le ayudarían algún día a desarrollar recursos y a tener una madurez bastante autorrealizada. La razón de ello, entre otras cosas, es que algún día aprendería a procesar positivamente las situaciones negativas que le habían tocado vivir.

Milene y su fiel esclava regresaron destrozadas al palacete, donde su madre le comentó que los sacerdotes habían organizado en el Gran Templo unas ofrendas a Árum y al resto de los dioses para agradecer la victoria y para rogarle que no volvieran los Kthar. Le dijo que se pusiese un vestido apropiado y bajase al salón principal lo antes posible.

La hija se quedó preocupada, ya que tendría que demorar, una vez más, la devolución de los dos manuscritos. Los guardó celosamente en el armario y con la ayuda de Mara se puso un vestido elegante de seda de la Kaftaria de color verde. También se engalanó con joyas de oro y piedras preciosas y se extendió un poco de perfume de la Atinia.

Se acercó a su ventana para ver qué tiempo hacía. Desde allí pudo ver en la Avenida del Sur a un hombre que estaba mirando nervioso hacia la puerta principal del palacete. Ella no lo sabía, pero se trataba de un miembro de la Banda Secreta 2-2-5-8 que estaba aguardando impaciente para hacerle llegar un mensaje que él creía muy importante. Esa creencia sobre la importancia le hacía contraer inconscientemente los músculos que tenía entre las costillas, así como el diafragma, lo que le impedía respirar profundamente (y ello no era saludable desde el punto del bienestar).

Desde la ventana también pudo ver al nuevo juez Galuro. Éste venía de la casa del hombre que había llevado el mensaje con amenaza de muerte al anterior juez Soner. Había escudriñado a conciencia aquella humilde vivienda y había descubierto dos nuevas pistas muy interesantes. La primera era un mapa de la ciudad, en el que estaba marcada la casa donde vivía el matrimonio asesinado. La segunda era una carta que hacía mención a una cantidad de dinero que le tenía que dar el primer ministro. Mientras Milene lo miraba, éste estaba pensando que tenía claro quién estaba detrás de los asesinatos y sintiendo una sensación de satisfacción

temporal, en la que momentáneamente bajó su tensión. Si hubiese leído los manuscritos, habría sabido cómo cultivar una sensación de satisfacción y relajación más permanente.

Cuando Milene estuvo vestida, bajó al gran salón de la casa, en el que la estaba esperando su padre. Para entrenar su conciencia, se puso a observar aquella dependencia elegante donde Patros recibía visitas. Se fijó en las paredes, que estaban revestidas de pinturas murales de las batallas en que habían participado sus ancestros. Luego observó el techo, que se componía de bellos artesonados de madera tallada de la Medania. Se distrajo con un pensamiento valorativo. Lo apartó y miró al suelo de baldosas cerámicas y a la gran alfombra pamurania tejida con bonitos dibujos con formas geométricas. Se volvió a distraer con un pensamiento de dependencia, tras lo cual observó los muebles ricamente trabajados.

Cuando llegó su madre Fasía, salieron a la calle, donde el tiempo estaba gris y ventoso. Había varios esclavos aguardando con un bello corcel blanco y un carruaje tirado por dos caballos negros. El mariscal montó sobre el caballo blanco y Milene y su madre subieron en el carruaje, que era conducido por un esclavo sentado en la parte delantera.

Patros emprendió la marcha sentado orgulloso sobre su corcel. A pesar de que le dolía el ano a causa de sus hemorroides, mantenía una compostura que transmitía dignidad y fortaleza. A continuación todo el resto del séquito le siguió a lo largo de la Avenida del Sur en dirección al Palacio Real. Milene entrenaba la conciencia focalizada en su alrededor, fijándose en los transeúntes, los cuales les miraban con admiración y respeto, vitoreando al mariscal por la victoria. El hombre nervioso que Milene había visto desde su ventana se acercó al carruaje y le regaló una rosa a ésta y otra a su madre, cuyos tallos estaban envueltos en papel, mientras gritaba: “¡Viva el glorioso mariscal Mitres-Santia!”. Fasía y su hija desarrollaron el papel de sus rosas. La segunda se dio cuenta de que el suyo tenía algo escrito por dentro. Lo dobló y se lo guardó discretamente en su bolsillo.

Llegaron a la Gran Plaza y la cruzaron en dirección a las puertas del Recinto Real. Una vez dentro del Gran Patio, Patros descabalgó de su caballo y Milene y su madre descendieron de su carruaje. Unos eunucos les acompañaron hacia el Gran Salón del Trono, en el que ya aguardaban buena parte de los aristócratas y sacerdotes. Milene pensó en Josal y en el hombre que parecía seguirle en la Avenida del Sur.

Para nada sabía que aquél estaba andando en dirección al Recinto Real con un mensaje escondido que trataría de hacerle llegar. Ya había intentado una vez ir a su palacete para entregárselo, pero cuando estaba de camino se inició el ataque de los Kthar. Quiso volver a intentarlo, pero sus obligaciones se lo habían impedido. Ahora esperaba que nada obstaculizase la entrega de aquel mensaje y que Orgomar nunca tuviese noticia de ello. De nuevo, a aquel mensaje adjuntaba su poética declaración de amor. Se sentía frustrado porque le encantaría que Milene fuese su pareja y no era así. Un punto débil de Josal desde el punto de vista de la felicidad es que no toleraba bien su frustración. Para tener una vida plena conviene disminuir la frustración todo lo que podamos a través de reducir nuestros deseos y, cuando ello no es posible, saber tolerar esa frustración.

Su amada dijo a sus padres que tenía que ir primero a la letrina, en la cual leyó con impaciencia el texto que había en el papel que envolvía la rosa que le acababan de regalar:

—Señora Milene: Vos sois la legítima heredera del gran Nores-Aknor IV el conquistador

y, por tanto, el trono de Zan os corresponde a Vos y no al actual rey. Si no me creéis, leed al revés las inscripciones que hay en el Gran Salón del Trono y en el Gran Templo a Árum. Os podemos hacer reina de Zan si juráis compartir el poder con el pueblo y darle más derechos y libertades. Si estáis interesada en mi propuesta, podéis dar conmigo a través de Pirmas Góndor. Firmado: Tiskor, de la Banda Secreta 2-2-5-8.

Milene se asustó. No sabía si era obra de un demente. El tiempo se echaba encima, por lo que rompió y tiró el mensaje a la letrina y se apresuró hacia el Gran Salón del Trono. Mientras se iba acercando a ese imponente pabellón, lo contemplaba con gran admiración y decidió volver ponerse a entrenar su conciencia focalizada, prestando atención al mismo.

Sin embargo, pronto le vinieron a su mente recuerdos de algunas de las enseñanzas que su instructor le había transmitido sobre aquel edificio. Una de ellas era que fue construido más de medio siglo antes por el gran Nores-Aknor IV el conquistador, tras vencer a su rival, el antiguo rey de Mipani. También le vino el pensamiento de que, tras la batalla victoriosa de dicho monarca, se apoderó de los tesoros de ese antiguo reino y trajo miles de esclavos, albañiles, escultores, pintores y arquitectos mipanios. Les ordenó erigir el palacio más fastuoso que nunca se hubiese construido. Se dio cuenta de que se había distraído de su entrenamiento de la conciencia con esas memorias que pasaban por su mente y volvió a focalizar su atención en los detalles de aquel hermoso pabellón, describiéndose a sí misma todo lo que iba viendo. Primero se puso a observar la bella fachada, los pórticos que lo rodeaban y sus columnas de madera tallada rebozadas en oro.

Escuchó un chillido y luego otro que decía: –¡Coged al asesino! Se trataba de un eunuco que había visto cómo un hombre acababa de clavar un puñal a Josal en el Recinto Real. Éste murió al cabo de poco. Cerca de allí había dos soldados que... siguieron la ley de causa y efecto: escucharon esos gritos y ello provocó, junto con un complejo entramado de factores, que fueran corriendo tras el asesino. Al cabo de un rato consiguieron prenderlo y se lo llevaron a la prisión de Mernes. Eso causó un fuerte estrés al criminal, contrayéndosele los músculos de la espalda, los que rodeaban al corazón y otros, lo que le hacía sentir mal. No era consciente de todo ello, pero tenía malestar. Milene acababa de perder a su admirador y aliado secreto Josal, pero todavía le quedaba el gran sacerdote Nils.

Ésta, tras averiguar qué había sucedido y preguntar a varias personas por qué, siguió entrenando la conciencia focalizada en lo que había a su alrededor, fijándose ahora en los trabajados capiteles y en los exquisitos arcos de madera dorada. Pensó en lo bello que era todo aquello, sintiéndose bien. Enseguida se dio cuenta de ese pensamiento y esa sensación y volvió a concentrarse en el edificio. Observó las finas telas de seda blanca casi transparente que colgaban de los pórticos y que volaban al viento. Ello le dio una sensación de tranquilidad, de la que tomó conciencia, tras lo cual prestó atención a las esculturas del gran Nores-Aknor IV el conquistador y de sus descendientes que había en los pórticos.

Atravesó la gran puerta por la que se accedía al Gran Salón del Trono. Seguía entrenando la conciencia focalizada en su alrededor y para ello se describió a sí misma todo lo que veía dentro de aquella gran sala cuadrada. Miró hacia arriba para contemplar la gran cúpula central y las cuatro cúpulas laterales pintadas en oro. Luego recorrió con su vista las pinturas murales de las batallas vencidas por los soberanos de Zan. Pensó que eran unas excelentes obras de

arte realizadas por los mejores pintores de la época y en que éstos procedían de Mipani. Tomó conciencia de esos pensamientos y volvió a prestar atención a su alrededor. Fue entonces cuando se fijó en la inscripción del fondo, que decía: “Larga vida al gran Nores-Aknor IV, el conquistador y el más glorioso, así como a sus descendientes”.

Se acordó del mensaje que envolvía la rosa y decidió leer aquella inscripción al revés. Su cara iba empalideciendo a medida que la leía, ya que traducido del zaniano decía algo así como: “Elo pri merr minishtru in dercam byió a su bibé pur el de nestro rei”. Se quedó parada y mentalmente bloqueada en el pasillo durante unos pocos segundos, ya que sabía que el primer ministro en aquella época era su ancestro Arbor Mitres-Santia. Si fuese cierto que Arbor hubiese intercambiado a su bebé por el del rey Nores-Aknor IV, ello significaría que ella no sería descendiente de Arbor, sino del mismísimo rey.

Su madre le preguntó qué le sucedía. Respondió que nada mientras reemprendía la marcha. Observó el pasillo central por el que estaba caminando y luego dirigió su mirada a la izquierda, donde estaban las damas de la corte hablando de pie sobre los Kthar, sobre el misterioso asesino del puñal y sobre “temas de mujeres” (y con ello me refiero a los asuntos que, según las creencias valorativas de aquella época, se consideraban apropiados para el género femenino e inadecuados para los hombres). Milene se deleitó examinando sus lujosos vestidos de seda en diferentes colores y sus joyas y ornamentos, lo que para ella era un placer de los sentidos, aunque todavía no había aprendido a saborearlo.

En ese momento, en el orfelinato, el pequeño Fileo, hermanastro de Milene, estaba siendo abusado sexualmente por uno de los encargados. Éste se lo llevó a su dormitorio junto con otro niño. Les ordenó que se desnudasen y se puso a tocarles sus genitales. Fileo no acababa de entender qué estaba sucediendo y quería que le dejase en paz. Intentó resistirse, pero el encargado le dio un guantazo. Se puso a llorar, por lo que el abusador le propinó más bofetadas mientras le decía que se callase. Al final a Fileo no le quedó más remedio que contener sus lloros y dejar que el encargado hiciese con él cuanto quisiese. Lo pasó muy mal. No sólo él, sino que millones de personas han sufrido mucho a lo largo de los siglos y lo siguen haciendo en la actualidad a causa de abusos de diferentes tipos. Una de las claves para conseguir una sociedad feliz es crear mecanismos para impedirlos y ello no se consigue quedándonos de brazos cruzados, sino con tu colaboración y la mía.

En el Palacio Real, Milene tuvo la sensación de recibir miradas recelosas por parte de algunas aristócratas y se puso a pensar que le tenían envidia por su bello rostro, por su bonito cuerpo y por haber conseguido la atracción de muchos hombres y, sobre todo, del príncipe. En parte tenía razón y en parte no, ya que algunas de esas miradas se debían a que ciertas damas pertenecientes al clan de Orgomar y a los clanes aliados de éste conocían la trampa en la que estaba cayendo.

Cuando la heredera de los Mitres-Santia tomó conciencia de que su mente había empezado a divagar con sus pensamientos dirigió su mirada a la derecha, donde vio que los aristócratas y sacerdotes estaban de pie conversando. Volvió a leer al revés la inscripción del fondo, pues no estaba segura de que lo que creía haber leído fuese verdad. Tras hacerlo se dio cuenta de que el contenido del mensaje de la rosa podría ser cierto. Reflexionó nerviosa sobre ello, hasta que decidió seguir entrenando su conciencia, fijándose en los aristócratas con sus impecables



y elegantes túnicas blancas.

Muchos de ellos felicitaban a su padre Patros por la victoria. Le llamó la atención que uno estaba susurrando algo a la oreja del otro, que a su vez la estaba mirando a ella. Pensó que debían estar hablando sobre la victoria de su padre, pero en realidad estaban comentando en voz baja que había sido pillada in franganti saliendo de la tienda de Pirmas.

La hija del mariscal se puso a observar, para entrenar la conciencia, las vestimentas de los nobles. Los más mayores llevaban unas túnicas que les llegaban hasta sus tobillos, mientras que a los más jóvenes les llegaban hasta las rodillas, permitiendo ver sus pantorrillas. A Milene le vinieron sin querer fantasías sexuales y luego soñó con encontrar al hombre de su vida. Se dio cuenta de que estaba fantaseando y dirigió de nuevo su atención al aquí y el ahora.

Fasia, de golpe, sintió un tipo de náuseas que no había tenido desde hacía años, concretamente desde que estuvo embarazada de Milene. Enseguida supo que se había quedado preñada de su hijastro Jónér, tras sus recientes aventuras sexuales con éste. Como Patros no tenía sexo con ella desde hacía bastante tiempo, sino sólo con Nala y otras dos concubinas, se descubriría que había cometido adulterio. Rápidamente se asustó y le vinieron pensamientos catastrofistas en que se veía repudiada, encarcelada de por vida y despreciada por todos, incluyendo su hija Milene.

Ésta seguía con la conciencia focalizada, dirigiendo ahora su atención a los sacerdotes, a sus largas túnicas de color rojo con ornamentos de oro que les llegaban hasta sus pies y a sus altos gorros tejidos con hilos de oro. De nuevo le vino un pensamiento de que el día anterior por la noche unos sacerdotes y aristócratas la habían visto salir de la tienda de Pirmas, por lo que se sintió preocupada y su mente pasó a especular sobre cómo acabaría todo aquello.

Tomó conciencia de que había vuelto a vivir en el pasado y en el futuro, dramatizando y anticipando catástrofes que tal vez nunca sucederían. Decidió volver al momento presente, mirando al fondo del Gran Salón. Allí volvió a leer la inscripción y, tras suspirar confundida, contempló al rey Nores-Aknor VIII sentado con una postura erguida, altiva y solemne sobre su trono de oro macizo.

Observó la túnica que cubría el grueso cuerpo del rey, así como su gran corona de oro y piedras preciosas encima de su cabeza calva. De nuevo pensó durante un rato en el mensaje de la rosa y en la inscripción de la pared. Siguiendo el manuscrito, apartó ese pensamiento con suavidad pero con firmeza y volvió a fijarse en el rey, describiéndose a sí misma su cara: aquella expresión distante y seria que tenía, sus pronunciadas bolsas debajo de sus ojos castaños y sus marcados surcos que iban desde su nariz hasta cerca de la comisura de sus labios, pareciendo tener más edad de la que realmente tenía.

De pronto se sintió nerviosa. Se preguntó por qué y se dio cuenta de que era porque por su mente había pasado el pensamiento desagradable de que todavía no había devuelto los manuscritos y ello le podría acarrear grandes problemas. Apartó esa idea y regresó al momento presente, fijándose en la estructura de madera tallada forrada en oro sobre la cual estaba el trono y en los peldaños por los que se accedía al mismo. Se quedó durante un rato describiéndose todo aquello.

Una persona estaba pensando en Milene en aquel momento. Se trataba de Tískor, el miembro de la Banda Secreta 2-2-5-8 que había entregado a Milene el mensaje con la rosa.

Se preguntaba si ésta lo habría leído y qué pensaría de él. Tiskor era un reformista que quería mantener la monarquía, pero reformándola, al igual que Pirmas y bastantes otras personas. Era consciente de que los miembros de la banda secreta volvían a estar en grave peligro y cuando Pirmas le contó que Milene estaba aprendiendo de él los manuscritos lo vio como una gran oportunidad tanto de reformar el reino como de evitar la amenaza de persecución que se cernía sobre la Banda 2-2-5-8. A pesar de ser seguidor de los manuscritos, en ese momento sentía un fuerte rechazo y agresividad hacia el rey, a causa de sus pensamientos valorativos, culpabilizadores y punitivos, que racionalizó para librarse de ellos.

La que según Tiskor debía convertirse en la futura monarca de Zan Milene decidió focalizar ahora su conciencia en la conversación de su madre y las amigas de ésta. Una de ellas, Burguda, estaba cotilleando en voz baja sobre el consejero Patros Jules-Santia, de quien decían que a veces se disfraza en secreto de mujer, poniéndose los vestidos de su esposa. Luego chismoseó sobre la consorte del general Miosos, a la que, a pesar de su riqueza, habían visto más de una vez robando objetos en los palacetes de otras damas de la corte. De pronto Milene se sintió algo inquieta y no sabía por qué. Se dio cuenta que era porque había detectado algo raro en la cara de su madre. Efectivamente así era. Lo que no sabía era que ésta seguía con sus náuseas y que estaba muy preocupada por ello.

La hija volvió a concentrarse en los cotilleos de Burguda, quien ahora rumoreaba sobre el gran sacerdote Ziolor, el primo de Orgomar. Comentaba, entre risitas, que era tan tacaño que a pesar de todo el dinero que tenía sólo encendía la chimenea cuando recibía invitados importantes, y sólo justo antes de que viniesen, por lo que no daba tiempo a que se calentase el salón. Milene se distrajo con un pensamiento valorativo negativo sobre Burguda, tras lo cual siguió escuchándola. Ahora comentaba que en el palacete de Ziolor apenas usaban candiles para alumbrarse cuando oscurecía, ni siquiera para ir a orinar o cagar a la letrina, para no consumir aceite, lo que hacía complicado lavarse bien el culo con las manos y el agua del cubo. Burguda se creía muy graciosa e interesante con sus cotilleos, pero en realidad lo que hacía era perder la confianza de la gente, pues ésta sabía que ellos mismos podrían ser las siguientes víctimas de sus chismes. Ganarnos la confianza de los demás nos ayuda a tener buenas relaciones y, por tanto, a nuestro bienestar.

Milene se cansó de aquellos cotilleos y 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 interesante. A causa de que su estreñimiento le provocaba fermentaciones intestinales y abundantes gases, el primer pensamiento que detectó fue “Tengo muchas ganas de tirarme un pedo, pero si los demás se diesen cuenta ello sería vergonzoso, por lo que me lo tengo que tirar suavemente y con mucha discreción”. Le entraron ganas de reír, dándose cuenta de que lo de “me lo tengo que tirar” era un pensamiento exigente y lo de “vergonzoso” era valorativo, y siguió observando su mente. En ese momento vio algo que la alarmó.

## 9. La verdadera heredera de la corona

Milene se dio cuenta de que el rey la observaba fijamente a ella desde su trono de una forma que nada bueno indicaba. Pensó “¡Por todos los dioses! ¿Por qué me mira a mí? ¿Sabrá algo de lo sucedido?”. Racionalizó esos pensamientos y otros, como “Me castigarán, me rechazarán y me repudiarán. Me quedaré sola y nadie me querrá, lo que será horroroso” o “Me tratarán sin piedad y acabarán conmigo, lo que es terrible”.

Cuando estuvieron presentes todos los dignatarios en condiciones de asistir a la ceremonia, salieron en forma de procesión primero del Gran Salón del Trono y luego del Recinto Real. Entraron en la Gran Plaza, donde estaba esperando el pueblo. Milene aprovechó para practicar la conciencia focalizada en el caminar, intentando concentrarse en sus pasos y en el contacto de su calzado con el suelo. La comitiva real fue en dirección al Gran Templo a Árum, que se encontraba justo en el lado opuesto de la plaza.

Cuando estaba en medio de la Gran Plaza, a causa de unos complejos y numerosísimos factores que Milene desconocía, decidió volver a entrenar la conciencia focalizada en lo que había alrededor, describiéndose todo lo que veía. Se relató a sí misma cómo los miembros de la procesión caminaban siguiendo un estricto orden, erguidos, serios y solemnes, algunos de ellos mirando al pueblo por encima del hombro, con un aire algo orgulloso y soberbio. Luego se describió cómo la comitiva iba acompañada de músicos que daban todavía más pompa a la ceremonia. Pensó que, en el fondo, todo ello era para impresionar al pueblo y mostrarle, erróneamente, la grandeza y la superioridad del rey, de la aristocracia y del clero. Se dio cuenta de esa idea y la apartó con suavidad pero con firmeza para seguir observando.

Fue entonces cuando sucedió algo muy cómico, según lo que cuentan algunas crónicas de aquella época, aunque es tan surrealista que tengo mis dudas de que fuese del todo verdad. Yo creo que hubo algo de verdad pero la exageraron. Seguía haciendo viento y en un momento dado, de repente y de forma imprevista, se levantó una ráfaga muy fuerte. Una vez más, causa-efecto: ello, junto con una urdimbre de circunstancias que concurrieron, tuvieron como consecuencia que muchos sacerdotes se quedaran sin sus gorros, que salieron volando. Unos cuantos corrieron detrás de aquellos, pero fue en vano, ya que el viento arreció más y se pusieron a volar en el cielo durante un rato de un lugar a otro, como si fuesen aves. Varios clérigos que corrían tras sus gorros chocaron contra otros.

Milene seguía describiéndose atentamente aquella graciosa escena surrealista. Vio cómo unos cuantos gorros cayeron entre el público, que competía por conseguirlos, como si fuesen premios. A la hija del mariscal se le escapó una risita y pensó que aquellos gorros tan altos, que tenían la finalidad de dar más altura y transmitir al pueblo la incorrecta creencia valorativa de que los sacerdotes eran superiores a ellos, de tanta altitud que alcanzaron les acabaron siendo el objeto de las gracias del pueblo.

Se dio cuenta de que se había distraído con esa idea y volvió a concentrarse en su alrededor. Se le escapó otra risita, ya que, por si lo anterior fuese poco, las piernas de bastantes damas quedaron al descubierto a causa del viento, para regocijo del público, que las señalaba con el dedo entre risas. Y lo que es más: el palio sobre el rey y la reina empezó a moverse con tanta fuerza que al final uno de los cuatro esclavos que lo sujetaban chocó contra sus Majestades, lo que hizo que cayesen al suelo sus reales coronas. Milene intentaba mostrarse seria y reprimir sus ganas de estallar en carcajadas. Le costó mucho, ya que el viento arreció tanto que el palio y los cuatro esclavos que lo sujetaban se elevaron aproximadamente un palmo por encima del suelo, hasta que lo soltaron y éste se puso a volar por encima de los allí presentes. Al final, el palio real, pensado para ensalzar a Su Majestad y hacer creer a todos, de forma equivocada e interesada, que los reyes eran superiores, cayó encima nada más ni nada menos que del primer ministro Orgomar, golpeándole en su nariz. Al cabo de no mucho ésta se hinchó, adquiriendo su pequeña cara un aspecto gracioso.

A la hija del mariscal se le escapó otra risita, tras lo cual siguió prestando atención, ya que todavía hubo más: la corona del rey se había puesto a rodar sobre el suelo y éste, por acto reflejo, se había ido corriendo detrás de ella y tropezó, entre las carcajadas de la gente. Milene no pudo evitar soltar una risotada y se distrajo cuando le vino la idea de que lo que tenía que haber sido una ceremonia de esplendor y grandeza se estaba convirtiendo más bien en un espectáculo jocoso y bochornoso. Se dio cuenta de que se había desconcentrado con ese pensamiento y dirigió su atención al pueblo, que contemplaba todo aquello entre la sorpresa y la risa.

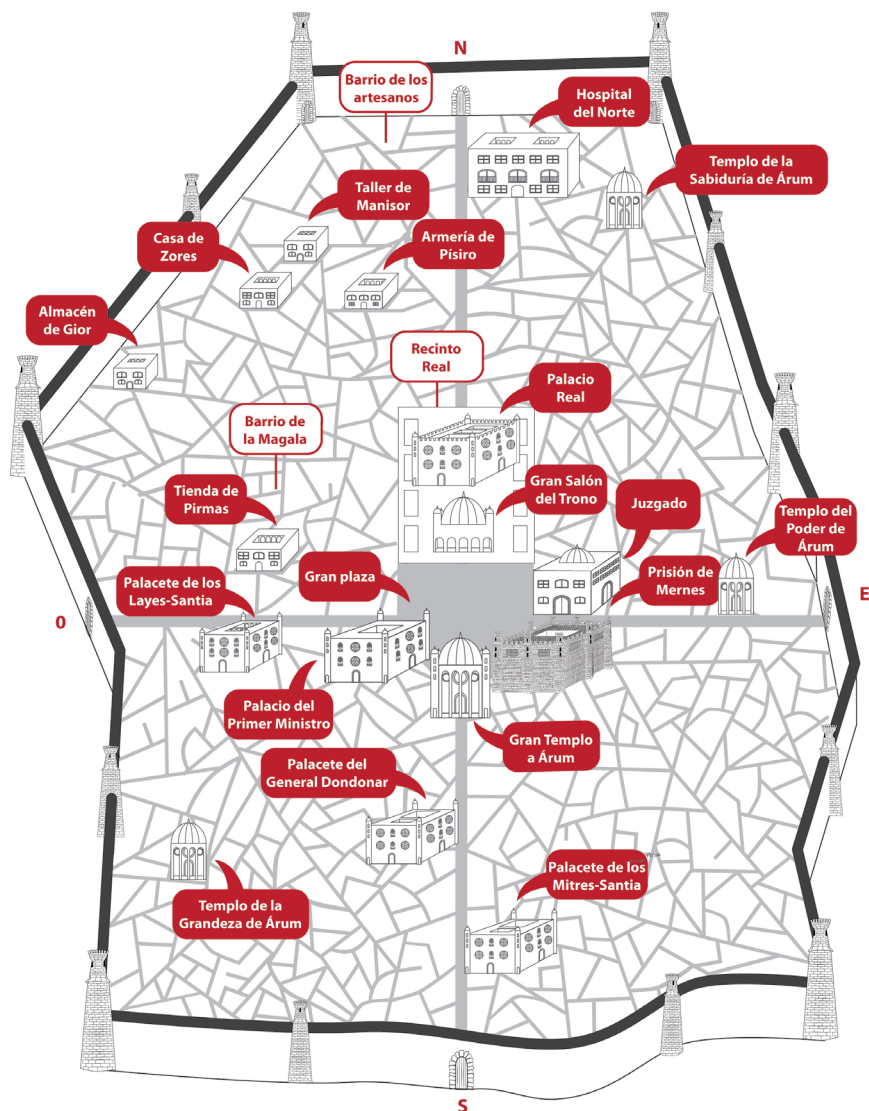
En ese momento ocurrió un suceso en Mólser que tendría una gran trascendencia sobre los habitantes de Mernes y de parte del Reino de Zan: Akar estaba muriendo envenenado. Éste tuvo la suerte relativa de que al dolor físico que sentía en sus entrañas su mente no añadió sufrimiento adicional provocado por pensamientos de intolerancia, catastrofistas o victimistas. Los autores de aquel asesinato habían sido el general Korthar y algunos altos mandos que estaban de su parte. Tras la muerte, Korthar se autoproclamó el nuevo rey de los Kthar y anunció que llevaría a cabo sus planes de ocupar el noroeste de Zan primero y luego atacar a Mernes, siendo vitoreado por los que le apoyaban. Sin embargo, el general Lurkar se opuso, con el apoyo de otra parte del ejército.

Para no causar una guerra civil entre la tropa, Lurkar propuso a Korthar que lo resolviesen con un combate entre los dos, lo cual éste aceptó. El primero era más corpulento y luchaba con más destreza, pero en un momento dado tuvo la mala suerte (o simplemente que la cadena de la causalidad no fue como le hubiese gustado) de tropezar y caerse, tras lo cual Korthar le insertó la espada en su corazón.

Éste subió su arma en señal de victoria y se autoproclamó nuevo rey de los Kthar. Los soldados que contemplaban aquella escena se quedaron mirando con atención aquel hombre joven pero con unas prominentes entradas en su cabello, con su frente fruncida y su cara tensa, como era habitual en él, y con una expresión que transmitía competitividad y ambición. Uno de sus partidarios gritó “¡Viva Korthar, rey de los Kthar!” y a continuación casi todos los allí presentes hicieron lo mismo. Korthar se sentía muy satisfecho de haber conseguido el poder. Pero se trataba de una satisfacción fugaz, ya que ser feliz es mucho más complejo que eso.

Justamente esa gran competitividad era uno de los obstáculos para su felicidad.

## Mapa completo de la ciudad de Mernes



En la oficina del registrador de la propiedad, el oficial Gaus estaba investigando a quién pertenecía el inmueble en que vivía el hombre que había llevado el mensaje con la amenaza al fallecido juez Soner. De pronto gritó entusiasmado:

—¡Fantástico! ¡Lo conseguí!

Había descubierto que dicho inmueble pertenecía al primer ministro. Al hacer lo que le gustaba, este oficial del juzgado se pasó la mayor parte de su vida disfrutando de dos

sensaciones agradables: la motivación y el placer de hacer lo que le gustaba.

En la Gran Plaza, la comitiva real se acercó al Gran Templo de Árum, sus enormes puertas se abrieron y aquélla pudo entrar. Milene seguía poniendo en práctica la atención hacia lo que le rodeaba e intentaba estar en el aquí y el ahora, observando los detalles del templo. Sin embargo, enseguida se puso a pensar en que éste era de gran belleza arquitectónica y artística. También se acordó de cómo su instructor le explicó que el Gran Templo a Árum fue construido hacía varias décadas por el arquitecto Burgas, del antiguo reino de Mipani, ahora convertido en una región de Zan. Asimismo, le vino, sin buscarlo, el pensamiento de que ese edificio seguía los exquisitos cánones de Mipani, basados en la simetría, las proporciones y la búsqueda de la complejidad moderada.

Cuando se dio cuenta de que su mente estaba volviendo a dispersarse, observó de nuevo el templo blanco con forma cuadrada y las columnas de madera labrada recubiertas de oro que lo rodeaban. Luego se fijó en la gran cúpula cubierta en oro y en las cuatro esbeltas torres que había en cada una de las cuatro esquinas de la edificación, coronadas por sus pequeñas cúpulas doradas. Cuando entró en el edificio, lo primero que hizo fue mirar impacientemente la inscripción que había al fondo. Primero la leyó de forma normal: “Alabemos y ensalcemos a nuestro amado y temido Árum y al resto de los dioses...”. Interrumpió su lectura para leerlo del revés lo más rápidamente que pudo. Traducido del zaniano decía algo así como:

“Kuand do a reyna eshposa de gram Nores Acnor IV murrio em parto, pri merr minishtro in dercambyo bibé que acapaba di tener com su eshposa pur bibé legídimu hirederu de tron no.

Kuand do a serva ke cuidava deste o com munikó a rei, Arbor invinenó serva y rei y logo si proklamó regenti pra gubernarr reynu junto com su ijo de sangue.

Arbor ha comvertito a bibé ke es su legídimu hirederu em rei di Zann y a bibé ke es legídimu hirederu di Nores Acnor IV em hirederu di casa dos Mitres Shandia.

Algul día llos legídimus hire deres de tron nno volveram a éll”.

Milene suspiró. Si todo aquello fuese verdad, su padre Patros sería el descendiente directo de Nores Aknor IV el conquistador y debería ser el rey y ella sería la legítima heredera al trono. Reflexionó un rato sobre ello y no sabía qué pensar, ya que aquellas frases no se entendían muy bien. Además, aunque significasen lo que ella había entendido no estaba claro que quien lo hubiese escrito estuviese en lo cierto.

Tras pensar un rato, decidió seguir entrenando la conciencia, observando los ornamentos de escayola que decoraban las paredes y el techo. Se dio cuenta de que estaba experimentando una sensación de belleza y dirigió su atención a la enorme estatua del dios Árum al fondo. Miró hacia la zona donde estaban los sacerdotes y vio que alguno la observaba a ella con

una expresión fría, pero además se percató de algo que la inquietó mucho: un gran sacerdote ultraconservador la miró y acto seguido comentó algo a otro que tenía al lado señalándola con el dedo, girándose éste último hacia ella con una mirada que nada bueno indicaba. A aquélla le asaltó la idea de que algunos de los allí presentes sabían algo que le podría causar mucho daño y le vino a su mente fugazmente lo sucedido la noche anterior. Acto seguido su mente empezó a anticipar las consecuencias catastróficas que ello tendría en el futuro. Al darse cuenta de que su mente se había vuelto a desbocar con pensamientos alarmistas intentó regresar al momento presente, girándose y observando al pueblo llano. Éste se había quedado fuera del templo a ver el espectáculo a través de sus grandes puertas abiertas. Milene acertó en lo de vivir en el momento presente, pero omitió algo que se explicaba en otro manuscrito: procesar la situación y buscar una solución. En aquellas circunstancias, lo más sensato era quemar los manuscritos y huir lo más lejos y rápido posible de Mernes.

En ese momento estaba sucediendo algo en el Recinto Real que pasó desapercibido a casi todo el mundo: una carreta llena de monedas de oro recaudadas en concepto de tributos estaba saliendo por la puerta norte de dicho recinto con destino a un palacete de Orgomar. Éste había aprovechado que casi todos los habitantes del Recinto Real estaban en el Gran Templo o en la Gran Plaza para ordenar sustraer de incógnito esas riquezas que pertenecían al rey. En realidad, el primer ministro ya era una de las personas más acaudaladas del reino, pero su codicia insaciable le empujó compulsivamente a enriquecerse todavía más, subestimando los riesgos. Nunca temía las posibles consecuencias de sus acciones, como tampoco experimentaba ningún sentimiento de culpa. La tendencia del primer ministro a no estar nunca satisfecho con lo que tenía era una de las causas que le impedía sentirse lleno y feliz.

En el Gran Templo a Árum, cuando los sacerdotes de Mernes iniciaron su complejo ritual, Milene siguió entrenando su conciencia, prestando atención al mismo. Fue testigo de cómo un sacerdote traía a una niña que vestía una túnica blanca hasta los tobillos. Se fijó en su carita asustada, en su naricita pequeña, en sus mofletes, en sus facciones suaves y en su pelo rizado. Pensó que era muy mona e inocente y sintió enorme compasión por ella. También pasó por su mente el pensamiento de que aquella pobre niña debía tener unos cuatro años y ser hija de esclavos. Presenció cómo fue arrastrada a la fuerza por unos sacerdotes y cómo al verse delante de tanta gente todavía se aterrorizó más y se puso a llorar desconsoladamente con una carita de desvalimiento.

—¡Grandioso dios Árum, benevolente Silea, destructor Til, fértil Lones! ¡A vosotros y al resto de los dioses os agradecemos vuestra generosidad! —clamó el sacerdote supremo Onis Gelor-Fari—.

Cuando la niña vio que Su Santidad se acercaba a ella con una daga se puso a gritar mientras se le escapaban sus lágrimas:

—¡Mami! ¡Papi!

De nada le sirvió, ya que aquél, en su calidad de jefe de todos los sacerdotes y representante de los dioses en el mundo terrenal, le cortó el cuello mientras la niña daba alaridos desesperada y se desangraba, dedicando la ofrenda a los dioses. Todo el mundo estaba en silencio. Milene notó que a algunas personas le parecía divertido aquel espectáculo, pero que otras, en cambio, miraban con cara seria.

Sin embargo, enseguida pasó de la compasión a la angustia, al ver que el sacerdote supremo la miraba ahora fijamente a ella. Milene se quedó observando durante unos segundos la cara delgada, chupada y arrugada de Onis, tenso y frunciendo el entrecejo, como era habitual en él. Todavía sujetaba en su alargada mano la daga ensangrentada con la que acababa de matar a la niña. La aristócrata se imaginaba por qué la estaba mirando justamente a ella de aquella manera e intentó camuflar su ansiedad. Sabía que Onis tenía unas fuertes creencias culpabilizadoras y punitivas y que por ello no dudaría en castigarla sin piedad alguna.

Cuando terminó la ceremonia, la procesión de dignatarios regresó al Palacio Real y allí recogieron sus caballos y carruajes, con los que regresaron a sus respectivas residencias. Durante el trayecto a casa, Fasia deseaba poder compartir con su hija lo de su embarazo para intentar buscar entre las dos alguna solución, pero no se atrevió y se calló, dando vueltas y más vueltas a la vergüenza que supondría aquel escándalo. Asimismo, le daba mucha pena que si la encarcelasen de por vida ya nunca más podría ver a su amada Milene. Como la madre era resolutiva, se puso a pensar en soluciones y ello la hizo sentir mejor.

Milene reflexionaba sobre el asesinato de Josal. Orgomar también. Éste ya había llegado a su palacio y estaba siendo informado por el ministro de seguridad y justicia de que el culpable del homicidio de Josal había sido detenido y conducido a la prisión de la Gran Plaza para ser interrogado. Asimismo, le comentó que la víctima llevaba en su bolsillo un poema de amor y un mensaje. Le comunicó también que el juez Galuro Yor-Santía había fijado fecha para la celebración del juicio y que ya estaba haciendo indagaciones sobre aquel crimen.

Al igual que en todo este relato, entró en acción el principio de causas y efectos: lo anterior y otros fenómenos naturales conectados entre sí provocaron que Su Excelencia se inquietase y ordenase que le trajesen urgentemente el mensaje que llevaba Josal en su bolsillo, pues sabía que podría ser muy comprometedor para él. Sin embargo, el ministro le dijo que estaba en el juzgado. Orgomar puso cara de preocupación y le dio instrucciones de que no se interrogase al culpable bajo ningún concepto y que nadie conversase con él hasta que él mismo en persona fuese a hablar con el asesino. También mandó que se aplazase el juicio y que se prohibiese al juez hablar con el reo.

El ministro no entendía el por qué de aquello, pero se limitó a retirarse para hacer cumplir esas órdenes. Orgomar se quedó muy preocupado, ya que se dio cuenta de que estaba en grave peligro. Reflexionó durante un rato y mandó llamar a Tiner Luts, el oficial del juzgado que tenía sobornado, para que hiciese desaparecer ese mensaje comprometedor lo antes posible. Su Excelencia se sentía cansada, ya que sus ambiciones, afanes y deseos le empujaban a un tipo de vida en la que su mente y su cuerpo casi siempre estaban hiperactivos. Ello mermaba su calidad de vida.

En la Avenida del Sur, cuando Milene llegó a su casa, subió a su habitación con Mara. Decidió olvidarse de la crudeza de las ofrendas leyendo el manuscrito:

—Otro tipo de pensamiento social incorrecto es el del valor personal, que en realidad es una sub-categoría del valorativo que nos hace sentir especialmente mal. Se basa en la idea de que unas personas tienen más valor que otras.

Releyó la última frase, ya que creía que no lo había leído bien:

—Se basa en la idea de que unas personas tienen más valor que otras... y que ese valor



depende de nuestro estatus, logros, capacidades, lo bien que hagamos las cosas, la aprobación de la gente, el ser amado por otros o lo que sea. Esta creencia irracional daña nuestra autoestima y nuestras relaciones.

Mara se dio cuenta de que ella opinaba que el rey era superior a los aristócratas y que éstos eran superiores a la plebe y la misma a los esclavos, tras lo cual siguió escuchando a su señora:

—La irracionalidad consiste en que, desde un punto de vista objetivo, las personas ni tienen “valor” ni lo dejan de tener, sino que somos unos seres vivos formados por materia que funcionamos en base a relaciones de causa y efecto y otros posibles principios.

Mara opinó que eso era absurdo y discutió un rato con Milene. Al final ésta se cansó del espíritu tan conformista y crédulo de su esclava y decidió seguir leyendo:

—También está el estilo de pensamiento de desconfianza, que está muy relacionado con el alarmista y que es consecuencia de la creencia equivocada de que no podemos confiar en los demás, por lo que es mejor mantener cierta distancia y evitar la intimidad.

Mara se dio cuenta enseguida de que ella tenía ese pensamiento de desconfianza y se preguntaba por qué sería, mientras su ama seguía leyendo:

—Este tipo de ideas genera ansiedad, soledad y afecta negativamente a las relaciones, lo que nos hace sentir mal. La irracionalidad está en que la realidad es que hay personas de todo tipo y en muchas de ellas sí se puede confiar y en otras no se puede plenamente pero sí parcialmente, por lo que no es lógico sobre-generalizar. Si alguien nos trató mal ello no quiere decir que toda la gente que tengamos alrededor se pase todo el día tramando cómo abusar de nosotros. Parece más lógico y justo partir de una presunción de inocencia, hasta que se demuestre lo contrario.

Mara reveló a su ama algo que nunca había contado a nadie:

—Hace años a mi hermana pequeña se la llevaron los sacerdotes para sacrificarla en el Gran Templo. Ella imploraba clemencia aterrorizada, pero vuestros padres accedieron. Fue una experiencia muy triste y dolorosa. Ya nunca la volví a ver.

Mara contrajo sin querer los músculos de su frente y siguió sincerándose:

—Siempre tuve miedo a que algún día viniesen a por mí para sacrificarme en el Gran Templo. Desde entonces nunca he confiado en las personas.

—¿Y en mí tampoco podrías confiar? —preguntó Milene con compasión, haciendo un esfuerzo para que no se notase que estaba a punto de llorar—.

—Vos sois diferente, señora Milene. En Vos tal vez sí.

Milene se puso a reflexionar sobre este estilo de pensamiento, mientras en otros lugares sucedían varios hechos. Por un lado, en el palacio de Orgomar, el oficial corrupto Tiner Luts le estaba exponiendo las recientes pruebas que habían encontrado el juez Galuro y el oficial Gaus: el mapa de la ciudad descubierto en la vivienda del asesino en el que estaba marcada la casa donde vivía el matrimonio asesinado, la carta que hacía mención a una cantidad de dinero que le tenía que dar el primer ministro al asesino y el libro del Registro de la Propiedad en el que constaba que el inmueble donde vivía el asesino pertenecía a Orgomar. Éste se quedó alarmado, pues aquello podría acabar siendo letal para él. Había que hacer algo cuanto antes. Reflexionó y dio unas instrucciones tanto a Tiner como a otro de sus agentes. A continuación se

fue rápidamente al Palacio Real. A causa de su tensión, su respiración era rápida y superficial, lo que le causaba malestar. Se hubiese sentido mejor si se hubiese esforzado en tener una respiración lenta y profunda.

Lejos de allí, Korthar estaba cazando cerca de Mólser con sus generales, dado que esa era su afición favorita además de las mujeres. El nuevo caudillo de los Kthar ya había puesto en marcha su plan y había dado órdenes de que parte de sus tropas se fuesen a ocupar toda la Gania y la Baja Kaftaria. Los generales le estaban informando en ese momento de que los habitantes de esas tierras se iban sometiendo sin oponer resistencia, pues sabían lo implacables que serían con ellos si no lo hacían.

Viendo lo fácil que estaba resultando la ocupación de aquellos territorios, Korthar alardeó ante sus generales de que todo eso era gracias a su astucia y afirmó convencido que dentro de poco sería el amo y señor del Reino de Zan. Asimismo se pavoneó de que él era el caudillo más grande, el militar más victorioso y el estratega más inteligente que nunca hubiesen tenido los Kthar y de que también sería el rey más glorioso de toda la historia de Zan. Los generales que le conocían bien sabían que tendía a ser iluso, sobrestimando su capacidad de logro. Algunos estaban pensando que era un creído, un cretino y un fardón al que le encantaba presumir, ensalzarse y exhibir sus méritos, así como apropiarse de los de los demás. Si Korthar hubiese sido más modesto habría sido más feliz, así como más apreciado por los demás.

En el palacete de los Mitres-Santia, Milene seguía reflexionando mientras se tocaba su barbilla con una mano. Al cabo de un rato siguió leyendo:

—Otras creencias sociales irracionales son opinar que determinadas personas tienen pensamientos o sentimientos negativos hacia nosotros que en realidad no tienen o que éstos son más negativos de lo que realmente son.

Pensó que eso es justamente lo que le sucedía a su amiga Zebeles, ya que era muy desconfiada, tras lo cual siguió enumerando creencias sociales irracionales:

—Creer que nos excluyen o rechazan cuando en realidad no es así o lo es en menor medida de lo que pensamos o estar convencido de que algunas personas o animales no sienten ni sufren, como si fuesen simples cosas.

—Pues yo pensaba que los animales eran como las cosas —interrumpió Mara—.

—¿Y entonces por qué aulla un perro cuando alguien le pisa su pata o por qué chilla desesperadamente un cerdo cuando lo están matando?

En ese justo instante, según los archivos judiciales de la época, tuvo lugar un suceso en el palacete contiguo al Templo de la Grandeza de Árum que causaría una gran conmoción en Mernes.

## 10. La bronca

**E**n las dependencias del gran sacerdote Nils, que había intentado proteger a Milene y a su familia, alguien acaba de abrir su puerta y de encontrarlo colgado del techo con una soga al cuello. Fue corriendo para intentar salvarlo, pero ya era demasiado tarde. Hacía no mucho que había muerto ahorcado.

Los días siguientes éste sería uno de los temas más comentados en la ciudad. La gente especulaba sobre qué motivos tendría para haberse quitado la vida, porque casi nadie sabía que aquello en realidad no había sido un suicidio, sino un asesinato (nota: en realidad es una sospecha, pero nunca pudo probarse. Aunque algunos documentos de la época aseguran que fue un homicidio, según otros Nils se suicidó. Asimismo, de acuerdo con algunas crónicas murió de una enfermedad que le dejó la cara con un color similar al de los ahorcados. Sin duda alguna de esas versiones se equivocaba, por no aplicar una norma de prudencia elemental: afirmar sólo aquello para lo que hay suficientes pruebas y dudar de todo lo demás. Esa norma no sólo nos ayuda a ser más sabios, sino también más felices).

Milene, que se había quedado sin las dos personas que hasta hacía poco habían intentado evitar el complot que estaba teniendo lugar contra ella y su familia, Josal y Nils, seguía leyendo:

—Una vez hemos identificado nuestros pensamientos desagradables irracionales y las creencias en que se sustentan, el siguiente paso es desmontarlas y sustituirlas por otras creencias racionales más positivas. Ello generará pensamientos más positivos, que a su vez provocarán emociones más placenteras, lo que aumentará nuestra felicidad.

—¿Cómo? ¿Que por el simple hecho de cambiar nuestras creencias pasamos a sentirnos mejor? —comentó Mara escéptica—.

—Para sustituir esas creencias —prosiguió su ama— necesitamos combatirlas mediante una labor de racionalización y autocritica con nuestra forma de pensar que consiste básicamente en tres tareas: (1) cuestionarnos esas convicciones con las preguntas adecuadas, (2) buscar todo tipo de pruebas que demuestren que la idea negativa no se corresponde con la realidad y (3) descubrir en base a lo anterior las creencias lógicas y más positivas que sí se ajustan a ella.

—¿Cómo? —preguntó la esclava—.

Su señora relejó esas tres tareas y luego prosiguió:

—Para llevar a cabo la labor de cuestionamiento de nuestras ideas irracionales podemos hacernos y contestarnos una serie de preguntas como: ¿Está demostrado que esta creencia es cierta, siempre cierta, totalmente cierta y nada más que cierta, como dos y dos son cuatro? ¿En qué se basa? ¿Cuál es la prueba irrefutable de ello? ¿Qué evidencias hay de que esta idea es falsa o de que no siempre es cierta? ¿He llegado a ella razonando por mí mismo o procede de mi familia o la sociedad?

La aristócrata charló un rato sobre lo anterior con su esclava. Pensó que hacer eso no le costaría, ya que le encantaba cuestionarse las cosas, tras lo cual siguió con el manuscrito:

—¿De dónde sale exactamente esta creencia? ¿Sólo porque me lo hayan dicho mis padres, educadores, los sacerdotes, porque sea una convención social o porque haya llegado a esa conclusión en base a unas cuantas experiencias me lo tengo que creer?

En aquel momento estaban teniendo lugar bastantes acontecimientos. En Mólser, los dos líderes del Movimiento Revolucionario de Zan en la Gania, Línor Sores y Milao Maidea, acababan de llegar ante la presencia de Korthar, dado que éste los había hecho llamar. Con la ayuda de un intérprete, el nuevo caudillo de los Kthar les solicitó que fuesen a Mernes y propusiesen a su jefe Licuros que le ayudase a atraer siervos y esclavos a su ejército, a cambio de una serie de concesiones que serían en beneficio del MRZ y del pueblo zaniano. Línor y Milao aceptaron y se pusieron a galopar raudos en dirección a Mernes, con el fin de exponer aquello a su jefe. Creían incorrectamente que aquella misión era vital, en vez de pensar acertadamente que aquello tenía simplemente una serie de ventajas concretas.

En la muralla de la ciudad, Pirmas estaba escuchando cómo Tiskor le exponía su plan en voz baja: como Milene era una persona abierta de mente, aceptaría su propuesta de ser reina compartiendo el poder con una asamblea que representase al pueblo. Asimismo, debería aceptar una serie de reformas para mejorar el bienestar del reino: aumentar los derechos y libertades de la gente, como la libertad de pensamiento y religión, la supresión de ofrendas de personas y animales a los dioses, etc. Tiskor acertó en que ese tipo de reformas mejoraría la felicidad de la gente, ya que la libertad y la seguridad pueden contribuir significativamente a la calidad de vida.

Pirmas le preguntó qué haría con Patros, pues en realidad el legítimo rey debería ser él. Aquél respondió que le convencería para que abdicase en favor de su hija Milene, dado que el mariscal era rígido y excesivamente tradicionalista, mientras que creía que su hija tenía un perfil más reformista, que era lo que necesitaba el pueblo. Le harían ver a Patros que sólo si abdicaba apoyarían la ascensión de los Mitres-Santia al trono.

Pirmas, esbozando una sonrisa que algo contribuía a su bienestar, le preguntó a Tiskor cómo conseguiría derrocar al rey actual y erigir a Milene en reina. Aquél contestó que con el apoyo de los numerosos reformistas del reino. Habían muchas personas que no eran ni tradicionalistas ni revolucionarios, sino algo intermedio, deseando cambios, pero no radicales. Esperaba conseguir atraer a su causa incluso a los sectores más abiertos de la aristocracia y el clero, liderados por Dononar. Con un poco de suerte, creía que conseguiría también el apoyo de Licuros y sus revolucionarios.

En el Palacio Real, Orgomar estaba haciendo una visita a la reina, aprovechando que el rey se había ido a cazar. Aquella lo recibió en sus aposentos y charlaron un rato. Orgomar le habló sobre el movimiento herético que tenía los manuscritos prohibidos y le aseguró que Milene formaba parte de dicha herejía. Le comentó las pruebas que tenía de ello y los testigos que habían presenciado cómo la hija del mariscal Patros salía de la casa del hereje Pirmas por la noche. Intentó convencerla de que tenía que presionar al rey para que persiguiese a todos esos herejes que seguían las enseñanzas de los manuscritos prohibidos, incluyendo a Milene, la que tenía que ser su futura nuera. También le propuso que el príncipe se casase con su

sobrina, de forma que Orgomar emparentaría con la familia real. La reina, que era una devota de Árum, dijo que hablaría con esos testigos.

Luego sucedió algo que escandalizaría a algunos mernesianos. Al igual que otras veces, se desnudaron e hicieron el amor. Aquello era algo muy arriesgado para ambos, pero los dos estaban insatisfechos con sus respectivos matrimonios de conveniencia y buscaban algo más fuera de los mismos. El rey padecía de impotencia desde hacía mucho tiempo y la reina, mucho más joven que él, necesitaba que alguien la saciase. Se sentía muy frustrada, ya que nadie le había enseñado cómo gestionar sus necesidades no satisfechas.

En cambio, el caso del primer ministro era muy diferente, porque se podía permitir tener las bellas concubinas, esclavas y prostitutas que quisiese, pero nunca tenía suficiente. Acostarse con la reina le dio un ratito fugaz de placer, lo cual contribuyó a su bienestar, pero no la sensación más permanente de estar saciado, ya que ello se cultivaba de una manera diferente, que explicaremos en niveles más avanzados.

Volvamos al palacete de los Mitres-Santía. Milene y Mara escucharon unos pasos que se acercaban a su puerta. La aristócrata volvió a guardar rápidamente el manuscrito en el cajón, mientras una esclava le pidió desde el otro lado de la puerta permiso para entrar. Aquella se lo dio, la siervienta entró y le comunicó que la señora Fasia la esperaba en su salón para cenar. Milene le indicó que podía retirarse. Guardó celosamente el manuscrito en el armario y se dirigió al salón de su madre.

Al llegar abajo se dio cuenta de que las tres grandes puertas del salón estaban cerradas, lo que era mala señal. Normalmente estaban abiertas para poder ver desde el mismo el agradable y señorial patio, con su vegetación y su fuente. Fasia sólo las cerraba cuando quería intimidad para hablar de temas que nadie pudiese escuchar.

Antes de abrir la puerta, la hija se concentró en su respiración para calmarse. Cuando entró, como era de esperar, vio que su madre se encontraba esperando sobre una colchoneta, pero en vez de estar reclinada y cómoda estaba sentada con la espalda erguida. Con todo, Milene conocía bien a su progenitora y sabía que bajo su aspecto rígido, arrogante y autoritario se escondía la compasión y el afecto por su hija. También era consciente de que ella lo era todo para su madre y que ésta lo daría todo por ella, ya que a veces las apariencias engañan. La jovencita se acercó y se sentó a una cierta distancia prudencial de Fasia.

Varias esclavas entraron con diversas bandejas llenas de varios platos de comida típica mernesiana, queso de Gernes y embutidos. Cuando salieron, cerraron la puerta y la madre se puso a reprender a su hija, ya que Patros se había quejado de ella. A la mente de Milene le vino la idea de que las jóvenes aristócratas “debían” aprender de sus madres los “buenos” modales. En el futuro “tendrían que” ayudar a sus maridos a que sus clanes tuviesen buena reputación ante la familia real y las familias nobles y a estrechar relaciones con las mismas. También pensó que las chicas de su condición “habrían de” mantener una “apropiada” vida social. Luego le vino el pensamiento de que “deberían” aprender a ser unas “buenas” esposas de sus maridos, complaciéndolos en todos los aspectos, desde con su conversación hasta en la cama. Se dio cuenta de todos esos pensamientos que habían pasado por su mente en unos cuantos segundos a gran velocidad. Los etiquetó de exigentes y valorativos y vio la irracionalidad de todos esos “deberías”, así como de las valoraciones como “adecuadamente”, “apropiada” y

“buenas”. Entre tanto seguía escuchando a su madre en segundo plano, que hablaba alterada:

–Llevo mucho tiempo trabajando para conseguir que te cases con Su Alteza el príncipe. He intentado sacar el máximo partido de tu belleza. A pesar de esa tendencia rebelde que tienes, me he esforzado en enseñarte cómo comportarte y resultar encantadora. Te he llevado frecuentemente a la corte.

Fasia detuvo su conversación dos segundos, miró fijamente a los ojos de Milene y afirmó seria:

–Ahora que parece que he conseguido mi propósito de que el príncipe Aknor se sienta seducido por ti, nada, nada debe fallar, ¿entiendes? ¡Nada!

Le vino una náusea a causa de su embarazo, por lo que detuvo su conversación durante unos segundos poniendo cara de desagrado y preocupación, tras lo cual prosiguió:

–A partir de ahora te quedarás casi siempre en casa y si sales tendrá que ser con mi permiso y con algún motivo muy justificado.

Milene acabó de cenar rápido, dado que la situación era incómoda, y pidió permiso a su madre para ir al Hospital del Norte a ayudar un rato a los heridos. Ésta dijo que no podía salir de casa. Sin embargo, la hija desobedeció, cogiendo sus manuscritos y yendo de escondidas a la tienda de Pirmas para devolvérselos definitivamente. Llamó a la puerta, pero nadie respondía. Lo siguió intentando varias veces, sin éxito. Al cabo de un rato de esperar llamó a su vecino, Tánor Gaul. Éste tardó en bajar, pues se encontraba en su cama con Andeaga, una prostituta. Su mujer había muerto hacía muchos años junto con su hijo durante el parto y necesitaba saciar de algún modo sus necesidades sexuales.

Andeaga le estaba contando una verdad y le ocultaba otra. La verdad que le revelaba era que su marido la pegaba y humillaba cuando bebía más de la cuenta y que por ello al final se hartó y escapó de su casa en la ciudad de Gernes junto con su hijo de tres años para encontrar una vida mejor en Mernes. Aquí tenía que dedicarse a la prostitución para poder malvivir y pagar a la familia que cuidaba de su hijo. Ésta le daba alojamiento y comida, pero no el cariño y atención que necesitaba un niño.

La prostituta se lamentaba, con amargura, de que todo aquello era muy diferente a la maravillosa vida que había soñado en su juventud al lado de su marido, del que había estado enamorada antes de que se acabase convirtiendo en un alcohólico maltratador. Ahora veía su futuro muy gris. Había pasado de ilusa a pesimista, cuando para ser feliz conviene ser optimista y además a menudo hay motivos para serlo. La razón es que todos tenemos al alcance de nuestras manos la posibilidad de entrenar nuestra conciencia, pensamientos, emociones, etc. para ser cada vez más y más dichosos. A la persona que se entrena habitualmente en estas técnicas cada año que pasa su vida mejora a nivel emocional.

La otra verdad que Andeaga no contó a Tánor es que unos sacerdotes le habían pagado para que le sacase a éste toda la información que pudiese sobre su vecino Pirmas. Si le estaba contando su vida privada era para conseguir un ambiente de confianza con Tánor y que éste estuviese predispuesto para responderle a todo lo que ella le preguntase.

El vecino de Pirmas, por delicadeza, esperó a que Andeaga de Gernes terminase de revelar su confesión íntima, tras lo cual se vistió y bajó a abrir la puerta. Milene todavía seguía allí y cuando ésta le preguntó dónde habían ido Pirmas y Tarseo, le informó de que tenían que estar

de guardia toda aquella noche en la muralla, por si los bárbaros regresaban. Ello supuso un disgusto para la jovencita, pues suponía retrasar hasta el día siguiente la entrega definitiva de los manuscritos. Regresó a su casa. Una vez en su habitación, siguió leyendo el manuscrito del Segundo Camino:

—La labor probatoria para desmontar una convicción irracional consiste en buscar hechos reales y verdaderos que prueben su falsedad total o parcial, para lo cual a veces será necesario buscar información.

Milene se preguntó cómo se hace para buscar esos hechos verdaderos, tras lo cual siguió con su lectura:

—A menudo la raíz de nuestras creencias negativas está en que generalizamos de forma incorrecta a partir de algún hecho negativo que ha sucedido realmente de forma aislada. Por ello es fácil encontrar hechos positivos que demuestren que realmente lo desagradable sólo es una parte de la totalidad y a veces una parte muy pequeña. Por ejemplo, si creemos que somos un desastre nos conviene enumerar todas y cada una de nuestras capacidades, cualidades y aspectos positivos, de forma que desmontemos esa creencia tan negativa y exagerada.

La aristócrata pensó en la sensación que tenía de que era un desastre tras lo que le había dicho su madre hacía un rato. Se dio cuenta de que a veces le venía ese pensamiento desde hacía años, ya que no encajaba en lo que se esperaba de ella. Intentó darse pruebas para desmontar dicha creencia, recordándose a sí misma una lista de cualidades que tenía, de sus capacidades y de sus logros. Al hacerlo vio que no era tan desastrosa como pensaba y se sintió mejor. Tras ello retomó el manuscrito:

—Como consecuencia de la labor de cuestionamiento y probatoria, al final llegamos a una conclusión racional que consiste en una creencia más placentera que sí se ajusta a la realidad.

Milene se quedó reflexiva:

—¡Qué interesante! Veo que de lo que se trata es de hallar la verdad, de ver cómo son las cosas en realidad y eso me gusta.

Tras reflexionar, retomó el manuscrito:

—Para cada idea automática irracional y negativa necesitaremos decirnos a nosotros mismos uno o varios pensamientos correctos y positivos. Así, por un lado tendremos un auto-diálogo tóxico que nos hace sentir mal y en paralelo iremos creando un monólogo alternativo más agradable, el cual irá con el tiempo sustituyendo al primero.

Milene se distrajo pensando en quién habría asesinado a Josal y al resto de víctimas y por qué. Mucha otra gente se preguntaba lo mismo, entre ellos el rey. Éste estaba hablando en privado en el Palacio Real con el juez Galuro mientras tomaba unas verduras a la parrilla, hábito saludable que algo contribuía a su calidad de vida. Le había hecho llamar expresamente para que le aclarase todo aquel enigmático misterio de los asesinatos. El juez le explicó que cuando tomó posesión de su cargo, inexplicablemente, habían desaparecido la mayor parte de pruebas y declaraciones y que nadie sabía quién lo había hecho. Asimismo, de forma misteriosa alguien se había llevado un mensaje que llevaba Josal en su bolsillo cuando murió. Su Majestad le preguntó por su contenido, pero Galuro replicó que no pudo

llegar a leerlo. Omitió comentarle lo que afirmaban las personas que sí decían haberlo leído, ya que sus versiones no coincidían: la de Gaus implicaba al primer ministro, mientras que la del corrupto Tiner Luts involucraba a los Mitres-Santía.

También le comentó que Orgomar había dado instrucciones para que pospusiese ese interrogatorio y el juicio. El rey estaba sumamente intrigado y extrañado. Le dijo que hablaría con el primer ministro para que se celebrase el juicio lo antes posible y le ordenó que investigase hasta llegar al fondo de aquel asunto. Tras conversar con el monarca, el juez Galuro se fue a visitar a una amante secreta que tenía en un barrio pobre, en el suroeste de la ciudad. No se dio cuenta de que un espía de Orgomar estaba siguiendo sus pasos.

En la Calle de las Telas, la prostituta y espía Andeaga finalmente estaba consiguiendo de Tánor, el vecino de Pirmas, la información que deseaba sobre éste. A ello contribuyó que aquél estaba atravesando por una fase de euforia. Tenía un carácter muy inestable que podía oscilar entre la depresión y una alegría y exaltación exagerada. Cuando sucedía esto segundo, como era el caso en aquel momento, hablaba compulsivamente y se mostraba irresponsable, por lo que Andeaga lo tuvo fácil. Si Tánor hubiese seguido de forma perseverante las pautas de los manuscritos a lo largo de cierto tiempo, ahora tendría un carácter más estable y equilibrado.

En el palacete de Milene, ésta se quedó un buen rato intentando poner en práctica lo que decía el manuscrito. Se fijó en que por su mente pasaban varios pensamientos desagradables e intentó crear un monólogo alternativo más agradable, tras lo cual se sintió reconfortada y siguió leyendo:

—No se trata de auto-engañarnos, sino de tener creencias y pensamientos positivos que se correspondan con la realidad, basados en pruebas concretas y verdaderas. Al principio es muy aconsejable hacer este trabajo por escrito.

Milene cogió un papel y puso por escrito unos cuantos pensamientos desagradables, así como sus argumentos para combatirlos, tras lo cual continuó con el manuscrito:

—Rechazar los pensamientos supersticiosos y sustituirlos por otros racionales supone un trabajo, que nos conviene repetir una y otra vez, a veces durante meses o incluso años. Ahora bien, gradualmente va dando sus resultados en forma de una creciente mejora de nuestro bienestar interior.

La hija del mariscal se rascó un ojo que le picaba y pensó decepcionada:

—¿Cómo? ¿Que se pueden necesitar años?

Llegó a la conclusión de que tampoco era para tanto, ya que al fin y al cabo el tiempo pasa muy rápido, tras lo cual siguió leyendo:

—Una vez hayamos racionalizado repetidamente una idea concreta durante un cierto tiempo, no es necesario combatirla cada vez que aparezca de nuevo. Si lo preferimos, podemos limitarnos a observarla de frente, aplicando la conciencia focalizada. Sólo con ello se irá diluyendo tanto el pensamiento como las emociones que genera y cada vez nos vendrá menos a nuestra mente y con menor fuerza.

Milene detectó en ese momento una idea desagradable que pasaba por su mente y se puso a mirarla de frente, tras lo cual terminó de leer:

—Algunas de esas creencias irracionales que nos hacen sentir mal se nos pueden



engancha a nosotros como garrapatas y cuesta que se suelten, pero a base de hacer una labor de racionalización a lo largo del tiempo nos vamos liberando de ellas.

Con ese párrafo Milene terminó el manuscrito del Segundo Camino y a continuación lo guardó en el armario. Se acordó de la inscripción que leyó al revés en el Gran Templo e intentó escribirla de una manera correcta:

“Cuando la reina esposa del gran Nores-Aknor IV murió en el parto, el primer ministro intercambió el bebé que acababa de tener con su esposa por el bebé legítimo heredero del trono.

Cuando la sierva que cuidaba de éste lo comunicó al rey, Arbor envenenó a la sierva y al rey y se proclamó regente para gobernar el reino junto con su hijo de sangre.

Arbor ha convertido al bebé que es su legítimo heredero en rey de Zan y al bebé que es legítimo heredero de Nores-Aknor IV en heredero de la casa de los Mitres-Santia.

Algún día los legítimos herederos del trono volverán a él”.

La jovencita se quedó reflexionando un rato sobre ello. Luego se metió en la cama y se quedó profundamente dormida tras aquel largo e intenso día. Tuvo un sueño de calidad y durmió todas las horas que necesitaba, lo que era muy positivo para su bienestar.

Aquella noche tuvo lugar otro suceso. En la prisión de Mernes, el primer ministro se encontraba en una celda conversando con el asesino de Josal. El carcelero se había ofrecido a quedarse dentro de la misma para proteger a Orgomar en caso necesario, ya que consideraba que era peligroso, pero éste ordenó que le dejasen a solas con el prisionero.

Cuando el carcelero se marchó, Orgomar prometió al culpable que lo liberaría y le recompensaría generosamente a cambio de su silencio y de que se fuese lejos de la capital. Éste aceptó con gran satisfacción. Acto seguido, el primer ministro ordenó al carcelero que dejase en libertad al reo. Éste no entendía por qué tenía que liberar a un criminal, pero se limitó a obedecer las órdenes.

El asesino llegó a su casa y se dirigió al salón. Estaba eufórico, aunque pronto su alegría se convertiría en decepción, por hacer eso en que muchos caen de vez en cuando y que daña su bienestar: crearse falsas expectativas. La razón de ello es que se encontró en el salón con dos agentes de Orgomar que supuestamente le iban a dar las monedas de oro en nombre de aquél. Sin embargo, en vez de ello, sacaron sus espadas y fueron a por el asesino, quien salió corriendo. No obstante, fue en vano, ya que le dieron alcance en el patio y le clavaron una espada por la espalda. Luego se llevaron el cadáver de incógnito en una carreta para enterrarlo en un lugar donde nunca nadie pudiese descubrir ninguna prueba de aquel crimen.

Los ejecutores de aquel acto pensaban que ahora ya no había ningún testigo de los asesinatos y que no habían dejado ninguna pista de su operación, pero se equivocaban, pues un vecino se dio cuenta de cómo de aquella casa salían dos desconocidos con un carro.

## CAPÍTULO IV: EL MANUSCRITO DEL TERCER CAMINO

Os voy a seguir narrando las luchas, guerras, tramas, conspiraciones, asesinatos, persecuciones, huidas, venganzas, arrepentimientos y otros acontecimientos que tuvieron lugar en el Reino de Zan hace mucho tiempo. Muchas personas desearían no haberse visto envueltas en todo eso, pero inevitable quedaron atrapados, dadas las circunstancias que existían en aquel momento y en aquel lugar. Esas condiciones permitieron también que algunos pudiesen solucionar lo que estaba bajo su control, aceptar lo que no lo estaba, focalizarse en el lado positivo de su realidad y minimizar sus pensamientos y emociones negativos.

### *1. Los temblores que anuncian el cambio de era*

Cuando Milene se despertó, contempló desde su ventana la calle y el cielo luminoso y despejado. Al mirar a la Avenida del Sur, vio de nuevo a alguien parado observando el palacete.

Decidió practicar un rato la conciencia no focalizada, describiéndose a sí misma los diferentes pensamientos y sensaciones que pasaban por su mente. Luego se arregló y bajó a desayunar. Su madre estaba muy preocupada y le informó de que, desgraciadamente, los Kthar estaban ocupando la Gania y la Baja Kaftaria y de que parecía que tenían intenciones de volver a atacar Mernes. Se pusieron a hacer especulaciones, al igual que sucedía en el resto de hogares de la ciudad, sobre cuándo intentarían asaltar la ciudad, si lo conseguirían y qué atrocidades cometerían. Fasia también ordenó a Milene que se preparase para la visita que recibirían aquella mañana de Burguda Amos-Santia y su hija Festa.

Tras el desayuno, la heredera de los Mitres-Santia se fue a su habitación y se puso a pensar. Tenía el dilema de si quemar o no aquellos problemáticos manuscritos. De nuevo su indómita curiosidad la venció, ya que los deseos intensos tienen las de ganar. Decidió devolverlos cuando se fuese aquella inoportuna visita de las Amos-Santia. En el fondo se creía en gran medida a salvo, pues estaba bastante convencida de que no podrían hacer nada contra la prometida del príncipe y la hija del comandante en jefe del ejército. Se equivocaba en su descripción de la realidad, tal como nos sucede a todos con mucha frecuencia.

Milene pensó que lo mejor sería aprovechar para conocer el manuscrito del Tercer Camino, por lo que lo extrajo de la cámara secreta de su armario y se fue a leerlo al escritorio con enorme interés:

—Manuscrito del Tercer Camino, relativo al Entrenamiento de las Emociones. 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 vengan. Las principales emociones positivas son seis: la serenidad, el amor, la alegría, la motivación, el placer de hacer lo que nos gusta y los placeres de los sentidos.

Pensó que le encantaría que su vida fuese muy rica en esas sensaciones y miró con interés el manuscrito para ver cómo lograrlo:

–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.

Milene intentó concentrarse durante unos segundos en esas sensaciones, sin que notase que se relajase. Pensó que debía ser una cuestión de dedicar más tiempo y prosiguió:

–Sin embargo, obtendremos todavía una mayor eficacia en alcanzar un mayor estado de calma si también ponemos en práctica la técnica que consiste en hacer afirmaciones y visualizaciones relacionadas con la relajación de nuestro cuerpo y nuestra mente. Así, si notamos algún punto de nuestro cuerpo que tengamos especialmente tenso, primero lo observamos y nos concentramos en él. Luego visualizamos que lo descontraemos, que le aplicamos una aguja o varita que lo distienda o cualquier instrumento con el que nos sintamos cómodos.

Milene notó que tenía la nuca algo contraída y se imaginó que se clavaba en ella muy ligeramente una aguja que lo distendía, tras lo cual continuó con el manuscrito:

–Si lo preferimos, podemos imaginarnos que damos un masaje en ese punto o que la tensión es un nudo que vamos deshaciendo. Otra forma de cultivar la paz interior es decirnos que soltamos, visualizando cómo el músculo se distiende. Si nos cuesta aflojar, podemos decir “sólo un poquito”.

En ese momento, varios sucesos estaban teniendo lugar. Según algunas crónicas, en un barrio del suroeste de Mernes, un asesino pagado por Orgomar estaba entrando sigilosamente en una casa. En diferentes partes de su cerebro se generaban diversos tipos de pensamientos, como de dependencia o alarmistas, que activaban diferentes emociones, como deseo y ansiedad, que a su vez activaban expresiones corporales, como tensión en diferentes músculos, así como varias acciones: ir a matar a una pobre e inocente jovencita y luego cortarle su cabeza.

En el juzgado, el vecino del asesino de Josal estaba explicando al nuevo juez Galuro Yor-Santia cómo fue testigo de que aquél entró en su casa y al cabo de poco salieron de allí dos encapuchados en una carreta. También le contó que luego él mismo entró en aquella vivienda y descubrió que su vecino ya no estaba allí. El juez ordenó al oficial Gaus que fuese a la prisión para comprobar si el asesino de Josal todavía estaba en la misma y a Tiner que registrase su casa. Luego se quedó a solas reflexionando sobre los misteriosos asesinatos. Se tomaba muy en serio su cometido de hacer justicia y decidió investigar a fondo lo que estaba sucediendo allí, especialmente teniendo en cuenta lo que le había ordenado el rey el día anterior. Pensaba que resolver aquel caso le haría ganar prestigio y que ello sería una gran oportunidad, lo que le generaba deseo y tensión. Su error mental estaba en la forma de anticipar el futuro, viendo inconscientemente, tal como nos suele suceder a la mayoría en

ocasiones o a menudo, oportunidades más grandes a lo que luego acaba siendo la realidad. A veces incluso resulta que lo que creíamos grandes posibilidades acaban teniendo lugar pero resultan ser en la práctica regalos envenenados.

En el palacio de Orgomar, un espía le estaba revelando que Licuros se escondía en la casa del comerciante de hierbas medicinales Toces Gaur. El primer ministro ordenó a unos guerreros que fuesen inmediatamente a arrestar al líder rebelde. Estaba seguro de que lo cogerían, pero ello no estaba nada claro. Orgomar tenía tendencia a hacerse expectativas, lo que contribuía a su malestar. Es aconsejable hacerse expectativas concretas sólo cuando hay muchas probabilidades de que algo sea como nosotros queremos.

En el palacete de Milene, ésta se imaginó que se daba un masaje en las zonas que tenía tensas. No le hizo efecto y pensó que para ello tendría que practicar durante más rato. Tras ello siguió leyendo sobre la serenidad:

—Otra técnica de relajación es concentrarnos en palabras como “calma”, “tranquilo”, “relájate”, “lento”, “suave”, “serenidad”, “quietud”, “sosiego”, “poco a poco”. Podemos visualizar un carro o un caballo que se va desacelerando gradualmente hasta que se para. Tenemos la opción de elegir el tipo de afirmaciones y visualizaciones que prefiramos que sean efectivas para calmar nuestro cuerpo y nuestra mente.

Milene se repitió la palabra “calma” unas pocas veces, sin conseguir resultado, tras lo cual retomó el manuscrito:

—A menudo las técnicas de relajación no dan un resultado inmediato, pero acaban serenando al cabo de cierto tiempo, que en gran medida dependerá del grado de tensión o tranquilidad que tengamos actualmente.

Apoyó su cabeza sobre los dedos de su mano derecha y siguió leyendo sobre las técnicas de relajación:

—Si aplicamos estas pautas varias veces por semana, ello nos ayudará a que en vez de irse acumulando la tensión, se vaya manteniendo en niveles aceptables o incluso bajos. Otra técnica eficaz para serenarnos es la respiración profunda que se explicará en el manuscrito que habla del entrenamiento de las expresiones corporales.

Milene puso en práctica la relajación mediante afirmaciones y visualizaciones durante un rato y se comenzó a sentir algo mejor, tras lo cual continuó con la lectura:

—Si ejercitamos todas estas técnicas de forma sistemática a lo largo de suficiente tiempo, modificaremos nuestra mente y nuestra personalidad, convirtiéndonos en personas más tranquilas, equilibradas y emocionalmente estables.

En la casa del comerciante y poeta Toces, éste estaba en su cama a cuatro patas mientras Licuros lo penetraba por atrás y lo besaba en la boca. Tuvieron que detener su momento de placer al escuchar que alguien había golpeado a la puerta. Temieron que fuese la guardia real que se hubiese enterado del paradero de Licuros. Al final suspiraron aliviados al ver que se trataba de Línor Sores y Milao Maidea, los líderes del MRZ en la Gania.

Éstos le expusieron a su jefe el acuerdo que proponía Korthar. Licuros cogió un trozo de papel y se puso a redactar un documento en varios ejemplares, que luego firmó. A continuación dijo a Línor y a Milao que aceptaba la propuesta si el nuevo caudillo de los Kthar firmaba el pacto que acababa de redactar y juraba cumplirlo. Línor se escondió uno de los ejemplares

bajo sus ropas y Milao el otro. Se fueron rápidamente para intentar entregárselos a Korthar. Licuros y Toces continuaron con su rato de placer. Ello algo contribuía a su bienestar, ya que los placeres no son los platos fuertes de la felicidad, pero sí el condimento.

Tiner Luts, el oficial corrupto al que el juez Galuro había ordenado ir a registrar la casa del asesino de Josal, en vez de ir directamente allí se había marchado con rapidez a avisar a Orgomar de lo que estaba ocurriendo en el juzgado. Cuando lo encontró, también le comentó que Galuro les había contado a los oficiales que el día anterior había tenido una reunión con el rey en la que éste le había exigido que investigase hasta llegar al fondo de todos aquellos asesinatos. Ese interés de Su Majestad porque se esclareciesen esos casos cayó como un jarrón de agua fría sobre Su Excelencia. Ésta tenía un problema que se había buscado ella misma, ya que todos somos corresponsables de nuestra vida. El que tiene esto claro toma mejor sus decisiones vitales y vive más feliz.

En la Avenida del Sur, Milene se detuvo para volver a hacer unas cuantas afirmaciones y visualizaciones relajantes, pero al cabo de cierto tiempo le vino a su mente el pensamiento inconsciente de que tenía poco tiempo. Esa idea bastó para que siguiese automáticamente con la lectura:

–Cultivar el amor también puede contribuir en gran manera a tener una felicidad de tipo estable y duradero. Se hace de dos maneras. La primera es cultivar las relaciones satisfactorias con la familia, amigos, pareja y/o mascotas, como los perros, que dan amor incondicional. Para ello nos convendrá trabajar las habilidades sociales, lo cual explicaremos más adelante.

Milene pensó que le encantaría tener un perro y siguió leyendo:

–La segunda es desarrollar el amor hacia nosotros mismos y los demás mediante visualizaciones y afirmaciones. Podemos hacer crecer el afecto hacia nosotros mismos haciendo lo que se hace de forma instintiva cuando alguien ama: física o mentalmente nos abrazamos, nos besamos, nos acariciamos y nos decimos que nos queremos. También que nos aceptamos y valoramos tal como somos, incluyendo esas cosas que menos nos gustan de nosotros, excepto nuestro lado abusivo, es decir, de causar daños a los demás que no sean legítima defensa.

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

–Me digo que para mí soy maravilloso y que me apoyo incondicionalmente, especialmente cuando lleguen los momentos de malestar. Hago todo lo anterior intentando sentir ese amor y ese instinto de cuidado y protección incondicional hacia mí mismo. Puedo mirarme a los ojos en el espejo y besarme. Visualizo que mi “yo” se siente amado, a gusto, en un ambiente de calidez y que me sonríe agradecido por el amor que le doy.

La aristócrata intentó ponerlo en práctica y luego siguió leyendo:

–Me regalo de vez en cuando experiencias o detalles que me gusten, dentro de mis posibilidades, del mismo modo que una persona que adora a otra se desvive por ella y es obsequiosa y complaciente. Puedo levantarme preguntándome: ¿qué puedo hacer para que el día de hoy sea un día bonito y especial?

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

En ese momento notó que el suelo temblaba. Una estatuilla de Árum que tenía sobre el escritorio cayó y la hija del mariscal salió corriendo de su habitación. Vio cómo el resto de habitantes del palacete huían hacia la calle.

La Avenida del Sur estaba llena de gente que había salido corriendo de sus casas por miedo a que se derrumbasen. Cuando los temblores pararon, todos se preguntaban si volverían producirse e incluso si tendría lugar un terremoto, tal como había ocurrido tiempo atrás. Bastantes comentaban que aquello era una señal enviada por los dioses de un inminente cambio de era y que había que estar de parte de los nuevos tiempos. Ese rumor se extendería por el reino.

Algunos mernesianos tenían miedo y decidieron escapar de la ciudad. Al cabo de un rato, los Mitres-Santia regresaron a su palacete, aunque con miedo. Milene subió a su habitación y colocó en su lugar los objetos que se habían caído (Nota: este acontecimiento no es del todo seguro, ya que es mencionado en algunas crónicas sí y en otras no. Podría tratarse de algo que los revolucionarios y/o reformistas inventaron y difundieron en el reino para convencer a los supersticiosos zanianos de que los dioses habían anunciando un cambio de era y de que por tanto había que ponerse de parte de esa nueva era. Y es que la irracionalidad siempre ha estado extendida, lo cual nubla nuestra visión de la realidad y contribuye a nuestra infelicidad).

Milene dio unos cuantos pasos por la habitación para pensar sobre eso de amarse incondicionalmente. Se detuvo en su espejo, se miró, se besó y se dijo a sí misma:

–Te quiero Milene. Te amo incondicionalmente tal como eres. Eres maravillosa –sonrió y pensó– ¡Esto me gusta!

No muy lejos de allí estaba sucediendo algo que le afectaría seriamente.

## 2. Cultivar el amor y la alegría

U nos guerreros estaban asaltando la casa de Toces. La registraron toda en busca de Licuros, pero no lo encontraron. Éste hacía poco había salido para llevar a cabo sus planes. Le preguntaron al amante dónde había ido el líder del MRZ. Aquél calló. Le golpearon mientras le volvían a interrogar, pero se negaba a confesar. Al final se lo llevaron a la prisión para sonsacarle información.

En la Avenida del Sur, a Milene se le ocurrió dar un paseo por el palacete para estirar las piernas y poner en práctica todo lo que acababa de aprender últimamente. Salió de su habitación, bajó por las escaleras y se puso a tener pensamientos positivos sobre cosas presentes y pasadas de su vida, lo que le subió el estado de ánimo. Una de ellas era su buena salud, las riquezas de su familia, el poder comer cada día o el tener familia y amigos.

Al llegar al pórtico inferior, se encontró a algunas de las concubinas y de sus hermanastros y conversó con ellos sobre el temblor de tierra y la ocupación de la Gania y la Baja Kaftaria por parte de los bárbaros. También hablaron sobre un reciente sermón del sacerdote supremo Onis en el que decía que las mujeres que mostraban su escote o llevaban sus ropas ceñidas eran unas desvergonzadas, meretrices y malas, dignas de desprecio y rechazo. Y más todavía las que tenían relaciones sexuales antes del matrimonio. Aconsejaba no relacionarse con esas pecadoras. Milene se dio cuenta de ese estilo de pensamiento tan valorativo y punitivo y no dudó en soltar:

—¡Qué más le dará a ese amargado lo que hagan los demás! ¡Que se meta en su vida y deje a los demás en paz!

Todos se quedaron sorprendidos de aquel comentario. Tertuliaron sobre aquello y luego Milene se fue a pasear por la zona central del patio mayor para seguir ejercitando el pensamiento positivo. Se sintió agradecida por la belleza del palacete, mientras contemplaba complacida las bellas columnas y arcos de madera tallada que sujetaban los pórticos que rodeaban el patio en sus tres plantas. Agradeció también poder disfrutar del agradable sonido del agua que brotaba de la fastuosa fuente de mármol que había en el centro, de los frondosos árboles que daban sombra y de las bellas flores aromáticas de diferentes colores.

A la jovencita le vino el pensamiento de que no debía perder tiempo, lo que le causó una sensación de urgencia y una tensión en algunos músculos de su cara y de la planta de su pie. Al darse cuenta de ello, intentó apartar dicho pensamiento y agradecer la belleza de los pórticos, observando los elementos que había en los mismos, como las estatuas de su padre y de sus antepasados esculpidas por prestigiosos escultores. También contempló las hermosas puertas de madera tallada por las que se accedía a las dependencias de sus padres, de las concubinas y de los hijos de éstas. A Milene le encantaba su casa. El tener muy bien cubierta su necesidad de vivienda agradable algo aportaba a su bienestar.

Le llamó la atención que las puertas del salón privado de su madre estaban cerradas. Lo

que no sabía es que ello era debido a que Fasia estaba hablando con un médico, al que había hecho llamar para que la ayudase a abortar. Éste le estaba contando que eso sería sumamente arriesgado y que habían muchas posibilidades de que perdiese la vida. Aquella se quedó pensativa, valorando de forma racional las ventajas, inconvenientes y riesgos de abortar o no hacerlo. Procedía de forma correcta para tomar aquella decisión, lo que contribuía a sentirse mejor con todo aquello. Al final decidió que sí y rogó a los dioses que la ayudasen a que todo saliese bien. Tras ello se puso a descansar, ya que era lo que le pedía su cuerpo, y hacer caso a éste frecuentemente nos lleva al bienestar.

En ese momento, en otra parte de Mernes, los sectores más aperturistas de la aristocracia y el clero, liderados por el general Dondonar, estaban eufóricos porque acababan de tener una importante victoria respecto a los sectores más cerrados y tradicionalistas, representados por el sacerdote supremo Onis. Complejas circunstancias ocasionaron que los primeros consiguiesen que Mauganis Dols-Fari, un sacerdote reformista, fuese nombrado como gran sacerdote en sustitución del ahorcado Nils. A ello había ayudado mucho el hecho de que Mauganis era primo del rey, así como también el dinero que habían pagado Dondonar y sus amigos a bastantes sacerdotes para que apoyasen a Mauganis. También las habilidades sociales que tenía éste, que le sirvieron para caer bien a muchos clérigos (además de a ser más feliz). Los sectores ultraconservadores no perdonarían aquella jugada y se propusieron darles la revancha.

Volvamos al palacete de Milene, donde ésta seguía paseándose mientras hacía unas cuantas afirmaciones que la serenasen, como “calma”, “tranquila”, “relájate”, imaginándose que estaba en la casa que tenía su familia en el este de Zan, al lado del lago Ánder. Recordaba las tranquilas aguas del lago y el idílico paisaje, lo que le resultó relajante. Al cabo de pocos minutos, decidió practicar lo de amarse a sí misma. Se dijo que se amaba y que siempre estaría allí para apoyarse y se preguntó:

—¿Qué puedo hacer para que estés a gusto?

Se le ocurrió algo que le encantaba: ir a la cocina a coger algunas galletas de centeno para tomárselas luego, mientras acabase de leer el manuscrito. También pediría unas cuantas para su hermanastro Fileo. Mientras se dirigía allí vio cómo la concubina Nala entraba en el salón de Patros. No sabía que le iba a comentar maliciosamente algo sobre Fasia y Jónér. Si en vez de tener esos sentimientos venenosos hubiese cultivado el amor hacia los demás habría sido más feliz.

A través de un pasillo Milene llegó al patio menor de su palacete, prestando atención a todo lo que había en aquel lugar, para entrenar su conciencia. Se fijó en unos esclavos que estaban lavando y tendiendo ropa. Se distrajo con la sensación de pesadez que notaba en su bajo vientre, ya que padecía estreñimiento en ese momento. Quitó su conciencia de esa sensación y la dirigió a los pórticos de aquel patio, mucho más sencillos que los del patio mayor, así como a las puertas por las que se accedía a las dependencias de los esclavos, los siervos y el administrador jefe.

Luego observó cómo unos esclavos estaban llevando los orinales de todo el palacete hacia la letrina para verter sus contenidos en la misma. Se distrajo con un pensamiento exigente. Cuando se dio cuenta de ello lo apartó con suavidad pero con firmeza y se fijó en la puerta



En la ciudad de Mólser, el confiado Korthar, al ver la facilidad con la que sus tropas estaban ocupando la Gania y la Baja Kaftaria, dio órdenes a sus generales de que también tomaran posesión de las tierras del Bajo Diosteo, el Medio Diosteo, la Kasnia y la Alta Kaftaria, señalando con flechas en un mapa del Reino de Zan las zonas a invadir.

A hand-drawn map of the Khar region. The map is oriented with a dashed line on the left labeled 'WENTONZSEME' and 'WENTONZSEME' written vertically. The map shows several rivers: Río Meganer, Río Tívor, Río Diosteó, Río Medaguer, and Río Tívor. Key locations marked with dots include Motrés, Muandas, Kasnia, Claude, Gonlos, Bonguerés, Miler, Jon, Lumas, Zelestres, and Mernes. There are three fortified areas represented by rectangles with internal structures: Gania, Mólnes, and Mernes. The map is divided into two main regions: 'TERRITORIOS CONTROLADOS POR LOS KTHAR' (shaded grey) and 'TERRITORIOS CONTROLADOS POR EL REY NORES-AKNOR'. Other labels include 'BAJO', 'DIOSTEO', 'MEDIO', 'LLANURA DE BONGUERÉS', 'PAMURANIA', 'MESETA DE ANDER', and 'Lago Ander'.

113

pánico que tenían hacia los Kthar, confiaba invadir esas regiones con celeridad.

Según alguna crónica, el juez Galuro pasó por su casa y se llevó una horripilante sorpresa. Un sirviente le dijo que habían encontrado delante de la puerta un baúl de madera y se lo mostró. Su Señoría lo abrió y se encontró dentro una cabeza cortada y llena de sangre. Era la de su amante secreta. Al lado había una nota que decía “Cuidado con lo que haces si no quieres acabar así”. Sintió una gran angustia, pero, lejos de amilanarse, se juró no parar hasta encontrar y castigar a los culpables de todos aquellos asesinatos (nota: aunque algunos relatos de la época mencionan este hecho, no se ha detectado ninguna constancia de este delito en los archivos oficiales, por lo que hay dudas de que realmente se cometiese. Aunque Orgomar era un psicópata, es posible que se le atribuyesen más crímenes de los que realmente cometió con el fin de desprestigiarlo, ya que en el mundo de los humanos tiene lugar a veces la manipulación de la verdad por intereses egoístas. No creerse las manipulaciones de diferentes tipos nos ayuda a ver la realidad con más lucidez y ésto último a ser más felices).

En aquel momento tuvo lugar otro triste acontecimiento en la ciudad: un hombre caía al suelo con un puñal clavado en su espalda. Se trataba de uno de los dos “gemelos pelirrojos”, quien acababa de ser asesinado por uno de los agentes de Orgomar. Éste había localizado el lugar donde se escondían gracias a Tiner Luts, el oficial corrupto del juzgado. En cambio, el otro hermano gemelo tuvo más suerte y pudo escapar.

En la Avenida del Sur la sirvienta Krias, al darse cuenta de que su señora Milene estaba entrando en la cocina, se calló repentinamente. La primera, que no era tonta, se percató de lo que estaba sucediendo, pidió unas galletas con expresión seria y salió de allí. Regresó a su habitación mientras se besaba y abrazaba mentalmente a sí misma y se decía cosas bonitas. Una vez dentro de la alcoba, siguió con la lectura del manuscrito:

–Para cultivar el amor hacia los demás pensamos en alguna persona a la que queramos y a continuación hacemos lo mismo que hicimos con nosotros mismos, imaginando que la abrazamos y besamos con cariño, intentado sentir esa sensación de afecto.

Milene tomó una galleta mientras leía:

–Le deseamos que sea feliz y que esté libre de sufrimiento y malestar. Visualizamos que esa persona se siente amada y que nos sonríe agradecida por el cariño que le damos. Hacemos lo mismo con otras personas a las que apreciamos.

Llevó a cabo ese ejercicio aplicado a su madre y acto seguido prosiguió con la lectura:

–A continuación elegimos a alguien por quien sentimos una cierta indiferencia y aplicamos esa técnica con él. Pensamos en la persona que más queremos e intentamos proyectar ese amor hacia dicho individuo que nos resultaba indiferente. Seguimos haciendo lo anterior con gente por la que nos sentimos indiferencia. Si estamos en la calle, podemos practicar la técnica del amor con los desconocidos que veamos a nuestro alrededor.

Milene lo ejercitó con Tánor, el vecino de Pirmas, tras el cual retomó el manuscrito:

–Por último, pensamos en personas por las 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 aristócrata intentó practicarlo con Onis durante un rato, aunque le costaba. Luego se puso a pensar en qué estaría comentando Krías justo antes de que se callese de golpe cuando entró en la cocina. En ese momento, la sirvienta estaba hablando con Nala, quien le estaba revelando la información que acababa de compartir con Patros y que podría ser fatal para Fasia: se había visto a Jónér entrar y salir varias veces de la habitación de ésta. Krías decidió espiar las sospechosas visitas que Jónér estaba haciendo a su madrastra para averiguar si estaba teniendo lugar un adulterio, así como chivarse a Patros en caso de que lo viese. ¿Haría caer en desgracia a la madre y al hermanastro de Milene?

Ésta tomó otra galleta y se apresuró con la lectura:

—Otra emoción que nos suele encantar es la alegría, que podemos aumentar de 4 maneras. La primera es pensar en cosas positivas de nuestra vida: presentes, pasadas y futuras. Cuantos más pensamientos agradables, mejor estado de ánimo. La segunda es cultivar el amor y las relaciones satisfactorias. La tercera consiste en desarrollar el placer de hacer de lo que nos gusta y los placeres de los sentidos.

Y la cuarta mediante afirmaciones y visualizaciones. Concentramos nuestra conciencia en las mismas e intentamos sentirnos más alegres de lo que estamos en este momento.

La heredera de los Mitres-Santia trató de sentirse más gozosa de lo que estaba, pero no lo consiguió e intentó encontrar más pistas en el manuscrito:

—Podemos imaginarnos con una sensación de alegría, ya sea con un matiz más suave de contento o uno más intenso de euforia o incluso éxtasis. Nos visualizamos teniendo las expresiones corporales propias de la sensación de estar alegre, con el tipo de sonrisa y de respiración propios de la misma.

Intentó hacerlo, de nuevo sin resultados, tras lo que siguió leyendo:

—Si queremos crearnos una cierta euforia podemos visualizarnos con una sonrisa muy pronunciada o riéndonos de júbilo, apretando los puños y moviéndolos hacia abajo varias veces o bien abriendo los brazos en señal de triunfo, o incluso dando saltos o correteando de alegría y gritando “¡Bien!”. De hecho, es preferible que las expresiones corporales anteriores, o parte de ellas, no sólo nos las imaginemos, sino que las intentemos crear en la realidad, si es posible.

Milene apretó un puño y lo movió hacia abajo, mientras seguía con el manuscrito:

—En cambio, si lo que queremos es reproducir mentalmente una sensación de alegría más serena, podemos esbozar una media sonrisa suave en nuestro rostro, imaginando que nos sentimos animados y de buen humor.

Intentó ponerlo en práctica y prosiguió:

—Cabe hacer también afirmaciones relacionadas con esta agradable emoción, como: me siento fenomenal, encantado de la vida, entusiasmado, sensacional y estupendamente bien, eufórico, lleno de gozo, júbilo y alegría de vivir. Sin embargo, es conveniente no usar estas visualizaciones y afirmaciones cuando estemos apenados, pues en ese caso suele convenir sentir la tristeza. Otras formas de animarnos son reírnos y disfrutar del humor. También ayuda tomar productos que ayuden a mejorar el estado de ánimo, lo que se explicará en niveles más avanzados.

La aristócrata se detuvo un rato en la lectura para repetirse a sí misma:

—Me siento muy bien, fantástica, en éxtasis. La vida es maravillosa, generosa y estupenda. Tengo una sensación de júbilo y dulce.

No obstante, se quedó decepcionada porque no estaba notando el efecto esperado, sino que incluso se había puesto más tensa. Pensó que ello tal vez se debía a que era necesario ponerlo en práctica de forma repetida durante más tiempo para que hiciese efecto, por lo que se pasó un rato ejercitándolo, durante el cual sucedieron dos cosas en la ciudad. En la prisión, Toces, el amante de Licuros, estaba siendo torturado y preguntado sobre dónde se había ido éste. Se resistió durante bastante rato, pero los interrogadores fueron muy eficaces y la resistencia de Toces tenía sus límites, a pesar de su gran amor por el líder del MRZ. Todo ello dio lugar a que no sólo consiguieran sonsacarle aquel dato, sino también que firmase un documento con unas declaraciones comprometedoras para Pirmas, Tarseo y Milene. Y es que todas las personas tenemos nuestros límites, lo cual conviene aceptar para ser felices.

Bastante cerca de allí, un mensajero estaba atravesando con urgencia la ciudad de norte a sur, enviado por el Sacerdote Lenis Mitres-Fari, hermano de Patros y tío de Milene, con un mensaje sumamente confidencial, de extrema gravedad y que tendría una gran trascendencia para esta jovencita.

La misma no era consciente de todo lo que se avecinaba y seguía entrenando la alegría, hasta que escuchó unos pasos que se acercaban a su puerta. Escondió rápidamente el manuscrito. Los pasos se detuvieron y alguien llamó. Aquella le dijo que pasase. La puerta se abrió y apareció una esclava.

—Vuestra madre dice que bajéis a su salón. Las señoras Amos-Santia han llegado —informó la esclava tímida y temerosamente, con la cabeza gacha, sin atreverse a mirar a Milene directamente, tal como le habían enseñado para que erróneamente se creyese inferior, lo cual consiguieron—.

—Está bien. Gracias, Gronia —le contestó su señora—.

La esclava cerró la puerta y se fue. Milene se arregló rápidamente y acudió al salón de su madre. Burguda Amos-Santia la saludó de forma exageradamente efusiva. Su hija Festa lo hizo de una forma más discreta. Se sentaron todas y al cabo de poco llegaron dos esclavas con unos deliciosos dulces que había hecho el cocinero del palacete con almendras, nueces, pistachos y miel, así como vino dulce de la región de la Carania. Durante unos segundos disfrutaron de aquellos pastelitos, aunque no fueron muy conscientes del placer que les causaba.

Milene decidió ejercitar la conciencia, fijándose en todo lo que sucedía. Observó cómo Burguda alabó los dulces de una manera excesiva. Sin quererlo, pensó que era exageradamente encantadora y que a menudo dramatizaba, dando la sensación de que era un poco falsa. Se dio cuenta de que estaba analizando y juzgando a Burguda y volvió a concentrarse en lo que ésta decía, centrando su mente en el momento presente.

La invitada hablaba de temas típicos de las aristócratas, como de las concubinas de su marido Tealor y de las envidias y celos que le tenía alguna de ellas por ser la esposa oficial. También se quejaba de que cierta concubina hablaba mal de ella a su marido Tealor para desprestigiarla. Milene pudo mantener su concentración en la conversación durante un rato, interrumpida de vez en cuando por algún pensamiento, como “Burguda es una pesada” o “Su

hija Festa es muy paradita”. Cuando le venían esas ideas, las apartaba para volver a focalizarse en la conversación.

En el juzgado estaba teniendo lugar otro hecho. El “gemelo pelirrojo” que había sobrevivido al intento de asesinato acababa de llegar jadeando, tras correr por toda la ciudad, pidiendo ver al juez Galuro urgentemente. Tiner, el oficial sobornado por Orgomar, le dijo que no era posible en aquel momento y que lo acompañase a un lugar donde podría esperar. Sin embargo, el gemelo no le hizo caso y se puso a buscar a Su Señoría por las diferentes dependencias del juzgado, llamándolo a gritos como un desesperado. El juez salió de su despacho para ver qué sucedía y se encontró con él. Le llamó la atención sus marcados surcos entre nariz y comisuras de los labios, reflejo de su tensión en su diafragma, los músculos del pecho y otros. El gemelo le imploró que le dejase hablar con él en privado. Lo hizo pasar a su despacho y aquél le contó una serie de hechos que le dejaron asombrado.

En el barrio de los artesanos, la casa donde se encontraba Licuros estaba siendo asaltada por varios guerreros. El líder del MRZ y sus seguidores cogieron sus espadas y lucharon contra ellos. Los soldados consiguieron herir a dos revolucionarios, pero el resto pudieron salir a la calle y darse a la fuga. Licuros se sentía satisfecho, no sólo por haber podido escapar de los soldados, sino porque estaba luchando por conseguir su misión. Y es que trabajar en alcanzar un objetivo contribuye al bienestar. Sin embargo, tras correr durante un rato por una calle, se encontraron con la desagradable sorpresa de que al final de la misma habían varios guerreros. Éstos, al ver que otros soldados les perseguían por atrás, sacaron sus espadas para cortarles el paso y dejarlos atrapados. Licuros y los suyos sacaron sus armas y lograron derribar a dos, tras lo cual siguieron corriendo velozmente por las calles de la ciudad, mientras el resto de guerreros se apresuraban tras de ellos. El estrés que sufrían les provocaba, además de malestar, una bajada de sus energías y de su sistema inmunológico.

En la Avenida del Sur, Milene seguía entrenando su conciencia, escuchando con atención cómo Burguda hablaba de las simpatías y antipatías entre los habitantes de su palacete y criticaba a algunas personas. De vez en cuando a la hija de Fasia le venían pensamientos como “Burguda es muy puñetera” o “Qué mala soy. No debería juzgar a Burguda”. Conforme le venían esas ideas, se iba dando cuenta de ellas. Decidió ponerse a etiquetarlas como pensamientos valorativos o exigentes y combatirlos con preguntas y argumentos racionales, para luego volver a concentrarse en la conversación. De pronto todas se incorporaron hacia delante con interés cuando Burguda les aseguró que algunas sirvientas y eunucos del Palacio Real decían que la reina tenía una aventura con Orgomar. Explicó todos los detalles de ese rumor, así como de otro que decía que aquél era un corrupto que se apropiaba de parte de los tributos del reino, tras lo cual afirmó con ironía: –Este Orgomar es una auténtica “joya”.

Todas rieron a carcajadas y luego la invitada pasó a cotillear sobre el primo del primer ministro, el gran sacerdote Ziolor. Decía que era tan tacaño que a pesar de sus riquezas apenas no se bañaba para ahorrar, por lo que olía mal.

Milene practicaba ahora lo de concentrarse en su respiración, aunque de vez en cuando se distraía con los comentarios de Burgada. Ésta comententaba, entre risitas, que Ziolor, para no tener que gastarse dinero en ofrecer banquetes a sacerdotes y aristócratas, les invitaba y luego cancelaba sus convites con la falsa excusa de que había enfermado. En cambio, él se apuntaba

a todos los convites que podía para poder ponerse las botas a costa de los demás. Todas rieron y ello contribuía a su bienestar, aunque es preferible un humor más saludable.

Fasia estaba con sus náuseas, lo que le recordaba el serio problema que tenía. Milene se puso a practicar la técnica del amor hacia las mujeres que había allí, mientras la tímida Festa callaba y Fasia y Burguda charlaban sobre los misteriosos asesinatos que habían tenido lugar recientemente. Finalmente ésta dijo que se tenía que ir, ya que su marido Tealor era muy celoso y posesivo, controlando sus salidas de casa.

Mientras tanto, bastantes sucesos estaban teniendo lugar en otras partes de la ciudad. En el Palacio Real, la reina había decidido apoyar a Orgomar contra Milene, por dos motivos. El primero fue que preguntó a varios de los testigos que le dijo el primer ministro y éstos le confirmaron que efectivamente habían contemplado con sus propios ojos a Milene salir de la tienda de Pirmas por la noche. Dos de ellos le aseguraron también que habían visto escondidos los manuscritos heréticos en esa tienda. El segundo motivo era que la reina tenía unas creencias muy culpabilizadoras y punitivas. Ahora estaba orando:

—Árum, por amor y temor de ti cumpliré gustosa mi deber de luchar contra la herejía. Soy tu sierva fiel y sumisa. Como siempre, cumplo tu voluntad y te imploro que me premies por ello y alejes de mí tu ira y tu divino castigo.

Su creencia en la ira y el castigo divino, que le habían enseñados sus padres y sacerdotes pero que no estaba probada, hacían que viviese siempre con miedo a Árum. Si hubiese cambiado esa convicción habría vivido más tranquila y feliz, pero nunca lo hizo. Se fue a ver al rey, le habló sobre la herejía y le aseguró que Milene estaba involucrada en ella. Consiguió influirle. A fin de cuentas coincidía con lo que le habían dicho otras personas.

Como no podía ser de otra forma en aquellas circunstancias, el desvalido Fileo se encontraba desnudo en la habitación del encargado del orfelinato que había abusado sexualmente de él. Ahora le obligaba a chupar su pene. A Fileo le daba mucho asco y se resistía, por lo que el encargado le dio un golpe en su cabeza y le abrió la boca a la fuerza con sus dos manos. Fileo quería contar todo aquello a Milene cuando la viese, pero tenía mucho miedo y no se atrevía, ya que el abusador le había ordenado que no hablase de aquel secreto a nadie y que si lo hacía lo pagaría caro.

Al pequeño Fileo aquel orfanato le parecía un lugar gris e inhumano. Se sentía muy infeliz. Lo que deseaba era poder morir para estar con su madre y dejar de sufrir. Desgraciadamente el hermanastro de Milene era tan pequeño que poco margen de acción tenía para resolver los problemas que le hacían sentir mal, a parte de esperar a hacerse más mayor. Los niños pueden verse desvalidos, a diferencia de los adultos, que podemos contar con poderosos recursos, como solucionar, aceptar y cultivar nuestra conciencia, pensamientos, emociones, etc. para vivir nuestras situaciones de una forma diferente.

Patros reflexionaba sobre los rumores que había oído sobre su esposa Fasia y su hijo Jónér. Se preguntaba si habría algo de verdad en ello y ese pensamiento le generaba una gran inquietud, ya que creía que el honor era algo fundamental. Se equivocaba, pues nada lo es.

Jónér, por su parte, se sentía caliente en aquel momento y estaba esperando impacientemente a que se fuesen las invitadas de Fasia para proponerle a ésta un rato de sexo. Si lo deseaba tanto era porque inconscientemente creía que ese rato de placer sería más maravilloso de lo

que luego acabaría siendo en la realidad.

Mientras Fasia y Milene se despedían de sus amigas en la entrada del palacete, Jónér entró en la habitación de la primera para esperarla allí y proponerle lo que tanto anhelaba. No sabía que aquel día ello sería más arriesgado que nunca, ya que más tarde Patros iría a buscar a Fasia para hablar con ella de algo muy delicado.

### *3. La hija repudiada*

**T**ras irse las invitadas, Fasia fue a su alcoba y se encontró allí a su hijastro Jónér, quien se dirigió a ella, la besó y le tocó el culo. La primera se resistió, por miedo a que los descubrieran.

Milene también subió a su habitación y se dispuso a acabar de leer el manuscrito para, acto seguido, ir a la tienda de Pirmas a devolvérselo. Lo extrajo del armario y se puso a leerlo:

—La motivación es un tipo de deseo agradable que nos impulsa a satisfacer nuestras necesidades y las de los demás y a conseguir nuestras metas, disfrutando de ello. En ocasiones se convierte en auténtica pasión por algo.

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

—Un tipo de motivación es la ilusión, que consiste en desear algo que nos gusta, pero con matices de esperanza y optimismo, creyendo que tenemos posibilidades de conseguirlo. Ello nos genera un especial entusiasmo y placer anticipado, aunque todavía no lo hayamos alcanzado.

Se dio cuenta de que tendía a tener ilusiones en la vida, tras lo cual siguió leyendo:

—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.

Milene llegó a la conclusión de que el tipo de vida que tenía no era el que más le apasionaba. Inquieta, prosiguió con su lectura:

—Si vivimos con poca pasión, tal vez es que nos convendría cultivar los deseos positivos para dar un poco de salsa y colorido a nuestra vida. Una buena forma de conseguirlo 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.

Milene se puso a reflexionar sobre ello. Le pareció escuchar un suave gemido al otro lado de la pared. Se trataba de su madre Fasia, que había caído, una vez más, en la tentación y ahora se encontraba practicando con su hijastro Jónér una nueva postura sexual que les encantó a ambos: el 69. No eran conscientes de que el tiempo se les echaba encima, ya que no quedaba mucho para que algo gravísimo acabase sucediendo. La hija de aquélla prosiguió con la lectura:

—Como nos suele motivar lo que nos da placer y nos hace sentir bien, aumentaremos nuestra motivación si nos focalizamos en las ventajas de llevar a cabo lo que es beneficioso



para nosotros y los demás, así como en los inconvenientes de no hacerlo. De esta manera asociamos lo primero con placer y lo segundo con perjuicios y malestar.

Reflexionó un rato sobre ello, tras lo cual continuó con el manuscrito:

—También es efectivo elogiarnos efusivamente y darnos premios por hacer lo que conviene, de forma que nuestra mente lo asocie con placer.

La aristócrata se alabó a sí misma por aprender aquellos secretos sobre la felicidad, por ponerlos en práctica y por contribuir a un mundo más feliz difundiendo esos conocimientos y luchando contra los abusos, tras lo cual retomó el manuscrito:

—Otra forma de aumentar nuestra ilusión por la vida es cultivar los pensamientos positivos sobre el futuro. Para ello podemos pensar de vez en cuando en esas cosas que nos gustan hacer y que sabemos que llevaremos a cabo en un plazo más inmediato o más lejano. Otra forma es pensar a veces en sucesos agradables que con gran probabilidad tendrán lugar y en la visión de la vida altamente satisfactoria que queremos tener dentro de unos años.

Oyó cómo alguien se dirigía a la habitación de su madre, la cual estaba probando con Jónér un nuevo y doloroso placer: el sexo anal. Se trataba de la sirvienta Krías, quien llegó a la puerta de Fasia y arrimó su oreja a la misma. Incluso tuvo el descaro de abrirla un poquito con mucha suavidad. Cuando se percató de que ésta estaba cometiendo adulterio con Jónér, se fue a chivárselo al mariscal. Una de las razones que le impulsaban a aquello era la envidia que tenía a su señora. Podía haber hecho algo para librarse de esta emoción tan negativa para ella y para los demás, como aceptar el hecho de que Fasia era más rica y tenía más estatus e incluso intentar alegrarse por ello. También podía haberse fijado en los aspectos negativos de la vida de su señora y los positivos de su propia existencia, pero nunca lo hizo.

Cuando Krías se acercaba a la puerta de Patros, se encontró con que delante de ella estaba la esclava Gronia llamando a la misma. El mariscal interrumpió uno de los placeres de hacer lo que le gustaba que contribuían a su bienestar: degustar con su lengua el sexo de Nala, su concubina favorita. Se tapó y abrió la puerta. Se encontró a la sirvienta Gronia, quien le dijo que un mensajero enviado por su hermano Lenis esperaba en la avenida para entregarle un mensaje muy urgente. Patros se vistió y se fue a recogerlo, por lo que Nala no pudo contarle en ese momento algo acerca de Milene y sus salidas del palacete. Ésta había escuchado desde su habitación lo del mensaje, pero no le dio importancia, ya que ni se imaginaba las demoledoras consecuencias que tendría. Por eso se puso a reflexionar sobre la motivación y la ilusión.

Mientras tanto, muchos sucesos estaban teniendo lugar en diversas partes del reino. Orgomar había vuelto a su palacio y ahora estaba siendo informado por Tiner, el oficial corrupto del juzgado, sobre el incidente del “gemelo pelirrojo” y sobre las investigaciones que el juez había ordenado llevar a cabo. Cuando el oficial se retiró, el primer ministro se puso a reflexionar sobre aquel imprevisto, ya que si se descubriese todo lo que en realidad había sucedido lo perdería todo, incluyendo su vida.

Su Excelencia recordaba cómo varios días atrás un sacerdote procedente de uno de sus clanes aliados le contó que había escuchado de incógnito, detrás de una puerta, la conversación entre Josal y el gran sacerdote Nils, en la que se proponían ayudar a Milene y a los Mitres-Santia. También se acordaba de cómo ordenó a dos de sus agentes el asesinato de Josal y de Nils (nota: lo segundo no es del todo seguro, ya que algunos relatos de la época desmienten

este extremo). Luego recordó cuando unos soldados pudieron prender y encarcelar al asesino de Josal y de Nils y ordenó también el homicidio del mismo, para que no pudiese confesar nada.

El primer ministro había estado convencido que con eso ya estaba todo controlado, pero ahora se daba cuenta de que las cosas se habían complicado al escapársele un “gemelo pelirrojo” y se puso a pensar en alguna solución. Uno de los problemas de Orgomar era que cuando hacía daño a alguien sólo se focalizaba en las ventajas que ello le podría reportar, pero no en los posibles inconvenientes tanto para los demás como para sí mismo. Cuando decidía dañar a alguien no era muy consciente de que buena parte de sus víctimas intentarían devolverle el daño que él les había causado o que se hiciese justicia. Esta tendencia era para él una fuente de problemas y preocupaciones, así como de rechazo por parte de muchas personas. Como le sucede al resto de la gente, hacer el mal a los demás en realidad era para él una fuente de infelicidad, del mismo modo que para Dondonar o Mauganis hacer el bien lo era de bienestar.

El “gemelo pelirrojo” que había sobrevivido, por su parte, acababa de llegar a un lugar secreto donde se alojaría a partir de ese momento. El juez Galuro había dado instrucciones a Gaus Lor, su oficial de más confianza, para que lo condujese de incógnito a aquel lugar por considerarlo seguro, ya que quería evitar que ese gemelo también fuese asesinado como su hermano. Allí permanecería hasta que declarase como testigo en el juicio que el juez quería celebrar una vez hubiese recopilado todas las pruebas e información que necesitaba.

En ciertas partes del reino, los seguidores de Licuros estaban sembrando el descontento, aprovechando que había hambre a causa de que los Kthar habían quemado los campos, así como el caos y descontrol generado por la invasión de los Kthar, para intentar que la población se levantara contra las autoridades. De nuevo, acción-reacción: con ello consiguieron que en algunos feudos los campesinos asaltasen los castillos para llevarse los alimentos almacenados. Algunos aristócratas y administradores fueron maltratados y matados, ya que los asaltantes estaban indignados por los abusos cometidos por éstos durante años. Y es que explotar y abusar puede acabar siendo muy poco rentable en términos de felicidad.

En el Palacio Real, el rey envió un mensaje al mariscal Patros para que ordenase a sus soldados que fuesen casa por casa para decir a los varones que estuviesen disponibles para partir a la batalla contra los bárbaros en cualquier momento, lo cual no haría gracia a la mayoría de hombres, incluyendo a Pirmas y a Tarseo. Ambos tuvieron la actitud adecuada para ser feliz: intentar resolver aquel problema (idearon un plan para escapar de la ciudad hacia el sur) y aceptar con serenidad la posibilidad de que el mismo fallase.

En la alcoba de Fasia, Jónér eyaculó precozmente. Ambos terminaron con su rato de sexo y el segundo se comenzó a vestir. Fasia dudó si contarle lo de su embarazo y el aborto que quería llevar a cabo. Se sentía avergonzada con aquel tema a causa de que creía que la opinión de los demás era importante. En la habitación de al lado, Milene seguía leyendo:

—El placer de hacer lo que nos gusta, que está muy relacionado con la motivación, es otra sensación que nos encanta a todos. Para poder disfrutar de él podemos hacer dos cosas. La primera es hacer lo que nos gusta y vivir conforme a lo que somos en la medida de lo posible, buscando actividades con las que disfrutemos, siempre sin hacer daño a nadie.

A Milene le agradó eso y pensó:

—Pues a partir de ahora intentaré trabajar en lo que me gusta, tener aficiones placenteras, actividades sociales agradables y otras cosas con las que disfrute.

Se rascó la nuca y pensó un rato sobre qué le apetecía. Luego siguió leyendo:

—La segunda cosa es saborearlo, lo que consiste en cultivar la conciencia del placer, es decir, en prestar atención a la experiencia del disfrute en el momento presente.

La aristócrata, que era muy inteligente, reflexionó y se dio cuenta de que se trataba de aplicar el entrenamiento de la conciencia al placer de hacer lo que nos gusta, siendo conscientes de éste lo más plenamente que podamos. Se dirigió a la ventana y desde la misma vio cómo alguien entregaba un mensaje a su padre. No sabía que cuando éste lo leyese se produciría una especie de terremoto que le afectaría de lleno a ella. Escuchó pasos en el pórtico al que daba su habitación. Se trataba de su madre Fasia, que se estaba dirigiendo a comentar algo a su marido, quien estaba a punto de darle un gran disgusto. Milene todavía no sabía nada de todo ello, aunque ya le quedaba muy poco, siguiendo su lectura:

—Otro tipo de emociones que nos hacen sentir bien son las sensaciones sensoriales agradables, que proceden de nuestros sentidos, es decir, de la vista, el oído, el olfato, el gusto y el tacto.

Se quedó pensando sobre ello y se dio cuenta de que el manuscrito se refería, por ejemplo, a disfrutar de una buena comida, de contemplar un bonito paisaje, de los aromas o de una acaricia, tras lo cual siguió leyendo:

—Para cultivar estos placeres de los sentidos podemos buscar experiencias sensoriales agradables en el día a día y saborearlas.

Pero no sólo en el palacete de los Mítrés-Santía estaban sucediendo muchas cosas, sino también en otros lugares de la ciudad. En una callejuela de un barrio del este, Licuros y sus seguidores habían dejado a bastante distancia a los guerreros que les perseguían. Tras girar a otra calle, un hombre los vio corriendo y les dijo que se escondiesen en su casa. El líder del MRZ se dio cuenta de que cada vez tenía más simpatizantes. Ello era lógico, ya que hacía cosas buenas por los demás. Los guerreros pasaron de largo sin darse cuenta de que se habían ocultado allí.

Sin embargo, un ultratradicionalista vio cómo los revolucionarios se habían escondido en ese inmueble y se fue a delatarles a las autoridades. El motivo de ello era que detestaba, al igual que bastantes zanianos, a aquellos rebeldes que iban contra las costumbres y el orden establecido. Esos ultraconservadores se aferraban tanto a la tradición que se oponían incluso a cambios que claramente traerían más justicia y bienestar a aquel reino. Y es que el excesivo tradicionalismo y cerrazón son uno de los peores enemigos de la felicidad, mientras que la apertura de mente es una de sus mejores aliadas.

Licuros se apenó mucho cuando el hombre que lo acogió le informó de que unos guerreros se habían llevado a su amante Toces a la prisión de la Gran Plaza. Sabía que allí lo torturarían y que tarde o temprano lo ejecutarían. Tal era su pasión por él que se prometió hacer todo lo que estuviese en sus manos para salvarlo. Como Orgomar había ordenado que cuadruplicasen la guarnición que vigilaba la puerta de la prisión, ya no sería posible atacarla, como hicieron la otra vez. Se le ocurrió un astuto plan para salvar a su amado Toces, aunque sabía que

sería muy arriesgado y que había bastantes posibilidades de que fallase. Se prometió que si fracasaba y mataban a su amante odiaría todavía más al rey, a la nobleza y al clero. Juró que se vengaría implacablemente de ellos, a pesar de que sabía perfectamente que para ser feliz conviene ser indulgente y perdonar, así como eliminar o al menos reducir el odio y la ira. Decidió que había que actuar ya, con la máxima rapidez.

En la Avenida del Sur, a Milene ya le quedaba poco por leer, dado que algo muy grave estaba a punto de sucederle:

—Al mismo tiempo, para tener una vida altamente satisfactoria es aconsejable tener presente que las sensaciones sensoriales tienen un impacto más bien pequeño en nuestro bienestar global. La razón es que son placeres que duran momentos efímeros, a diferencia de la serenidad, el amor, la motivación o el placer de hacer lo que nos gusta, que podemos sentir de una forma más o menos duradera. Concluiremos el tema de las emociones agradables diciendo que nos conviene cultivarlas todas, pero sobre todo la serenidad, el amor y el placer de hacer lo que nos gusta, pues son la base de una felicidad duradera y estable.

Milene se paró a pensar en sus placeres de los sentidos favoritos, como comer pastelitos de pistachos y miel, ir a ver los Festivales Estivales, escuchar el sonido de la vegetación balanceada por el viento... y de repente se abrió su puerta. Apareció su padre seguido de su madre. El primero se puso a gritarla:

—¡Milene! ¡Tu tío Lenis me ha enviado un mensaje que dice que estás involucrada en una herejía de unos manuscritos prohibidos que hablan de la felicidad! ¡Dice que varios aristócratas y sacerdotes te han visto saliendo de noche y a escondidas de la tienda de un hereje llamado Pirmas!

Patros se dio cuenta de que Milene tenía algo en el escritorio y fue a mirar qué era. Cogió el manuscrito y se puso a leerlo. Al ver que lo que decía su hermano Lenis era cierto agarró a su hija y se puso a pegarla. Fasia le rogó gritando que la dejase. Patros soltó al final a la jovencita y estuvo discutiendo un buen rato con ella. Luego ordenó a su mujer que la acompañase abajo. Los padres se fueron al salón principal y allí Patros comunicó a su esposa que había que repudiar a su hija y matarla. Fasia se puso a llorar desconsoladamente.

Milene se encontraba en su habitación lidiando con el torrente de pensamientos negativos que acudían a su cabeza. Iba tomando conciencia de cada uno de ellos, se hacía preguntas, buscaba pruebas para desmontarlos y los iba sustituyendo por otros más agradables.

En la planta baja, Fasia y Patros se pusieron a discutir sobre su hija. Veían las cosas de forma diferente, ya que cada cerebro procesa la realidad a su manera en función de la información que recibe, de la genética, influencias recibidas y experiencias vividas. Ello hace que algunas personas tiendan a ser más felices que otras en las mismas situaciones. Con entrenamiento podemos ir aprendiendo a procesar la realidad de una manera que nos haga más dichosos.

En la habitación de Milene, para relajarse, ésta se concentró en su respiración y en sus sensaciones de tensión.

Bastante lejos de allí, Licuros ya estaba llevando a cabo su plan para intentar salvar a Toces. Por la Gran Plaza caminaban ocho revolucionarios y estaban llegando a la puerta de la prisión. Iban disfrazados de guerreros y llevaban atado a Licuros. Éste tenía los músculos de

su mandíbula contraídos a causa de su tensión. Tomó conciencia de ello, se concentró en esos músculos y al hacerlo empezó a reducirse la tensión. Uno de los revolucionarios disfrazados de guerreros le dijo al jefe de la guardia de la puerta de la prisión que habían conseguido atrapar a Licuros. Aquél les dejó pasar. Se encontraron un carcelero y uno de los rebeldes vestidos de guerrero le dijo que Orgomar había ordenado que encerrasen al líder del MRZ junto con el comerciante Toces. El carcelero condujo a aquellos rebeldes a la celda donde se encontraba éste. A continuación la abrió para introducir allí a Licuros. Mientras lo hacía, uno de los revolucionarios le tapó su boca con la mano y lo degolló. El líder del MRZ y el resto de rebeldes fueron rápidamente a liberar a Toces y al resto de prisioneros de la celda. También les dieron armas.

## 4. *Huir para sobrevivir*

Los rebeldes disfrazados de guerreros recorrieron otros pasillos. Cuando veían a algún carcelero, lo degollaban tapándole la boca para que no chillase. Abrieron varias celdas y liberaron a sus presos. Les armaron. Sin embargo, un guardián se dio cuenta de lo que estaban haciendo y de nuevo funcionó el principio de acción-reacción: ello le impulsó a avisar a la guardia que había en la puerta, gritando con todas sus fuerzas.

Se creó una estampida de todos revolucionarios y prisioneros liberados, que se apresuraban hacia la entrada para poder huir. La guarnición que la vigilaba se fue corriendo hacia dentro para intentar evitarlo. Licuros estaba convencido de que podía lidiar con aquella situación, así como con otras muchas, y conseguir los resultados que quería, lo que técnicamente se llama auto-eficacia. Ello no sólo le llevaba a intentar y conseguir más cosas que otras personas, sino que además le ayudaba a ser feliz.

En el palacete de los Mitres-Santia, Patros gritó a Fasia:

—¡No queda más remedio que matar a Milene! ¡Ante todo debemos actuar cumpliendo nuestro deber y lo que manda la tradición! ¡La honra de la familia está por encima de todo!

—¿Por encima también de nuestra hija? —suplicó su esposa desesperada—.

—Es vergonzoso, Fasia, que una aristócrata como tú no sepas reprimir tus sentimientos y cumplir con tu obligación. Hoy mismo haré llamar a todos los miembros del clan y esta misma noche entraremos en la habitación de Milene y todos le clavaremos nuestra daga.

Fasia no quiso insistir más, pues sabía que era en vano. Conocía muy bien a su marido y sabía que era rígido y que para él el deber, las convenciones y las normas estaban muy por encima de los sentimientos y las personas.

Como su hija estaba muy tensa, se puso a repetir interiormente en su habitación:

—Calma, tranquilidad, relájate.

Fasia pidió permiso a su marido para retirarse a su habitación. Sin embargo, en realidad se fue a la de Milene. Una vez allí le dijo que tenía que huir, ya que si no lo hacía la matarían aquel mismo día. La madre se la llevó discretamente hacia una puerta secundaria, mientras le decía:

—Iremos al palacete de los Layes-Santia para que mi hermano Buras nos esconda en su feudo cerca de Ten, en la Turonia Oriental.

Al atravesar los porches que daban al patio, Nala y otras cuatro concubinas vieron cómo Fasia estaba ayudando a su hija a escapar del palacete. Cuando éstas se dieron cuenta se estremecieron y aceleraron el paso hasta una puerta trasera. Nala y otra concubina se fueron a impedirlo. Fasia le dio a su hija una bolsa llena de monedas y le dijo que fuese marchando al palacete de los Layes-Santia mientras ella se enfrentaba a las concubinas. Milene se negó pero su madre le ordenó gritándola que se fuese corriendo. La hija huyó veloz. Decidió pasar primero por la tienda de Pirmas, dado que tenía claro que éste también estaba en grave peligro,

pues sabían que era un hereje. Tenía miedo, porque no sabía quién podría encontrarse en la tienda.

Se fue a paso ligero en dirección a la casa del tendero. Como tenía ansiedad, practicó la conciencia no focalizada, observando todo lo que sucedía dentro de su mente. Al cabo de poco un hombre con el que se cruzó en la calle se dirigió hacia ella hablándole en voz alta. Se asustó. Cuando vio que lo que decía aquel señor no tenía sentido se dio cuenta de que era un demente y continuó rápidamente. Intentó tranquilizarse haciendo afirmaciones y visualizaciones relajantes, lo que le hizo sentir mejor.

Llegó a la Calle de las Telas y no vio nada raro a parte de un mendigo y una señora que caminaba. Una vez enfrente de la puerta de Pirmas, respiró hondo y la golpeó suavemente. No se abrió. De repente alguien tocó a Milene por detrás. Ésta se giró súbitamente espantada y vio una señora que se puso a suplicarle que le diese algo de limosna, ya que no tenía alimentos suficientes para alimentar a sus nueve hijos. Por acto reflejo Milene le dio una moneda rápidamente y a continuación escuchó la voz de Pirmas. Se giró y vio a éste en el umbral de la puerta, por lo que suspiró aliviada.

Le contó que estaba en grave peligro. El tendero decidió que irían a esconderse a casa de su amigo Manisor Feldes y el día siguiente por la mañana intentarían escapar hacia la Escuela de Mergos. Le dijo a Milene si quería ir con ellos y ésta aceptó, ya que le seducía mucho conocerla. Además, no estaba segura de que su tío Buras aceptase correr el riesgo de esconderla en su casa y tampoco quería causarle problemas. No obstante, decidió pasar más tarde por la casa de su pariente por si su madre hubiese ido allí, tal como era el plan.

Pirmas fue con Milene a decir a Tarseo que preparase tres bolsas con comida, dinero, objetos de valor y vestidos de mujer. Éste se quedó sorprendido de ver a Milene y al mismo tiempo se alegró mucho de ello, regalándole una expresiva sonrisa. La heredera de los Mitres-Santia se quedó por un momento abstraída contemplando aquella sonrisa, los labios y la bella dentadura de Tarseo, así como las arruguitas que se le formaban al lado de cada uno de sus grandes ojos de color verde mientras sonreía mirándola fijamente. Pirmas comentó:

—Ahora mismo te traeré un vestido sencillo de plebeya con el que pases desapercibida.

El tendero entregó a Milene una sencilla túnica de algodón de color violeta, así como una capa de color marrón oscuro y un pañuelo también oscuro para ocultarla. Luego Pirmas ayudó a Tarseo a preparar las bolsas. Milene intentaba relajarse concentrándose en sus sensaciones de tensión e imaginándose que los músculos que tenía tensos eran nudos y que los desanudaba. Asimismo, trató de gestionar sus pensamientos desagradables racionalizándolos, pero le resultaba complicado, ya que le venía una avalancha incesante de ellos muy intensos y angustiantes.

En el palacete de los Mitres-Santia, Nala y otra concubina intentaban agarrar a Fasia para impedir que se escapase. Ésta las pegaba y trataba de huir. Al final consiguieron cogerla y llevarla ante Patros. Nala le contó lo sucedido. El mariscal subió corriendo hacia la habitación de Milene para comprobarlo, seguido de Nala. Fasia se sentía culpable, pero no sabía cómo gestionar ese sentimiento. Lo más efectivo para liberarse de él hubiese cuestionarse la idea de que no debía haber hecho lo que hizo.

En la Calle de las Telas, Pirmas se fue con Tarseo y Milene hacia la puerta trasera. Asomó

ligeramente la cabeza a la calle y no vio a nadie. Salieron silenciosos hacia la Calle del Vidrio, en el barrio de los artesanos. Milene volvió a intentar relajarse, repitiéndose a sí misma una y otra vez:

—Tranquila, serena, calma, relájate.

Cuando llegaron a la casa de Manisor llamaron a la puerta. Éste abrió y les hizo entrar. Pirmas le contó todo lo sucedido y aquél accedió de buen gusto a darles cobijo durante la noche. Manisor, un hombre calvo de unos cuarenta y cinco años y que se caracterizaba por su prominente nariz aguileña, les llevó a su salón. Les hizo acomodarse sobre la alfombra y les ofreció un vino de la Carania. Conversaron sobre la Banda Secreta 2-2-5-8 y sobre Licuros, que quería que ésta le apoyase en su revolución. A Tarseo le fascinaba la figura del líder del MRZ e hizo varias preguntas sobre el mismo:

—¿Es verdad que estuvo en el territorio de los Tualugs?

Manisor respondió, ya que sabía mucho sobre el tema, pues era miembro tanto de la Banda 2-2-5-8 como del MRZ, así como un fervoroso partidario de Licuros:

—Efectivamente, fue al territorio de los Tualugs, donde vivió con ellos y tuvo ocasión de conocerlos bien. Observó y analizó cómo se organizaban y se inspiró en ellos para algunas de sus ideas. También estuvo en la Escuela de Mergos.

—¿De verdad? —preguntó Tarseo con mucho interés—.

—Sí. Y allí se impregnó de sus enseñanzas. Luego volvió a Zan y ha estado viajando durante años por todo el reino predicando sus ideas tanto a comerciantes y artesanos como a siervos y esclavos y buscando apoyos para su causa. Estuvieron a punto de cogerle, pero pudo escapar.

—¿Y cuáles son sus propuestas?

—Desea cambiar el orden establecido en Zan, que considera injusto y abusivo. Quiere acabar con los privilegios de los aristócratas y sacerdotes y crear una sociedad en que seamos más iguales en cuanto a derechos, de forma algo similar a los Tualugs. También aspira a terminar con el poder del rey y que los gobernantes sean elegidos por todos los habitantes del reino.

—Me parecen unas ideas muy radicales. Estoy a favor de que se hagan reformas en Zan, pero no tan extremas —interrumpió Pirmas—.

Milene decidió entrenar su conciencia no focalizada. Le vino un pensamiento y se dijo “pienso”. Luego tuvo una sensación de tensión y se dijo “siento”. A continuación le vino a su mente el sonido de la voz de Pirmas y se dijo “oigo”. Éste comentaba mientras miraba a los ojos de Manisor:

—Francamente, yo me opongo a que nuestra Banda 2-2-5-8 apoye a su movimiento revolucionario. Licuros me parece un extremista utópico que tiene un excesivo afán de protagonismo. Se cree especial y superior, una especie de salvador visionario.

—¿Y qué otras ideas predica? —volvió a preguntar Tarseo con gran interés—.

—Que todos los hombres deben ser libres, al igual que lo son los Tualugs. Por lo tanto, propone la abolición de la esclavitud y de la servitud —respondió Manisor—.

—Son bonitas ideas imposibles de llevar a la práctica en un reino como Zan —volvió a interrumpir Pirmas moviendo la cabeza hacia un lado y hacia otro con tono crítico—.



En realidad Pirmas se equivocaba, ya que esas ideas sí se podían llevar a la práctica y, además, la libertad contribuye significativamente a la felicidad de la gente. Y hablando de Licuros, en ese momento tenía lugar en la prisión de Mernes un combate encarnizado de éste, los revolucionarios y presos que intentaban escapar contra los vigilantes. Los rebeldes eran los que luchaban con más ardor y los que más disfrutaban con todo aquello, ya que lo hacían por ideales, satisfaciendo su necesidad de justicia. De hecho, al final los asaltantes y los presos liberados se impusieron a la guardia y apretaron a correr con todas sus fuerzas por las calles de Mernes, perseguidos por bastantes guerreros que habían salido del Recinto Real.

Unos simpatizantes del MRZ se colocaron a propósito, junto con sus mulas, delante de los que perseguían a Licuros, obstaculizando su paso. Eso permitió que éste pudiese situarse a bastante distancia de ellos. En ese momento se sentía mal, porque estaba agotado. Ese era uno de sus puntos débiles desde el punto de vista de su felicidad. Tenía una vida demasiado activa y no era capaz de cubrir satisfactoriamente su necesidad de descanso. No conseguía un equilibrio saludable entre actividad y pasividad.

En la Calle del Vidrio, Milene se dedicaba ahora a entrenar la conciencia focalizada, concentrándose en su respiración, aunque le costaba mantenerla, ya que de vez en cuando se distraía con sus pensamientos, sus sensaciones y los comentarios que hacían sus compañeros, como una pregunta de Tarseo:

—¿Y qué tienen que ver las ideas de Licuros con la Escuela de Mergos y con la Banda Secreta?

—Pues, además de que Licuros también es miembro de la Banda 2-2-5-8, sus ideas tienen que ver en el sentido de que el fin último de lo que persigue es conseguir una sociedad más feliz. Y aspira también a que ese nuevo país en el que sueña aplique algunas de las enseñanzas de la Escuela de Mergos —contestó Manisor—.

Milene decidió concentrarse en un punto, al que miraba fijamente. Su concentración se interrumpió cuando se distrajo con un comentario de su anfitrión:

—Licuros quiere que la Banda Secreta 2-2-5-8 le apoye en una revolución a gran escala que acabe con el orden establecido en Zan. Dice que ahora es el momento ideal, ya que, tras las batallas contra los bárbaros, las tropas del rey han quedado reducidas y debilitadas. Por otro lado, este año las cosechas han sido malas, parte de ellas han sido expoliadas por los Kthar y otra parte la han quemado, por lo que hay descontento entre el pueblo.

—¿Y crees que lo va a conseguir? —insinuó Tarseo—.

—Yo creo que sí —dijo Manisor—, porque tiene importantes apoyos no sólo entre un sector considerable de los comerciantes y artesanos, sino también entre esclavos y siervos de diferentes partes del reino. Algunos lo consideran un héroe y un salvador.

La encantadora esposa de Manisor y sus hijas sirvieron a sus invitados una cena a base de pan de centeno con queso y embutidos mientras seguían hablando del tema. Milene aprovechó para practicar la conciencia focalizada en el comer, concentrándose en el olor de los alimentos, su sabor, la masticación y la sensación de tragar. Luego focalizó su atención en sus sensaciones de tensión y visualizó que apretaba con su dedo sus diferentes músculos tensos, lo que la ayudó a relajarse después de todo aquel duro día. A continuación comenzó a comentar a Pirmas lo del mensaje de la rosa. Éste hizo rápidamente una señal para que callase

y le dijo en voz baja en su oreja que en su justo momento le hablaría de ello. La jovencita no entendía nada. No sabía por qué tenía callar. La razón es que Manisor era revolucionario y si en el MRZ se enteraban del plan de Tískor de crear con Milene una monarquía semidemocrática en vez de una república plenamente democrática como querían los revolucionarios, tanto la vida de Milene como la de Tískor podrían correr peligro. De hecho, Manisor se percató de lo que acababa de suceder.

En otra parte de la ciudad, el líder del MRZ había conseguido escapar, de nuevo, y ya se encontraba escondido, junto con Toces y varios de los asaltantes de la prisión, en la casa de uno de sus seguidores. En vez de tomarse un rato de descanso, que es lo que le pedía su cuerpo, se puso a pensar en sus próximas acciones. Su cuerpo y su mente se quejaron en forma de malestar de que Licuros no cuidase bien de ellos.

No muy lejos de allí, las condiciones y los factores existentes en aquel momento y en aquel lugar provocaron que otra inesperada muerte tuviese lugar, la cual afectaría de lleno, para mal, a Milene y a sus padres.

## 5. Gestionar las emociones desagradables

El juez Galuro se encontraba cenando en su casa junto con su esposa, sus siete hijos y sus padres, cuando de repente empezó a sentirse mal con unos fuertes dolores de vientre. Al cabo de poco falleció. Todos pensaron que era a causa de la pobre salud que padecía desde hacía años. Era cierto que Su Señoría tenía problemas de salud y que no tenía el hábito saludable de cuidar de ella, pero se equivocaban, ya que la causa de su muerte era otra.

En la Calle del Vidrio, tras la cena, Milene le rogó a Pirmas que le acabase de leer el manuscrito del Tercer Camino, contándole que su padre se lo arrebató antes de que pudiese terminar de leerlo. Éste fue a buscar el documento y se puso a leer:

—La segunda parte del Tercer Camino es la gestión de las emociones desagradables, como el miedo, la ansiedad, el enfado, la frustración, la tristeza, la culpa o la vergüenza. También lo son el sentimiento de valer poco, el desprecio, el asco, el odio, la envidia, la tensión, los deseos intensos o el dolor físico. Inevitablemente tendremos sensaciones negativas, por mucho que desarrollemos la habilidad de ser feliz, y cuando ello suceda nos convendrá saber afrontarlas adecuadamente.

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

—Nadie o casi nadie. Tal vez algunas pocas personas sí son capaces de trascender todo tipo de malestar, pero en caso de que fuese posible sería muy difícil llegar a ese nivel y se requeriría muchísima práctica.

—Lástima.

—Algunas emociones desagradables se pueden eliminar rápidamente, pero otras no, como la tristeza por una gran pérdida o ciertos dolores físicos. Por ello hablamos de gestionar las sensaciones negativas, porque más que de intentar suprimirlas desde el primer momento de lo que se trata es de saber lidiar con ellas.

—¿De verdad no se pueden eliminar del todo? —preguntó Milene decepcionada—.

—Algunas no, pero sí nos podemos liberar de buena parte de nuestro malestar. Y os voy a decir cómo. El trabajo que necesitamos realizar para afrontar lo negativo se compone de seis fases: (1) sentir, tomar conciencia y expresar lo negativo, (2) racionalizar lo negativo (3) solucionar lo negativo, (4) aceptar lo negativo, (5) positivar lo negativo y (6) liberarnos de ello en la medida de lo posible.

Manisor y Tarseo estaban hablando del misterio de los asesinatos y del juicio que iba a tener lugar contra el culpable. Muchos otros mernesianos seguían intrigados con aquel tema, entre ellos el rey. Éste se encontraba cenando en el Palacio Real con Orgomar y le hizo dos preguntas: la primera desagradó mucho al primer ministro y en cambio la segunda le encantó. Su Majestad preguntó primero por qué había dado instrucciones de que el juez aplazase el juicio. Orgomar salió del paso contestando que era porque todavía no había suficientes pruebas.

El rey no se mostró muy satisfecho con aquella respuesta y le ordenó que se celebrase ese juicio lo antes posible. Aquello le sentó fatal al primer ministro, pues podría suponer que lo ejecutasen a él.

Acto seguido el monarca le preguntó por las “supuestas pruebas” que Orgomar había afirmado tener contra Milene. Éste explicó que habían descubierto que no sólo Milene, sino también su padre Patros y su madre Fasia, pertenecían a la Banda Secreta 2-2-5-8, exponiendo las pruebas que había de ello. Acción-reacción: ello provocó que Su Majestad diese órdenes de que acudiesen inmediatamente al Gran Salón del Trono todas las personas que Orgomar aseguraba habían sido testigos de que Milene frecuentaba por la noche de incógnito la tienda de Pirmas y de que éste era un hereje. También hizo llamar a los altos dignatarios del reino, salvo a Patros. Acto seguido dijo al primer ministro que necesitaba tumbarse un ratito, ya que tenía un fuerte dolor de cabeza. Mientras estaba descansando le comentaba a Orgomar que la gente idealizaba equivocadamente su vida como rey, ya que por mucho poder, riquezas, prestigio y fama que tuviese tenía que soportar aquel dolor y otros tipos de malestares.

En el palacete de los Mitres-Santía, Patros también se sentía mal a pesar de ser una de las personas más poderosas y admiradas del reino. Estaba agarrando con fuerza de los pelos a su mujer Fasia por haber ayudado a Milene a huir, chillándole: —¡Mala zorra! Despreciaba a su esposa más que nunca, a causa de sus creencias sobre el valor personal. Le exigió a gritos que le revelase dónde había ido su hija. Fasia gemía de dolor repitiendo una y otra vez que no lo sabía, ya que estaba firmemente determinada a salvar la vida de Milene, costase lo que costase. En ese momento una esclava avisó de que acababa de llegar Lenis, el hermano de Patros, y que quería comentarle algo muy urgente. Éste soltó a su esposa y le dijo a la esclava que le hiciese pasar.

Al cabo de poco entró Lenis. Era bastante más joven que su hermano Patros. Se trataba de un chico alto y más bien delgado, con un carácter extrovertido, muy sociable y comunicativo. Como tenía muchos amigos y contactos dentro del estamento sacerdotal de los Fari, se había enterado de que Orgomar iba a acusar también de herejía a Patros y a Fasia y que había tramado un plan para convencer al rey de ello. Se lo contó a su hermano y éste se quedó muy alarmado. Le preguntó a Lenis cuál era ese plan, pero éste no lo sabía. Lo único que tenían claro es que el primer ministro tenía mucho poder, que en el pasado había demostrado mucha astucia, maldad y que había conseguido todo lo que se había propuesto.

Fasia ofreció una solución que causó un gran interés. Contó que había rumores de que la reina estaba teniendo una aventura amorosa con Orgomar y de que éste se estaba apropiando de parte de los tributos del rey. Si conseguían demostrarlo harían que el primer ministro cayese en desgracia, lo que podría ser la salvación de los Mitres-Santía. El mariscal estuvo de acuerdo en que tenían que darse prisa para poder probar esa supuesta infidelidad y corrupción, pues lo veía como la única esperanza de salvación y el tiempo se les echaba encima.

En la casa de Manisor, la hija de Patros y Fasia estaba absorta con lo que le leía Pirmas:

—El primer paso para gestionar una emoción desagradable es sentir, tomar conciencia y expresar lo negativo. Las sensaciones desagradables tienen la función de advertirnos que algo que no va bien desde el punto de vista de la supervivencia y la de nuestros seres queridos, aviso que puede ser acertado o erróneo según los pensamientos que tengamos sean racionales

o no.

—Cuando no nos sentimos bien, a veces significa que nos conviene cambiar algo en nuestra vida para que ésta sea más satisfactoria, ¿verdad? —preguntó Milene—.

—Así es, salvo que esas sensaciones desagradables estén provocadas o amplificadas por pensamientos irracionales, en cuyo caso lo que nos interesa corregir son éstos para poder ser dueños de nuestras emociones.

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

—Porque si lo hacemos nos sentiremos mejor. De hecho, estos mensajes de alarma están diseñados para ayudarnos. Por consiguiente, en vez de intentar negarlos, reprimirlos, suprimirlos y poner la cabeza bajo tierra como el avestruz haciendo ver que no existen es preferible que sintamos las sensaciones negativas.

—¿Y también el miedo?

—Para tener un excelente estado de salud mental es aconsejable escuchar todas nuestras emociones, tanto si están “bien vistas”, como la alegría o el amor, como si están “mal vistas”, como el miedo, la rabia o la tristeza. Todas ellas nos informan de lo que nos está sucediendo y es saludable que les dediquemos el tiempo necesario para sentir las, vivirlas, experimentarlas e incluso empaparnos de ellas, por más desagradables que resulten.

Pirmas no se encontraba bien, por lo que decidió descansar un rato. Se concentró en su malestar físico, por lo que éste se redujo. Cuando se encontró mejor, comentó a Milene, mientras miraba fijamente a su cara y observaba atentamente sus expresiones corporales:

—Para poder controlar nuestras emociones desagradables una de las claves es dejar que emerjan en nuestra mente palabras, ideas e imágenes asociadas a esa sensación.

—¿Y para qué hay que dejar que emerja todo eso? —preguntó Milene—.

—Pues para obtener información y guía sobre qué hacer con la sensación, tomando conciencia de esos pensamientos negativos que provocan o amplifican en muchos casos las emociones desagradables.

—Éstas son como cuando leemos un mensaje que alguien nos envía, ¿verdad? En este caso leemos uno que nos quiere hacer llegar nuestra mente, ¿no?

—Efectivamente. Enviamos acuse de recibo de ese mensaje que nos envía nuestra mente y nuestro cuerpo y le damos las gracias por intentar protegernos. Al reconocer y permitir la existencia de una sensación, ello nos suele ayudar a que afloje y tome un tamaño más reducido, a hacernos amigos de ella y a no luchar contra la misma.

—¿De verdad?

—Sí. Cuanto más negamos una emoción y la intentamos esconder tras unas cortinas, más crece y presiona para salir.

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

—Lo sé, Milene, pero reprimir las sensaciones nos hace encontrarnos mal. Es preferible permitarnos suficiente tiempo para sentir las y expresarlas.

Ésta asintió y su maestro se acercó el manuscrito a sus ojos:

—Una vez hayamos tomado conciencia de que tal vez hay un problema, de forma natural e instintiva tendemos a necesitar expresarlo y analizarlo. Tenemos derecho y es saludable expresar nuestras situaciones negativas y sentimientos en vez de dejarlos encerrados en el

armario. Ello nos ayuda a analizar qué sucede, cuál es el problema, cuáles son sus causas y cuáles sus soluciones.

—¿Y cómo se supone que tenemos que expresarlo?

—Pues podemos describirnos a nosotros mismos mentalmente con palabras qué ha sucedido, qué pensamos y qué sentimos, cuáles son las causas, qué podemos solucionar y qué conviene aceptar. Es mejor si lo exponemos por escrito, pues ello nos ayuda a expresar, analizar y estructurar el problema de forma coherente. También es útil comentarlo, si lo necesitamos, con otras personas, aunque sin cansarlas con nuestros temas y especialmente con cosas negativas.

Pirmas dio un papel en blanco a Milene y le dijo que escribiese lo que sentía, lo que pensaba, cuál era el problema, sus causas y sus soluciones. Mientras ésta lo hacía, Manisor y Tarseo hablaban sobre qué haría el rey con la Banda Secreta 2-2-5-8 y los seguidores del manuscrito. Éste se encontraba sentado en el Gran Salón del Trono. Tenía su frente arrugada a causa de la tensión acumulada, provocada por la presión, frustraciones, preocupaciones, dolor de cabeza y otras emociones negativas. Estaba celebrando una reunión urgente con Orgomar, los ministros, el sacerdote supremo Onis, los veinte grandes sacerdotes y algunos consejeros. Quería que le ayudasen a decidir si debían detener ya a todo tipo de disidentes y herejes. La mayoría estuvo de acuerdo en que había que actuar inmediatamente, para acabar de raíz y lo antes posible con aquel problema. Su Majestad asintió, aunque no estaba seguro de qué hacer con Milene, Patros y Fasia. Por ello ordenó pasar, uno por uno, a los quince testigos pertenecientes al estamento aristocrático de los Santia y al sacerdotal de los Fari que supuestamente habían presenciado cómo Milene salía de la tienda de Pirmas. De esos quince, catorce juraron ante los textos sagrados que habían visto a Milene salir de la tienda de Pirmas.

Sin embargo, el coronel Linas, para sorpresa de Orgomar y de Ziolor, dijo que no estaba seguro de que la chica que vio salir de allí fuese Milene, ya que aquella noche apenas había luna y por tanto hacía mucha oscuridad y era imposible reconocer la cara de aquella chica. Aquello confundió al rey. Algunos testigos aseguraron que habían entrado en la casa de Pirmas, la habían registrado a fondo y habían descubierto los manuscritos prohibidos escondidos en un hueco de una pared. Entre ellos había varios que eran de la máxima confianza del rey, así como el notario real. Éste entregó a Su Majestad un acta en la que daba fe de que eso era cierto y de que había visto personalmente esos manuscritos escondidos en la tienda de Pirmas, que adjuntó al acta.

Acto seguido comparecieron ante el rey varios espías de Orgomar que juraron que Milene frecuentaba la casa de Pirmas, quien pertenecía a la Banda Secreta 2-2-5-8. A continuación un funcionario trajo una declaración firmada por el comerciante de hierbas Toces Gaur, obtenida bajo tortura, en la que confesaba que Pirmas, Tarseo, Milene y los padres de ésta eran seguidores de los manuscritos. El sacerdote supremo Onis se apresuró a asegurar que todo eso era verdad, ya que sus espías habían descubierto lo mismo. También hicieron comparecer a la prostituta y espía Andeaga para corroborarlo. El rey se quedó pensativo. Todo aquello era para su Majestad lo que técnicamente se llaman estímulos, que activaron en su cerebro ciertos pensamientos, que por su parte generaron ciertas emociones, que más adelante provocarían

ciertas conductas, tal como nos sucede a todos. Este es el esquema con el que funcionamos los seres humanos.

Mientras tanto, en el Palacio Real de Mólser, Korthar se encontraba en una dependencia bastante borracho y teniendo una orgía con bellas mujeres zanianas que los Kthar habían esclavizado en sus conquistas. Con ellas hacía realidad sus fantasías eróticas y probaba todo tipo de posturas. Ahora penetraba a una jovencita, que estaba a cuatro patas, mientras chupaba la vagina de una mujer que estaba de pie frente a él. Con una mano tocaba los voluminosos pechos de otra hermosa joven que tenía a su derecha e introducía un dedo de la otra mano en... en fin, me permitiré excepcionalmente omitir más detalles, a pesar de mi compromiso de no quitar nada y de contar todo lo que sucedió tal como sucedió. Esas mujeres hacían todo aquello contra su voluntad. Eran unas simples esclavas sometidas a los antojos de Korthar. Su falta de libertad y control sobre su vida mermaba su felicidad. Alguna de ellas aceptó provisionalmente aquella situación, pero cuando surgió la ocasión haría lo que estaba en sus manos para ser más libre: escaparse. Con ello sería mucho más feliz. Otras, en cambio, se resignaron, lo cual es muy diferente que aceptar.

Korthar tuvo que interrumpir su orgía cuando un general le anunció, desde el otro lado de la puerta de su habitación, que acababan de regresar con noticias Línor Sores y Milao Maidea, los líderes del Movimiento Revolucionario de Zan en la Gania. Se vistió rápidamente y les dio audiencia en el salón del trono. Cuando Línor expuso al nuevo caudillo de los Kthar que Licuros aceptaba su propuesta si firmaba y juraba cumplir el documento que había redactado, éste lo cogió para ver de qué se trataba.

## **Propuesta de pacto entre Licuros y Korthar**

*Yo, Licuros Ernes, exhorto a mis seguidores en los territorios ocupados por los Kthar a que se alistén en su ejército para luchar contra el rey Nores-Aknor si a cambio Korthar jura en nombre de los Kthar comprometerse a lo siguiente:*

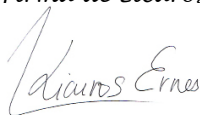
- 1. Los esclavos que se alistén en su ejército serán liberados de su esclavitud y además percibirán una parte del botín de guerra igual a la de los soldados Kthar.*
- 2. Los siervos que se alistén en su ejército quedarán liberados de su condición de siervos y tendrán derecho a una parte en el botín de guerra igual a la de los esclavos y a la de los soldados Kthar.*
- 3. Tanto los siervos como los esclavos que se alistén en su ejército pasarán a quedarse, tras la guerra, con las tierras que trabajan.*
- 4. El ejército Kthar respetará a toda la población civil de Zan.*

5. El ejército Kthar tendrá derecho a quedarse en concepto de botín de guerra con la mitad de las riquezas que expolien no sólo al rey, sino también a aristócratas y sacerdotes, pero no del pueblo.

6. Una vez los Kthar tengan su botín de guerra, deberán marcharse con sus riquezas fuera del Reino de Zan lo antes posible.

Firma de Licuros Ernes

Firma de Korthar, jefe de los Kthar



Como Korthar no entendía el idioma zaniano, le dijo a su intérprete que lo tradujese. A continuación firmó el documento en sus diferentes ejemplares. Los entregó todos menos uno a Línor y juró solemnemente ante sus generales y ante Línor y Milao que cumpliría aquel acuerdo. Acto seguido les pidió a éstos que se diesen prisa en reclutar nuevos soldados entre los siervos y esclavos de las zonas conquistadas por los Kthar.

Cuando el líder de los bárbaros se quedó a solas con sus generales, algunos de éstos se quejaron de que hubiese aceptado unas condiciones tan poco beneficiosas para ellos. Aquél se puso a reír y les dijo que no pensaba cumplirlas, sino que una vez hubiesen derrotado a las tropas de Mernes se quedarían allí como dueños y señores de aquel reino y tomarían tantas riquezas como se les antojasen. Korthar sólo pensaba en lo que ganaba engañando e incumpliendo, pero no se daba cuenta de que perdía algo: su credibilidad. La pérdida de ésta con el tiempo suele tener consecuencias en las relaciones y, por tanto, en el bienestar.

Fasia había llegado a casa de su amiga Burguda y le rogaba que le ayudase a salvar a los Mitres-Santia, demostrando los rumores de corrupción e infidelidad de Orgomar. Como Burguda era muy cotilla y siempre lo sabía todo, quién mejor que ella para averiguar qué personas habían sido testigos de todo aquello. Ésta se asustó mucho, ya que sería muy peligroso. Por otro lado, valoraba mucho su relación con Fasia. De hecho, las amistades y otro tipo de relaciones humanas, sobre todo cuando son muy estrechas, son una de las fuentes que más contribuye a la felicidad humana. Se quedó reflexionando sin saber qué decir. Al final decidió que ayudaría a su amiga en lo que estuviese en sus manos, para lo que se pondría a hacer unas indagaciones el día siguiente por la mañana.

En la Calle del Vidrio, Milene terminó de escribir lo que sentía y cómo percibía la situación. Le dijo a Pirmas que ahora estaba más descargada y que lo veía todo más claro. Era como si empezase a liberarse de sus sensaciones. El tendero siguió leyendo:

—El segundo paso para gestionar una emoción desagradable es racionalizar. Si hemos expresado y analizado lo negativo, posiblemente ya conozcamos los pensamientos molestos que han pasado por nuestra cabeza y que probablemente sean los que han activado o amplificado las sensaciones desagradables, así como nuestras creencias profundas que los



motivan. Es muy conveniente racionalizar esas ideas y creencias y detectar todo lo que tengan de irracional.

—Y para ello tenemos que aplicar las técnicas para gestionar los pensamientos negativos, ¿verdad? —sugirió Milene—.

—¡Muy bien! —contestó Pirmas satisfecho—. Aprender a racionalizar es uno de los logros más importantes que podemos conseguir para tener una vida mejor.

—¿De verdad?

—Sí. Generalmente sólo haciendo 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 pensamientos y creencias vienen ahora a vuestra mente?

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

—¿Os dais cuenta de por qué son irracionales esos pensamientos?

—Sí, más o menos sí. Lo ocurrido no es culpa mía, sino una consecuencia más de las leyes de causa y efecto.

—¡Muy bien! —exclamó Pirmas satisfecho—. ¡Una chica lista!

—No soy un desastre, sino que soy inteligente, culta y no paro hasta conseguir lo que me propongo.

—¡Fantástico! —repitió Pirmas—.

—Lo que ha sucedido no es horroroso. Por ahora todos estamos vivos y si perdiese la vida ello simplemente es algo natural. Podría darse incluso el caso de que todo esto sea una oportunidad para llegar a ser más feliz. Si en el momento justo antes de morirme me pongo a pensar en mis problemas actuales y pasados, muy probablemente me parecerán todos anecdóticos, irrelevantes.

—¡Excelente!

Milene se puso a pensar en cómo habría reaccionado su padre Patros cuando se hubiese enterado de que ella había huido de casa. Éste se encontraba en el palacete de su gran amigo el general Dondonar, en la Avenida del Sur, pidiéndole que le ayudase contra aquella conspiración. Su amigo le aseguró que haría todo lo que estuviese en sus manos. Esa disponibilidad de Dondonar para ayudar a sus amigos, parientes y otras personas le ayudaba a tener relaciones sólidas y satisfactorias, lo que tenía una contribución significativa en su felicidad. Por otro lado, lo que le contó Patros indujo a Dondonar a acabar de darse cuenta de lo perverso y astuto que era el primer ministro y a incrementar todavía más la antipatía que sentía hacia éste. Es algo que sucede a las personas que hacen daño, las cuales reciben el rechazo de los demás, lo que suele tener una consecuencia: su propio malestar.

En algunas zonas del reino estaban teniendo lugar rebeliones de esclavos organizadas por seguidores de Licuros. Éstos les convencieron de que dado el descontrol existente tras la invasión de los Kthar y lo debilitado que estaba el ejército del rey era el momento perfecto para conseguir su libertad. Se ensañaron con los capataces que durante años les habían estado humillando, azotando y maltratando. Algunos de éstos se arrepintieron de haberlo hecho, pero ya era demasiado tarde. El maltrato muchas veces tiene sus consecuencias también contra el

que lo practica y contribuye a su infelicidad.

En la casa de Manisor Feldes, Pirmas se incorporó hacia delante para seguir leyendo:

—El tercer paso consiste en solucionar, es decir, en cambiar lo que podemos cambiar. Para ello podemos pensar, visualizar y sentir la situación positiva que queremos que sustituya a la actual. También buscar soluciones y elaborar un plan de acción para conseguir esa situación deseada, preferiblemente por escrito.

—¿Y cómo se elabora ese plan de acción?

—Para ello contamos con abundantes capacidades intelectuales y recursos internos. Asimismo, es útil que busquemos externamente información específica para cada problema concreto, a través de expertos, de personas que también se encuentren o se hayan encontrado en esa situación negativa, de conocidos de confianza, de libros o de cualquier otro medio. Y por supuesto que hagamos un análisis con racionalidad.

—Pero para muchos problemas no hay información.

—A veces nos parece que nuestro problema sólo nos sucede a nosotros, pero lo normal es que ya le haya pasado antes a muchas personas. Generalmente cada tipo de contrariedad ya está más que estudiada, analizada, tratada y se sabe mucho de ella y de cómo remediarla.

—Si tú lo dices.

—Ahora me gustaría que durante un rato intentaseis buscar soluciones a vuestro problema.

Milene se quedó pensativa durante un buen rato, durante el cual una importante reunión tuvo lugar en el palacete del general Dondonar Galos-Santia, en la Avenida del Sur.

## 6. Comienza la represión

Justo después de que el mariscal Patros se fuese del palacete de su amigo Dondonar, éste había hecho llamar urgentemente a bastantes aristócratas y sacerdotes amigos suyos para intentar ayudar a aquél. El general lideraba, anteriormente junto con el fallecido gran sacerdote Nils y ahora junto con el recientemente nombrado gran sacerdote Mauganis, un sector de los sacerdotes y aristócratas que entendía la religión esencialmente como cumplir la voluntad de la diosa Siles, esposa del dios Árum, de hacer el bien a los demás. Por ello dedicaban parte de sus riquezas a proyectos de caridad y beneficencia.

Los miembros de ese grupo altruista ya habían llegado al palacete y en el salón principal del mismo tenían una reunión para intentar salvar a Patros. Los asistentes propusieron diversas soluciones. Una de ellas era ir contra Orgomar, pero la mayoría lo vio muy arriesgado. Al final se decidió que intercederían ante el rey a favor de los Mitres-Santia.

Su Eminencia el gran sacerdote Mauganis también sacó el tema de que el sacerdote supremo Onis quería declarar una implacable persecución de la herejía de los manuscritos prohibidos, como había sucedido décadas atrás. Casi todos los allí presentes mostraron también su firme determinación de hacer todo lo que estuviese en sus manos para impedirlo o, en caso de no conseguirlo, para intentar que fuese lo menos cruel posible. Sabían que en sus manos podía estar ahorrar muchos sufrimientos.

Cierta parte de los cerebros de muchos de los allí presentes activó un concepto muy oscuro de Orgomar y Onis, el cual a su vez causaría antipatía e incluso odio hacia ellos. Ese concepto oscuro era una invención irracional de sus mentes, ya que el primer ministro y el sacerdote supremo eran unos fenómenos neutros de la naturaleza, por muy malvados que fuesen. Era racional pensar que Orgomar era cruel y sin escrúpulos y que Orgomar era un fanático religioso intolerante y que convenía hacer algo al respecto, pero no esos conceptos adicionales creados por la mente.

En el barrio de los artesanos, Pirmas le preguntó a Milene qué soluciones se le habían ocurrido para resolver su problema, a lo que ésta respondió:

–Utilizar mis relaciones para que intercedan por mí y por mi familia.

–¿Qué apoyos tenéis en la corte? –intentó averiguar Pirmas–.

–Realmente el único en estos momentos es el del príncipe Aknor, que está enamorado de mí. Tengo también tres amigas íntimas, Ganudía, Molta y Zebeles. Son muy buenas amigas, me quieren mucho y harían todo lo que pudiesen por ayudarme, pero no tienen poder. Creo que mi única baza es el príncipe.

–¿Su Alteza se pondrá de vuestra parte y conseguirá convencer al rey?

–Creo que merece la pena intentarlo.

–Pues entonces, ¡adelante! ¡Intentadlo! Una vez elaborado el plan de acción la clave es ponerlo en práctica con resolutividad y eficacia, y al mismo tiempo de forma fluida.

—¿A qué te refieres?

—Pues a que no hablamos ni de quedarse de brazos cruzados con una actitud pasiva y desidiosa ni de buscar la perfección y el control absoluto de la situación haciendo sobreesfuerzos. Se trata de algo intermedio y moderado que consiste en hacer lo que razonablemente se pueda, salvo en algunos momentos desesperados o excepcionales de nuestra vida en que no quede más remedio que hacer un sobreesfuerzo y dar el 100%.

—Entiendo.

—De vez en cuando nos será útil también comprobar si estamos ejecutando el plan adecuadamente, si los resultados son los deseados y si es preferible variar dicha hoja de ruta.

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

—Por lo poco que os conozco, creo que sois una chica resolutiva y eficaz, aunque me da la sensación de que lo que voy a leer ahora no se os da tan bien.

Pirmas quiso estirar sus piernas y se acercó a la ventana. Desde ella vio cómo caminaba con cara de angustia la prostituta y espía Andeaga. El tendero no tenía ni idea de que aquella mujer les había traicionado. Tampoco que se sentía muy arrepentida de pensar que por su culpa varias personas podrían ser torturadas y condenadas a morir. Empezó a recriminarse a sí misma que era un monstruo sin escrúpulos. Ello no sólo le causaba un sentimiento de culpa, sino también una profunda sensación de valer poco, que se podría haber ahorrado cuestionándose sus creencias sobre el valor personal.

En el Gran Salón del Trono tenía lugar un debate sobre qué hacer con Milene y sus padres. Parecía que había suficientes pruebas de que aquélla era una hereje, pero no de que Patros y Fasia también los fuesen. Orgomar propuso registrar el palacete de los Mitres-Santia para ver si encontraban allí los manuscritos prohibidos u otras pruebas. El rey estaba indeciso. Por un lado, consideraba que había que ser expeditivo con todos los movimientos subversivos y heréticos, ya que tenía unas creencias muy culpabilizadoras y punitivas. Pero, por otro lado, la familia Mitres-Santia era de linaje aristocrático y durante generaciones habían sido guerreros valientes y leales a la corona. Orgomar, el sacerdote supremo Onis, el gran sacerdote Ziolor y otros argumentaban que todo ese clan era seguidor de los manuscritos y que había que actuar de forma decidida. En cambio, algunos ministros, grandes sacerdotes y consejeros lo alababan.

El rey no tenía nada claro lo de ordenar que se registrase el palacete de los Mitres-Santia. Daba vueltas y más vueltas a aquel tema sin llegar a ninguna conclusión. Tenía mucha presión porque creía que era muy importante tomar la decisión correcta. No se daba cuenta de que aquel asunto era un simple fenómeno más entre los millones que tienen lugar en cada momento en el universo y que ninguno de ellos es muy importante o poco importante, sino simplemente algo que sucede. El concepto de la importancia era algo que estaba inventando el cerebro del monarca y que le hacía sentir mal. Como tenía dolor de cabeza, dijo que se lo pensaría con calma y que decidiría más tarde sobre este asunto. Eso sí, dio instrucciones a Orgomar para que procediese ya al asalto de las casas en las que hubiese sospechosos y al encarcelamiento e interrogatorio de éstos, con la excepción de los Mitres-Santia. Su Majestad desconvocó aquel consejo de los notables del reino y se retiró a sus aposentos para reflexionar solo.

En la calle del vidrio, Pirmas, desconocedor de la orden de búsqueda y captura que acababa de dictar el rey contra él, seguía con la lectura:

—El cuarto paso para gestionar una emoción negativa es aceptar.

Milene arrugó su frente todavía más y preguntó inquieta:

—¿Aceptar? ¿Aceptar qué?

—Pues lo que no se puede cambiar, reconociendo la realidad tal como es y que al menos de forma inmediata no la podemos controlar... o que ya ha sucedido algo y por tanto ya nunca se podrá cambiar.

—¿Tú crees que eso ayuda?

—Sí, es fundamental para ser feliz, como también que aprendamos a tolerar la frustración que genera, sin rebelarnos contra ello.

—Pero, ¿por qué?

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

—No. No puedo aceptar bajo ningún concepto que hagan algo malo contra mí o mi madre. ¡Me niego a aceptarlo!

—Pero Milene, una vez hayas hecho de tu parte todo lo que esté en tus manos, 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 serenidad. Si te rebelas, sólo te traerá amargura.

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

—No hay ninguna garantía de que ello sea así. No siempre las cosas salen como nosotros queremos. Hay situaciones sobre las que no tenemos control. No dominamos la voluntad del rey.

—Pero...

—Lo de ir a ver a Aknor puede que funcione o puede que no. Si no funciona y al final las cosas no suceden como Vos deseáis, no quedará más remedio que aceptarlo, ya que, ¿qué otra cosa puedes hacer?

Discutieron un rato, durante el cual sucedieron varias cosas en Mernes. En la calle de las telas, Andeaga llegó a la casa de Tánor y le confesó arrepentida todo lo que había hecho. Le pidió disculpas y le aseguró que lo había llevado a cabo todo por su pequeño hijo, ya que no tenía suficiente dinero para sacarlo adelante y se encontraba desesperada. Rogó a Tánor que avisase a sus vecinos de que debían huir lo antes posible, ya que estaban en grave peligro. Se ofreció a ayudarles: escondiéndolos en su casa, sacándoles de la ciudad en una carreta... lo que hiciese falta. Aseguró que con ella estarían a salvo, puesto que como los sacerdotes la tenían por su aliada de ella nunca sospecharían. Andeaga lo estaba pasando mal a causa de su sentimiento de culpa. Su manera de intentar quitárselo de encima era efectiva: hizo lo que pudo para reparar el daño causado.

En otra parte de la ciudad, Gaus Lor, el oficial de máxima confianza del juez Galuro, había sido avisado hacía poco de la súbita muerte de éste. Tuvo sus sospechas de lo que estaba sucediendo y de pronto intuyó que el “gemelo pelirrojo” en breve dejaría de estar seguro en el

lugar donde se encontraba, por lo que se fue allí para decirle que era preferible que abandonase aquel paradero. Le dio dinero y le dijo que se fuese a alojar en una posada perteneciente a un amigo suyo. Uno de los motivos por lo que hizo ello fue su empatía y compasión, dos rasgos que se dan en la gran mayoría de las personas en mayor o menor medida.

En la casa de Manisor, tras la discusión con Milene, Pirmas siguió con la lectura:

–El quinto paso para gestionar una situación que vemos como negativa es hacerla lo más positiva posible. Ello se hace colocando las tres patas de la positivación del problema.

–¿Las tres patas de la positivación?

–Sí. La primera consiste en tener pensamientos agradables, viendo lo positivo, para lo cual podemos hacer dos tipos de trabajos: focalizarnos en el lado positivo de esa situación que no nos gusta y pensar en todo lo bueno que hay en nuestra vida.

–Pero hay situaciones que no tienen nada de positivo.

–Si os fijáis bien, siempre o casi siempre podréis encontrar algo bueno.

Milene se acordó de la impactante “Nana antes del último sueño”, que cantó la “Rui señor de Jomegar” delante de su palacete, en la que el amoroso padre que iba a morir sepultado con su adorada hijita trató de hacerle aquella experiencia lo más positiva posible. Pensó “Eso sí que es positivar” y a continuación siguió escuchando a Pirmas:

–La segunda pata de la positivación es intentar endulzar la situación aplicando las técnicas de relajación y de amor incondicional hacia nosotros mismos que ya hemos aprendido.

–¿Y esto hace que nos sintamos bien?

–Digamos que hacemos nuestra experiencia global más agradable al vivir esas emociones negativas al mismo tiempo con una sensación de serenidad y de apoyo hacia nosotros.

–Vale, ¿y la tercera pata de la positivación?

–Consiste en hacer algo agradable, con lo que de algún modo nos resarzamos por la situación negativa, dándonos algún gusto para compensarnos por lo sucedido. Con ello, estamos haciendo la experiencia más placentera.

–¿Me puedes poner un ejemplo?

–Pues si os han dado una mala noticia, podéis tener un entretenimiento que os apetezca.

El comerciante se detuvo y se dirigió a Milene:

–¿Podríais poner la primera pata a la positivación de vuestro problema?

–Sí. Esta situación que parece tan negativa en realidad tiene su lado positivo, ya que tengo la sensación de que por primera vez estoy viviendo mi vida como realmente quiero, haciendo lo que me gusta en vez de hacer siempre lo que se espera de mí.

Milene enumeró decenas de cosas positivas que había en su vida y dijo que se compraría unos pastelitos de pistachos y miel, pues le encantaban. De pronto escucharon gritos y se alarmaron. La razón es que en diferentes puntos de la ciudad, los soldados del rey ya estaban asaltando las casas de revolucionarios y herejes. En algunas de ellas se organizaron alborotos, con luchas y gritos. Como es bastante obvio, la represión que tuvo lugar causó mucho sufrimiento entre las víctimas y sus seres queridos, mientras que cuanto mayor es el respeto de los derechos humanos y civiles en una sociedad mayor es el bienestar de sus ciudadanos.

Pirmas y el resto vieron discretamente desde una ventana cómo unos soldados del rey se llevaban a varios detenidos a la prisión de la Gran Plaza, donde el verdugo los esperaba para

interrogarlos con torturas para sonsacar información sobre otras personas. El tendero prestó atención a su respiración, haciéndola más lenta, y siguió con la lectura:

–El sexto y último paso para gestionar las emociones desagradables es liberarse de lo negativo en la medida de lo posible. Si, a pesar de haber seguido los cinco pasos anteriores con un tema específico, nos viene de nuevo la sensación molesta o dolorosa, conviene que nos limitemos a observarla de frente, aplicando la conciencia focalizada.

–¿Y eso ayuda?

–Digamos que al hacerlo las emociones desagradables se irán diluyendo y pasando de largo o como mínimo reduciendo. Cuanto más las miremos de frente con menos frecuencia nos vendrán y con menos intensidad.

–Sinceramente, me parece un poco raro –comentó la hija del mariscal mientras jugaba con su vaso entre sus manos–.

–Si dudáis, lo que os aconsejo es que os coloquéis ahora en un estado de conciencia focalizada y observéis de frente esas sensaciones desagradables que vienen a vuestra mente de las que me habéis hablado antes.

Milene se puso a observarlas.

–¿Qué sucede? –preguntó Pirmas al cabo de dos minutos–.

–¡Es verdad! El simple hecho de concentrarme en ellas hace que se vayan reduciendo.

–No obstante, hay molestias o dolores crónicos, en cuyo caso conviene aprender a convivir con los mismos. Y ahora me gustaría que durante un buen rato os dediquéis a poner en práctica la gestión de vuestras emociones negativas, aplicando los seis pasos de sentir y tomar conciencia, racionalizar, solucionar, aceptar, positivar 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 inmóviles. En el aire se respiraba el miedo.

## 7. Miedo, ira, tristeza, frustración...

**M**anisor se levantó y acudió hacia la puerta. Al cabo de poco regresó con Tánor Gaul, el vecino de Pirmas, un comerciante grueso y con una gran papada que hablaba con voz muy grave. Entró en el salón enormemente agitado y expuso exaltado:

—Pirmas, unos guerreros han derribado la puerta de tu casa, han entrado en ella y la han registrado toda a conciencia. Me han interrogado amenazantes a mí y a todos nuestros vecinos. Os están buscando por toda la ciudad. ¡Debéis huir lo antes posible!

Tánor les explicó también lo de la espía Andeaga y que podían contar con su casa y con su ayuda. Discutieron cuál era la mejor solución y llegaron a la conclusión de que lo más seguro por ahora sería quedarse donde estaban. Aceptaron su peligrosa situación, Tánor se fue y Pirmas siguió con la lectura:

—Los cinco pasos de sentir/expresar, racionalizar, solucionar, aceptar, positivar y liberarse son aplicables a todas las situaciones en que nos sintamos mal, pero según el tipo de emoción desagradable que tengamos en cada caso nos convendrá hacer hincapié en algún aspecto concreto.

—¿Y qué aspectos son aplicables al miedo? —preguntó Milene con mucho interés, ya que era lo que experimentaba en ese momento—.

—Para eliminar o reducir la ansiedad la clave es racionalizar las creencias alarmistas que lo provocan en la mayor parte de casos y exponernos gradualmente a lo que nos da miedo, siempre que ello no suponga un peligro real para nuestra vida o integridad física.

—¿Exponernos? —interrumpió Milene—.

—Sí, contrariamente a lo que solemos hacer habitualmente, que es huir de ello. Generalmente, cuando sentimos inseguridad no es hacia amenazas reales o probables para nuestra vida y nuestra integridad física, sino que son miedos irracionales. Si en vez de evitar lo que nos causa ansiedad, nos vamos acercando progresivamente a ello, vamos perdiendo el miedo.

—¡Qué interesante! Lo probaré con los perros, ya que me dan cierto pánico.

—Pues un día os podéis acercar a siete pasos de un perro y os quedáis allí un rato, al día siguiente a seis pasos, el próximo a cinco y así hasta que un día os pongáis al lado, otro lo toquéis ligeramente y algún día lo podáis acariciar.

—Lo intentaré, aunque sé que me costará.

—Sí. Os sentiréis algo mal mientras lo hagáis, pero luego tendréis la gran satisfacción de haber podido superar vuestro miedo.

En ese momento se oyeron unos golpes en la puerta de entrada. Al cabo de poco se escucharon unos gritos que decían:

—¡Abrid esta puerta inmediatamente o la derribamos!



—¡Por todos los dioses! —exclamó Manisor— ¡Vienen a por nosotros!

—¡Tenemos que huir inmediatamente! —exhortó Pirmas—.

Acción-reacción: ello y muchos fenómenos interrelacionados en forma de red causaron que cogieran sus cosas y corrieran hacia la puerta trasera. Al abrirla se encontraron otra desagradable sorpresa: allí había cuatro guerreros con las espadas desenvainadas. Estaban atrapados. Pirmas y los demás no sabían qué hacer. Observaron cómo aparecieron varias manos agarrando unas dagas que cortaron los cuellos de los cuatro soldados. Éstos se desplomaron y detrás de ellos pudo verse cuatro hombres. Uno de ellos ordenó:

—¡Acompañadme! ¡Rápido! Somos del MRZ.

Ese señor se puso a correr y todos le siguieron por las oscuras calles de Mernes. Al cabo de un rato llegaron a un edificio. Tras llamar a la puerta ésta se abrió y los fugitivos entraron. Se trataba de un edificio perteneciente a Gior Tanil, un militante del Movimiento Revolucionario de Zan. Éste les acompañó a una habitación y les explicó que estaban asaltando las casas de bastantes miembros del MRZ y de la Banda 2-2-5-8. También les comentó que aquel lugar era más seguro, ya que en realidad no era donde vivía, sino un inmueble vacío que usaba como almacén. No obstante, había que estar alerta porque también podrían asaltarlo en cualquier momento. Reinó el nerviosismo y Pirmas pensó que una buena manera de evitar dar vueltas sobre aquella angustiosa situación era seguir con el manuscrito. Lo sacó de su bolsa y se puso a leer:

—Para librarnos del enfado la clave es, en vez de ver la situación en términos de “deberías”, hacerlo en términos de causas y efectos, por lo que es.

—No entiendo.

—Sí. Cuando nos enfadamos, generalmente es porque creemos que de forma malintencionada alguien nos ha atacado o ha hecho algo que no debía. Sin embargo, si analizamos bien lo sucedido, nos damos cuenta que simplemente ha tenido lugar un fenómeno neutro más de la naturaleza en base a unas leyes inevitables de causa y efecto y otros posibles principios que rigen el universo. No podía haber sido de otra forma. Al darnos cuenta de ello se va diluyendo nuestra ira.

Milene apretó el puño, puso una cara agresiva y subió el tono de voz:

—Pues yo estoy muy indignada con lo que nos han hecho Onis y Orgomar. También estoy muy dolida porque mi propio padre quisiese matarme, aunque fuese por el honor de la familia. No puedo evitar sentir rabia y resentimiento contra ellos.

—Y es muy lógico que sintáis eso, pero si lo pensáis bien no existe ninguna ley del universo que diga que no deban hacer eso. Cuando os deis cuenta de ello se irá dispersando vuestra rabia. Si han tenido esas conductas es porque detrás de ellas existen unas causas que inevitablemente les han llevado a ello, como la educación que han recibido o las experiencias que han vivido. No podía haber sido de otra forma.

Escucharon ruido de gente que corría por las calles. Y es que los disidentes y herejes que habían tenido la suerte de ser avisados a tiempo de que estaban asaltando casas de sospechosos estaban huyendo en busca de un lugar más seguro donde esconderse. Lógicamente, tenían miedo, pero algunos de ellos sabían cómo reducirlo o incluso eliminarlo gracias a combatir sus creencias alarmistas. De pronto se oyeron unos golpes en la puerta principal. Todos se

quedaron de piedra. Escucharon cómo entraron varias personas. Cuando supieron que se trataba de seguidores de Licuros que habían huido hacia aquella casa por considerarla más segura, se calmaron, hasta cierto punto.

—Sigamos con la lectura —dijo Pirmas—. La clave para gestionar la tristeza es sentirla todo el tiempo necesario hasta que de forma natural se vaya diluyendo. También lo es darnos cuenta de que, a pesar de que hemos perdido algo que nos hace sentir apenados, en realidad siguen existiendo muchas cosas positivas en nuestra vida. Asimismo, reducir nuestros afanes y su intensidad nos ayuda a que haya menos tristeza en nuestra vida, ya que ésta tiene lugar cuando perdemos algo que deseamos.

—Ajá —murmuró Milene en voz baja—.

—Para gestionar la frustración la fórmula es aprender a tolerarla y sobre todo reducir el número y grado de intensidad de nuestros deseos, dado que la frustración tiene lugar cuando éstos no se cumplen.

—¿Y cómo podemos aprender a tolerarla?

—Pues dándonos cuenta de que la frustración puede ser desagradable, pero no horrorosa ni insoportable, y de que nos sirve para conseguir nuestras aspiraciones. También ayuda acostumbrarse a sentirla sin oponer resistencia, con actitud de aceptación.

Seguían escuchando ruidos de gente que corría y gritos por la calle. Era debido a que algunos revolucionarios y miembros de la Banda 2-2-5-8 intentaban escapar corriendo de los guerreros que los perseguían. Por la ciudad se estaba extendiendo un ambiente de miedo y represión.

Milene se distrajo pensando en cómo le afectaría todo lo que estaba sucediendo a ella y su familia. También en qué más estaría tramando Orgomar contra ellos. De hecho, éste estaba siendo informado por uno de sus espías de que aquella noche el mariscal Patros había ido al palacete del general Dondonar y su esposa Fasía a la casona de su amiga Burguda Amos-Santía. El primer ministro ordenó que alguien espíase también a Dondonar y a Burguda. Se quejó interiormente de que constantemente tenía que enfrentarse a problemas y que su complicada vida le causaba desgaste. Efectivamente, probablemente habría sido más feliz si hubiese optado por simplificar y tener una vida más sencilla.

Pirmas entrelazó los dedos de sus manos y, con expresión serena, siguió leyendo:

—Eliminaremos el sentimiento de valer poco y el desprecio si racionalizamos nuestras creencias sobre el valor personal. En cuanto a la culpa, podemos librarnos de ella pidiendo disculpas e intentando reparar el daño que hayamos causado a alguien. Si no hemos causado ningún perjuicio injustificado ni vulnerado ningún derecho de nadie, podemos eliminarla cuestionando nuestras creencias sobre los “deberías”.

—¿Simplemente cuestionando lo que creemos podemos conseguir eliminar nuestro sentimiento de culpa?

—Sí. Si no hemos hecho ningún daño injustificado, probablemente nos sentimos culpables porque creemos irracionalmente que no teníamos que haber hecho lo que hicimos. Cuando nos preguntamos de dónde sale ese “debería” y dejamos de creer en esa supuesta obligación, desaparece la culpa.

—Pues creo que tienes razón. A fin de cuenta, ¿qué ley del universo dice que yo no debía haber cogido y leído los manuscritos? No tengo por qué sentirme culpable de lo que he hecho.

Charlaron durante un rato sobre ello, durante el cual sucedió algo en el Palacio Real que podría tener una gran repercusión sobre Milene y su familia. El rey se encontraba en sus aposentos con varias concubinas que le daban placer cantando canciones acompasadas con instrumentos de cuerda y haciéndole masajes. De forma instintiva el monarca estaba cubriendo sus necesidades de descanso y relajación, lo cual contribuía a su calidad de vida. Aquel momento se vio interrumpido cuando llegó Orgomar y solicitó audiencia.

El monarca dejó entrar al primer ministro, quien le informó de que ya estaban procediendo a detener a todos los sospechosos. Pero, además, aprovechó astutamente la ocasión para intentar persuadirlo de arrestar también a los Mitres-Santia, alegando que eran unos herejes y que al ser una familia poderosa tenía medios para propagar la herejía. El rey tenía dudas de que el mariscal Patros fuese también un hereje, pero Orgomar aportó más argumentos, algunos de ellos falsos, intentando mostrarse todo lo persuasivo que pudo. Era un excelente manipulador.

Cuando terminó de hablar con el rey, se dirigió hacia su palacio pensando cómo castigar al coronel Linas, el aristócrata que sorprendentemente no había testificado contra Milene diciendo que la había visto salir de la tienda de Pirmas. Tuvo varias ideas. Una de ellas consistía en dar a Linas donde más le dolería: su inocente hijita de diez años. Sabía que esa adorable niña era su gran debilidad, ya que había visto repetidamente que por ella tenía auténtica devoción y se le caía la baba. No era del todo consciente de cuánto daño causaba.

En el almacén de Gior, Pirmas se apoyó contra una pared y siguió leyendo:

—Para no tener vergüenza la clave es darnos cuenta de que nuestra felicidad no depende de lo que piensen los demás, sino de lo que suceda dentro de nuestra mente. Otra clave es tener un tipo de conducta que sea la que espere nuestro entorno social.

—Pero si siempre hacemos lo que los demás esperen de nosotros ello puede suponer traicionarnos a nosotros mismos.

—Efectivamente, y ello puede ser contrario a nuestro bienestar.

—Entonces es una incoherencia.

—No, porque podemos buscar una solución de compromiso que consista en encajar total o parcialmente en lo que los demás esperan de nosotros en cosas que consideremos poco prioritarias. Esta fórmula también incluye ser fieles a nosotros en temas que son muy prioritarios y en los que estamos convencidos de que lo que hacemos es lo correcto y justo. En este caso probablemente nos sentiremos bien.

—La verdad es que me siento avergonzada por haber trasgredido las normas de mi familia y de la sociedad —soltó Milene reflexiva—.

—Pues si intentáis racionalizar os sentireis mejor.

Volvieron a escucharse golpes en la puerta de entrada del edificio donde se encontraban, lo que les hizo interrumpir la conversación para ver qué estaba sucediendo. Se trataba de fugitivos que habían conseguido huir de la persecución que estaba teniendo lugar por toda la ciudad. Todos se pusieron a hacer especulaciones sobre si aquella casa de Gior en la que estaban también sería asaltada. A Pirmas no le apetecía pensar sobre ello, ya que no podían

hacer nada más que esperar allí. Había la posibilidad de ir a refugiarse a casa de la prostituta Andeaga, pero ello sería peligroso, ya que por el camino los podrían reconocer. Lo más sensato era quedarse en el almacén de Gior. Tal vez irían a por ellos o quizás no, pero eso ya no dependía de ellos, sino del destino, y como no podían hacer nada, ¿para qué preocuparse? Por ello decidió seguir leyendo el manuscrito:

—Para eliminar o reducir la sensación de asco hacia elementos o personas que no son tóxicos o perjudiciales para nuestra salud, de lo que se trata es de darnos cuenta de que en realidad no son dañinos para nuestro cuerpo.

—¿Y con eso es suficiente?

—Bueno, también conviene acercarnos a eso por lo que sentimos aversión, como sucedía con la exposición a lo que nos causa miedo.

—Interesante

—En cuanto al odio —prosiguió Pirmas—, la clave para eliminarlo o reducirlo consiste en darnos cuenta de que muchas veces eso que rechazamos no es tan nocivo o dañino como creemos y de que también suele tener su lado positivo. Y que el sufrimiento que parece que causa no sólo es causado por ello, sino principalmente por el cerebro de la persona que sufre el daño. Otra clave es cultivar el amor hacia quien detestamos.

—¿Y con eso dejamos de odiar?

—Bueno, digamos que cada vez odiamos menos. También ayuda si cada vez que pase por nuestra mente un pensamiento negativo sobre alguien o algo que nos causa rechazo, lo miramos de frente para que se vaya lo antes posible. Y darnos cuenta que se trata de un concepto inventado por nuestra mente. En realidad ese elemento que vemos tan negro o gris es algo neutro, un componente más del universo que se rige por leyes de causa y efecto y otros posibles principios. Es nuestro cerebro el que lo tiñe de oscuro con sus pensamientos valorativos. Prueba de ello es que no todo el mundo lo ve de la misma manera.

Pirmas pidió a su discípula que pusiese lo anterior en práctica con Orgomar y aquella estuvo un rato haciéndolo lo mejor que pudo. Mientras tanto, Tarseo descubrió que Manisor tenía una faceta muy empírica, ya que le encantaba experimentar todo lo referente al vidrio y su fabricación y en general todo lo relativo a la materia, su composición, su transformación y todos esos temas. Estaba en contacto y le encantaba aprender de las pocas personas del reino que investigaban o tenían conocimientos sobre la química, la física y otros campos científicos. Al hacerlo, Manisor se sentía autorrealizado, ya que era coherente con su forma profunda de ser.

Cuando Milene terminó de poner en práctica la gestión de su odio, Pirmas prosiguió con su lectura:

—Para eliminar la envidia, si eso que tiene otra persona y que nosotros deseamos es conveniente que lo consigamos de lo que se trata es de intentar hacer lo que razonablemente podamos alcanzarlo. Si no podemos o no nos compensa el esfuerzo para obtener eso, lo mejor para nuestro equilibrio psíquico es aceptarlo.

—Yo no suelo tener envidia, pero algunas mujeres me la tienen a mí por mi belleza, mi posición social y por ser la prometida del príncipe. ¿Hay algo que pueda hacer para que me la dejen de tener?

—No, salvo que perdáis eso que ellas desean y no tienen. Son esas personas las que podrían intentar aceptar su situación. Asimismo, en vez de focalizarse en eso que querrían podrían sentirse agradecidas por todas las cosas buenas que sí que tienen, así como darse cuenta de que en vuestra vida también hay elementos no deseables.

—Ya —asintió Milene, pensando que tal vez ahora le dejarían de tener parte de la envidia, ya que quizás perdería su posición social y su compromiso con Aknor, para mal o para bien o para ambas cosas—.

Manisor, Tarseo, Gior y otros hablaban ahora sobre Licuros y sobre cómo reaccionaría a lo que estaba sucediendo. Éste se encontraba en una casa cerca de la muralla y ya se había enterado de la persecución que estaba teniendo lugar. Se sentía muy confuso y se puso a reflexionar. Como raramente tenía pensamientos de impotencia, confiaba poder abordar aquella situación de algún modo, aunque en aquel momento no sabía cómo. De pronto se puso de pie y tuvo una sensación como si todo se le iluminase, afirmando con convicción:

—¡Ya lo veo todo claro!

Acababa de darse cuenta de que la solución era organizar ya una revolución a gran escala en la Gran Plaza, desde donde asaltarían la prisión y liberarían a todos los detenidos. Además, tomarían toda la ciudad y derrocarían al rey. Tras ello, se puso eufórico y decidió hacer el amor con Toces. Primero le besó, luego le desnudó y lo acarició, luego dejó que éste le chupase el pene durante un rato y al final lo penetró mientras lo besaba. Como conocía los manuscritos, intentó saborear el placer que le causaba, siendo consciente de éste.

Pirmas seguía leyendo en el barrio de los artesanos:

—Para eliminar o reducir nuestra sensación de tensión la clave es...

—¡No me lo digas! —interrumpió Milene—. Para quitarnos el estrés el remedio es aplicar las técnicas para relajarnos.

—Correcto —sonrió Pirmas—. Veo que sois una alumna aplicada. En cuanto a nuestros deseos intensos que nos hacen sentir mal, para reducirlos o eliminarlos podemos entrenar la conciencia, cultivar la serenidad y darnos cuenta del malestar que nos causan.

—Creo que eso le vendría bien a mi amiga Ganudia, que está obsesionada con tener hijos, pero no puede. Lo está pasando muy mal. Yo tengo muchas ganas de aprender. ¿También eso es malo?

—El afán de aprender no es bueno o malo. La cuestión es que si lo deseáis muy intensamente os hace sentir mal, ya que genera ansia y tensión, y en ocasiones también desesperación, temor, frustración, desilusión y tristeza.

—Sí, es verdad que cuando me obsesiono con algo estoy tensa y tengo una sensación de que me falta algo, de incompletud.

Pirmas bostezó con cara de sueño y explicó a Milene:

—Por ello para tener un vida plena es conveniente reducir el número de deseos y su intensidad. Y para ello también es muy efectivo darnos cuenta de que eso que queremos tanto en realidad no es una necesidad absoluta, algo fundamental e importantísimo de lo que dependemos, sino en el mejor de los casos simplemente algo que deseamos o preferimos. También ayuda el desidealizarlo.

—¿Desidealizarlo?

—Si. Es decir, ver no sólo las ventajas de eso que anheláis, sino también sus inconvenientes, así como el coste que os supondrá conseguirlo.

En ese momento entró Gior en la habitación y dijo que había soldados en la calle a la que daba la puerta principal, por lo que todos debían acudir a la puerta trasera, dispuestos a huir cuando los soldados entrasen. Se fueron al establo, preparados para escapar. Al cabo de un buen rato los soldados se marcharon de aquella zona y todos regresaron a sus habitaciones. Se pusieron a especular sobre qué sucedería. También sobre Licuros y cómo intentaría solucionar aquello. De hecho, éste estaba exponiendo a varios dirigentes del MRZ su plan para intentar salvar a sus seguidores apresados y llevar a cabo la revuelta que tenía pensada en la Gran Plaza. Le brillaban sus ojos de pensar que en breve llevaría a cabo finalmente aquello en lo que llevaba soñando desde hacía años. Tener esa ilusión contribuía a su bienestar. Al mismo tiempo, ésta última se veía obstaculizada por su tendencia a buscar la salvación en el futuro y olvidarse de vivir en el aquí y ahora. La felicidad se encuentra en el momento presente, sea éste como sea, en vez de esperar a que todas las circunstancias pasen a ser como nos gustaría, lo cual es una utopía.

En un barrio pobre del suroeste de Mernes, el oficial Gaus estaba interrogando de nuevo a los vecinos del hombre que había llevado el mensaje amenazante al fallecido juez Soner. Obtuvo nuevos datos interesantes: uno lo había visto más de una vez llegar corriendo a su casa y otro contó que desde hacía bastante tiempo no trabajaba, por lo que no se sabía de qué vivía. También comentó que aquella vivienda no le pertenecía, sino que alguien le dejaba vivir allí gratis. En vez de valorar aquel descubrimiento, Gaus pensaba en el fondo que no hacía suficientemente bien su trabajo y que no era lo bastante bueno, lo que obstaculizaba su felicidad. En cambio, la autoestima y el valorarnos la facilitan.

Pirnas se acercó el manuscrito a sus ojos y siguió con la lectura:

—Para gestionar el dolor físico la fórmula es intentar sanar la lesión o enfermedad que lo provoca. También darnos cuenta de que el dolor puede ser desagradable, pero no suele ser algo horroroso o insoportable.

—Intentaré racionalizar mis creencias alarmistas y de intolerancia sobre el dolor.

—¡Muy bien! Asimismo es útil aplicar técnicas de relajación, de conciencia no focalizada, de conciencia focalizada en algo diferente al dolor, como nuestra respiración o una palabra que repitamos, y sobre todo de conciencia focalizada en el dolor y en visualizaciones en que imaginemos que nos anestesiarnos y nos sentimos bien.

Pirnas hizo un estiramiento con sus brazos en señal de cansancio y Milene preguntó:

—¿Y todas esas técnicas funcionan?

—Funcionan con la práctica. Parece que existen incluso algunas personas con mucha experiencia que con estas pautas son capaces de eliminar totalmente el dolor. Y con esto hemos terminado el manuscrito. Ahora vamos a descansar.

Se pusieron todos a dormir. Al cabo de un buen rato se oyó que alguien llamaba a la puerta. Gior se fue hacia ella, pero antes de abrirla preguntó:

—¿Quién es?

# CAPÍTULO V: EL MANUSCRITO DEL CUARTO CAMINO

A continuación os seguiré relatando un poco más de lo mismo: sucesos que gustaron a nuestros personajes y otros que les disgustaron, unos que les satisficieron y otros que les resultaron insatisfactorios. Contaré hechos similares a los que les ocurrieron previamente a otras personas a lo largo de la historia y que hicieron que nuestros personajes reaccionasen con los mismos pensamientos y emociones que ya tuvieron anteriormente ellos mismos, así como millones de personas. Nada nuevo bajo el sol. Sin embargo... causa y efecto: algunos leyeron aquellos manuscritos tan proscritos y ello tuvo como consecuencia que aprendieran a reaccionar con unos pensamientos y sensaciones más agradables frente a aquellas mismas circunstancias neutras.

## *1. Preparando la revolución*

**R**esultó ser Tenes el tranio, un comerciante extranjero de especias, procedente del Reino de Trania, pero que llevaba muchos años viviendo en Mernes. Tenes pertenecía al MRZ y a la Banda Secreta 2-2-5-8, por lo que aquello nada bueno predecía. Gior abrió la puerta y habló con él. Luego se fue a informar a Milene de que la guardia real se había llevado a la prisión de la Gran Plaza a sus padres. También le comentó que el día siguiente querían hacer el juicio y que la estaban buscando a ella también.

—¡Por todos los dioses! ¿Pero cómo lo sabes? ¿Quién dice eso? —replicó Milene, que se negaba a creérselo—.

—El comerciante Tenes el tranio, quien había conseguido escapar de su casa cuando vio que unos guerreros se dirigían hacia ella con intención de asaltarla. Al venir hacia este almacén para refugiarse pasó por el palacete de tu familia y enfrente del mismo había muchos vecinos que comentaban lo sucedido. Al parecer han encontrado en la habitación de tu padre y de tu madre unos manuscritos prohibidos. Por ello los acusan de herejes.

Milene se estremeció y preguntó cómo podría hacer llegar un mensaje al príncipe Aknor. Gior contestó que conocía a alguien que tal vez podría hacerlo. Aquella redactó un mensaje solicitando una audiencia secreta al príncipe y lo selló con su anillo. Gior lo cogió para intentar hacerlo llegar a Su Alteza. Pasaron horas de padecimiento para Milene sin que se supiese nada del príncipe. 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 hizo afirmaciones y visualizaciones para calmarse, por lo que cada vez se sentía más tranquila. Finalmente, por la mañana, bastante pronto, alguien llamó a la puerta y dijo que Aknor pasaría

por allí para hablar con Milene. Pirmas opinó que había sido muy imprudente que Milene hubiese revelado a su Alteza el domicilio donde todos ellos estaban escondidos, ya que éste lo podría chivar al rey o a Orgomar, lo que supondría un grave peligro.

La aristócrata se preguntaba una y otra vez qué decidiría el rey y qué estaría sucediendo en la corte. De hecho, aquella mañana pasaron bastantes sucesos en la misma. Después de la hora del desayuno, el general Dondonar, el gran sacerdote Mauganis y todo el grupo de aristócratas y sacerdotes aperturistas fueron al Palacio Real a hablar con el monarca para interceder a favor de los Mitres-Santia. Destacaron el prestigio de esta familia y el hecho de que siempre habían sido celosos guardianes de la tradición y habían estado dispuestos a la guerra para defender a la dinastía real, desde hacía siglos. Su Majestad dijo que reflexionaría sobre ello y que aquella mañana tomaría una decisión.

Más tarde, Andeaga pidió audiencia de su Majestad y ésta se la concedió. La espía arrepentida le aseguró que las personas a las que había acusado en realidad eran inocentes. Dijo que si había hecho las declaraciones del día anterior fue por el dinero que le ofrecieron los sacerdotes. Ya no tenía dolor de conciencia, pues estaba haciendo lo que podía para reparar el daño que había causado. Nores-Aknor no sabía qué pensar de todo aquello.

Posteriormente fueron el sacerdote supremo Onis y un grupo de clérigos fundamentalistas los que pasaron a hablar con el rey, comentándole que había que arrancar de cuajo aquella herejía hasta que no quedase ni rastro, castigando sin piedad a todas las personas abyectas que participaban en ella, incluyendo a los Mitres-Santia. Todos aquellos sacerdotes tenían un estilo de pensamiento muy exigente, valorativo y punitivo. Sus creencias eran lo que les llevaban a sentir odio y rabia y a causar sufrimientos a los que pensaban de forma diferente a la suya.

En el almacén de Gior, Milene se arregló lo mejor que pudo. Al cabo de un rato llegó el príncipe y pidió que le dejasen hablar con aquella a solas en alguna dependencia. Aknor y la aristócrata se quedaron solos en el establo, donde hacía un fuerte olor a estiércol. Ésta le rogó que intercediese por la liberación de toda su familia y su Alteza accedió, pero a cambio de los favores sexuales de Milene en aquel momento, a lo que ésta consintió. Luego Aknor se fue al Palacio Real y la heredera de los Mitres-Santia se quedó esperando a que se celebrase el juicio contra su familia, que tendría lugar a lo largo de la mañana en el Gran Salón del Trono.

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 repetía mentalmente una y otra vez. Al cabo de un buen rato alguien llamó a la puerta. Gior acudió a abrir y luego se fue a la habitación donde estaba Milene. Entró acompañado por Licuros, un hombre de casi cincuenta años con poco pelo, más bien bajo pero robusto, con una mandíbula y pómulos muy pronunciados y con una expresión que transmitía seguridad.

—El rey te ha condenado a ti y a tus padres a morir dilapidados por herejes —informó el líder revolucionario con tono serio y solemne—.

—¡No puede ser! —gritó Milene—.

—Si. Ordenó registrar tu palacete y han encontrado manuscritos heréticos en los dormitorios de tus padres.



—¡Orgomar debe haber sobornado a algún criado para que los esconda! —exclamó Milene—.

—Probablemente, pero hay catorce testigos de alto nivel, pertenecientes a los estamentos de los Santia y los Fari, que vieron como salías por la noche de incógnito de la tienda de Pirmas. También hay testigos que aseguran haber visto manuscritos escondidos en esa tienda. Uno de ellos era el notario real.

Pirmas entendió de repente por qué le faltaban algunas copias de esos textos.

—Se ha declarado —prosiguió Licuros— la persecución de todos los revolucionarios y herejes del reino. Se considerarán herejes todos aquellos que tengan algo que ver con los manuscritos y con la Banda Secreta 2-2-5-8. Se condena también a los que les den cobijo o ayuda, así como al que tenga información y no los denuncie. Quien sea sospechoso será torturado hasta que confiese su pecado, así como delate a otras personas rebeldes o que conozcan los manuscritos. Si se le considera culpable será lapidado en la Gran Plaza, delante del templo al dios Árum. Todos nosotros estamos ahora en grave peligro.

Milene se quedó afligida y no acababa de digerir lo que estaba pasando. Intentaba aceptar diciéndose a sí misma “Acepto todo esto. No me gusta, pero las cosas son como son”. Sin embargo, le costaba mucho. Le preguntó a Licuros:

—¿Y qué puedo hacer para salvar a mis padres?

—Debemos movilizarnos ya y levantarnos en armas contra este régimen opresivo cuando vayan a ejecutar en la Gran Plaza a tu familia y al resto de detenidos. Cuento con el apoyo de parte de los comerciantes y artesanos, de los siervos y de los esclavos, muchos de los cuales están descontentos.

Gior vio a través de la ventana humo en el cielo. Pensó que debía ser un incendio. Efectivamente, en la Avenida del Este estaba ardiendo el palacete del coronel Linas, el aristócrata que, en vez de testificar contra Milene, dijo no estar seguro de que era ella la chica que vio salir de casa de Pirmas, incumpliendo así las instrucciones de Orgomar y Ziolor. Muchos pensaban que ese fuego tenía que ver con la persecución de disidentes, pero Linas sabía perfectamente quién lo había causado y por qué. Por la mente del coronel pasaron muchos pensamientos negativos inconscientes que le provocaron emociones muy desagradables. Su hija, que tan sólo tenía diez años, no podía escapar del fuego, ya que justo antes del incendio alguien la había atado y no podía moverse, poniéndose a gritar. El coronel escuchó sus chillidos de socorro e intentó ir a rescatarla entre las llamas, pero fue en vano, porque éstas ya estaban muy extendidas.

Gior también vio bastante gente por la calle y pensó que debían ir a ayudar a apagar aquel incendio. Se equivocaba, pues estaban yendo al Gran Templo. La razón era que Tiskor se había vengado del rey por la persecución a los miembros de la Banda Secreta 2-2-5-8, así como comenzado su plan de instaurar una monarquía semiparlamentaria. Para ello extendió el rumor de que Nores-Aknor no era el legítimo rey y de que ello se podía comprobar leyendo al revés la inscripción del Gran Templo a Árum y del Gran Salón de Trono. Dicho rumor se difundió rápidamente y ahora mucha gente estaba yendo a ese templo a comprobarlo. Al ver que era verdad, se generó un gran escándalo. Tiskor se sentía muy satisfecho y una de las razones de ello era que tenía rencor contra el rey por la represión que había emprendido, a pesar

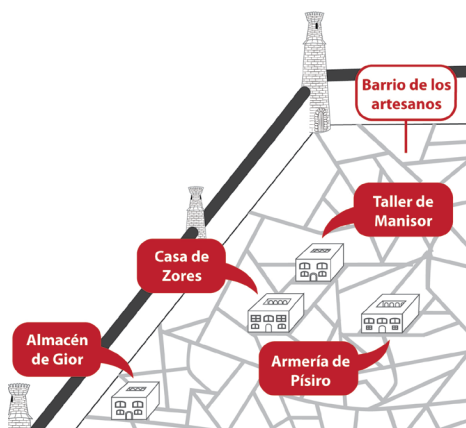
de que sabía perfectamente que el resentimiento causa sufrimiento y el perdón serenidad.

En el almacén de Gior, en el barrio de los artesanos, Licuros seguía exponiendo su plan de forma persuasiva y carismática. Tal como lo planteaba, parecía que no quedaba ninguna otra opción. Milene notó cómo, a causa de su ansiedad, se le estaba contrayendo su frente y encogiendo su espalda, por lo que visualizó cómo esos músculos se le distendían, mientras se decía interiormente “afloja, suelta, sólo un poquito”. Consiguió relajarse algo.

—He convocado —prosiguió con una actitud resolutiva y confiada— una reunión urgente del MRZ, la Banda Secreta 2-2-5-8, los gremios de comerciantes y artesanos y los siervos y esclavos que me apoyan y que pueden movilizar a muchos otros. Será dentro de un rato en la casa del armero Písiro Ledis. Id lo más de incógnito que podáis. La contraseña que tenéis que decir para que os dejen entrar es: “Quiero comprar una daga de aleación especial”.

Ahora Milene se estaba repitiendo “tranquilidad, serenidad, calma”. El fundador del MRZ se marchó. Todos estuvieron de acuerdo en que debían ir.

### Barrio de los artesanos de Mernes



En el Tesoro Real, Burguda estaba intentando sobornar a un funcionario para que le facilitase información sobre los rumores del dinero sustraído de las arcas públicas por Orgomar. Luego recurrió a varias amistades y contactos, utilizando lo mejor que pudo sus habilidades sociales. Y es que éstas a veces pueden ser muy prácticas, además de ayudarnos a relacionarnos bien y ser felices. Cuando el espía de Orgomar que seguía a Burguda se dio cuenta de lo que ésta estaba intentando, se fue corriendo a avisar a su patrón.

En el Palacio Real, una sirvienta de Burguda estaba hablando con una amiga suya que trabajaba como criada de la reina sobre las aventuras amorosas entre ésta y el primer ministro. La sirvienta de Burguda ofreció una importante cantidad de dinero a su amiga a cambio de información y de testificar.

Más tarde, uno de los hijos de Gior llevó a Pirmas, Manisor y al resto a la armería de

Písiro escondidos en una carreta. Cuando llegaron vieron a Licuros Ernes arengando a todos los allí presentes. Milene practicó la atención focalizada concentrándose en las personas que había en aquel lugar y en lo que decían. Un mercader con un fuerte acento de la Kasnia se estaba quejando:

—¿Y qué ganaremos los comerciantes con tu revolución?

—Los mercaderes y artesanos —replicó Licuros— dejaréis de ser un estamento inferior supeditado a lo que el rey, aristócratas y sacerdotes manden y ordenen. Cuando derroquemos este régimen, entre todos decidiremos y elegiremos a nuestros gobernantes.

Milene escuchó que algunos comerciantes y artesanos comentaban en voz baja que gracias a esa revuelta pasarían a ser los que tendrían más poder económico, ya que la aristocracia y el clero lo perderían y ellos tendrían que pagar menos impuestos. Alguno estaba entusiasmado con aquella idea, porque en el fondo pensaba que con ello su vida sería mucho mejor y que entonces la misma sí sería de verdad estupenda. Acertaban y se equivocaban. Era cierto que esa revolución permitiría a la burguesía comercial y manufacturera pasar a ser la élite económica, pero no que ello les aportase mucho más bienestar emocional, pues éste está en función principalmente de lo que sentimos y pensamos y eso sólo depende en una medida limitada de nuestro dinero y poder.

Milene se preguntó por qué los mercaderes y artesanos pasarían a ser los más ricos. Tomó conciencia de que había dejado de concentrarse en lo que sucedía a su alrededor para quedarse absorbida en sus pensamientos, por lo que dejó que éstos pasasen e intentó prestar atención de nuevo a lo que estaban comentando en aquella gran asamblea. Escuchó a un miembro de la Banda Secreta 2-2-5-8, que hablaba nervioso y que tenía las mejillas sonrojadas:

—Licuros, nos has convocado a la Banda Secreta 2-2-5-8 a tu reunión. ¿Pero qué tenemos que ver nosotros y las enseñanzas de la Escuela de Mergos con tus utopías de revolución social? Nuestras propuestas predicán un cambio individual y no social. Explican qué puede hacer un individuo para sentirse lo mejor posible, mientras que tú estás proponiendo cambiar toda la sociedad.

—Las enseñanzas de la Escuela de Mergos —replicó Licuros tan persuasivo como siempre— dicen que para ser más feliz conviene satisfacer las necesidades de las personas, como la de libertad, prosperidad, paz o seguridad. La sociedad que crearemos intentará crear las condiciones para que se cubran dichas necesidades.

El líder del MRZ estaba en lo cierto, ya que todo eso contribuye a la calidad de vida de la gente. Añadió con pasión, mientras unos guerreros se dirigían hacia aquella armería:

—Aboliremos algunas de las causas del sufrimiento, como las torturas, persecuciones a herejes, sacrificios humanos y otros abusos. Reconoceremos el derecho de toda persona a buscar su felicidad y a que se la respete.

Milene se acordó de la huerfanita Agasia, la hija de la vecina de Pirmas que falleció en su lecho. Le preguntó a Pirmas por ella. Éste le respondió que la pobre niñita estaba sumamente alicaída, que apenas hablaba y que se quedaba la mayor parte del tiempo en un rincón de su habitación con cara inexpresiva, pareciendo muy afectada. A Milene se le caía el corazón al escuchar aquello, pero el tendero la tranquilizó diciéndole que no se preocupase, ya que el matrimonio que la había adoptado eran muy buenas personas y que la tratarían muy bien.

Por ello opinaba que la niña se acabaría recuperando de aquel duro golpe. De hecho, así fue, ya que los seres humanos tenemos la capacidad de superar experiencias duras y de salir reforzados de ellas.

La aristócrata escuchó cómo uno de los allí presentes estaba comentando a otro con regocijo cómo cuándo el rey se enteró aquella mañana de las inscripciones del Gran Salón del Trono y del Gran Templo, lo primero que hizo fue ir corriendo a leerlas del revés. Al ver lo que decían se angustió enormemente, ya que ponían en duda su legitimidad como monarca. Ordenó borrar rápidamente esas inscripciones y pintar otras, aunque el mal ya estaba hecho, pues se generó en todos los estamentos la duda acerca de su legitimidad. Ello redujo su popularidad y apoyo, incluso entre parte de los tradicionalistas. Milene se alegró y pensó que podría convertirse en reina de Zan. (nota: en realidad esta historia de las inscripciones no es del todo seguro que fuese verdad, ya que sólo es mencionada en algunos relatos de la época. De hecho, todo esto parece un algo fantasioso, por lo que podría haberse tratado de una invención de los reformistas que difundieron en el reino para favorecer el cambio de monarca. Ese tipo engaños sucede con cierta frecuencia en el mundo de los seres humanos y solemos tener creencias que son consecuencia de algo que se le ocurrió a alguien en algún momento dado de la historia y que se ha ido pasando de generación en generación. En ocasiones este tipo de creencias equivocadas son causa de malestar).

En el juzgado de Mernes, un nuevo juez, llamado Anuas Kor-Santia, acababa de tomar posesión de su cargo en sustitución de Galuro, fallecido la noche anterior. Lo primero que hizo fue cerrar los casos sobre los diferentes asesinatos que habían tenido lugar en los últimos días, así como sobre la muerte del gran sacerdote Nils. Y no sólo eso, sino que quemó personalmente todos los papeles y destruyó todas las pruebas y pistas existentes hasta el momento, ordenando a sus oficiales que no comentasen a nadie nada sobre esos casos, bajo ningún concepto. Causa-efecto: como consecuencia de ello y de otros factores, algunos oficiales, especialmente Gaus, se sintieron indignados por aquellas escandalosas irregularidades. Este oficial tenía rabia con mucha facilidad y ello le hacía sentir mal. Algún día se cuestionaría su estilo de pensamiento exigente y entrenaría su conciencia. Ello le ayudaría a tener mucha menos ira y, por tanto, una personalidad más estable, equilibrada y feliz.

En la armería de Písiro, Milene seguía entrenando la conciencia focalizada. Prestaba atención a cómo Licuros contaba a los allí presentes el acuerdo al que había llegado con los Kthar, haciéndoles ver que si unían su fuerza a la de los bárbaros podían derrocar al rey. El debate se prolongó y Milene observó cómo el líder del Movimiento Revolucionario de Zan iba convenciendo con sus atractivos argumentos, haciendo ver a los demás que el monarca y los estamentos superiores dominaban al resto. La heredera de los Mitres-Santia se puso a pensar que, además, se quedaban injustamente con buena parte de las riquezas y reprimían a los que se oponían. Se dio cuenta de que se había distraído y volvió a observar a Licuros, quien ahora exponía su plan para sublevarse por la tarde en la Gran Plaza. De pronto se escucharon gritos y vieron cómo numerosos guerreros entraron al patio.

## *2. La clave de las expresiones corporales*

**E**l líder del MRZ gritó que todos escapasen. Parte de los allí presentes pudieron huir por la puerta del establo, pero otros fueron cogidos por los guerreros. Pirmas, Manisor, Milene y Tarseo pudieron escapar y esconderse en casa de Zores, un amigo de Pirmas que vivía muy cerca de al armería de Písiro. Al cabo de un rato, el tendero le preguntó a Milene si le apetecía que le leyese el manuscrito del Cuarto Camino, relativo al Entrenamiento de las Expresiones Corporales.

—¡Excelente idea! —asintió Milene—.

—Este texto es corto —dijo Pirmas, a la vez que lo extraía de su bolsa, y comenzó a leer—. Una de las maneras que tiene nuestra mente de saber si todo va bien es a través de la información que le aporta el cuerpo: las expresiones corporales. Si los músculos están relajados y la respiración es profunda y abdominal, esos datos llegan a nuestra mente y la misma deduce que todo marcha correctamente, generando bienestar. Lo mismo sucede si los latidos del corazón son razonablemente lentos, los músculos cerca de los extremos de la boca y de los ojos que nos hacen sonreír están ligeramente contraídos en forma de sonrisa suave y nuestra postura es saludable.

—¿De verdad nuestro cuerpo influye en nuestra felicidad?

—Sí, influye en parte. Por ello, si realizamos un entrenamiento corporal con el que aprendamos a regular nuestro cuerpo de modo que éste tenga una expresión positiva ello contribuirá a que nos sintamos bien. Dicha ejercitación también se compone de dos partes: cuerpo positivo y cara positiva.

—¿Pero de verdad todo eso ayuda a tener una vida más satisfactoria? —volvió a preguntar Milene bastante escéptica—.

—Fíjate que cuando tenemos miedo nos encogemos y cuando nos sentimos hundidos tenemos la cabeza gacha y los hombros bajos.

—Pues sí, es verdad.

—Hay relación entre nuestro estado de ánimo y nuestras expresiones de corporales en los dos sentidos. Nuestras emociones influyen en nuestras expresiones corporales y éstas a su vez en las primeras.

—Ya veo.

—Mantenemos un cuerpo positivo —continuó leyendo Pirmas— cuando está relajado, la respiración es saludable y la postura también lo es. La postura correcta consiste en mantener la espalda razonablemente erguida, aunque no demasiado, evitando estar rígido o tenso.

Mientras éste leía, su alumna se iba poniendo erguida.

—No tanto —señaló el tendero sonriendo y a continuación siguió con la lectura—. Cuando estamos sentados, es aconsejable mantener la espalda recta, pero sin forzar ni exagerar, sin inclinarnos hacia delante, con la nuca relajada. Podemos sentarnos lo más atrás posible,

apoyando la columna firmemente contra el respaldo, que conviene que sujete sobre todo la zona lumbar y dorsal en la medida de lo posible.

Tarseo y Manisor estaban hablando sobre los Kthar. El primero estaba convencido de que estaban todos en Mólser. Se equivocaba, ya que habían conquistado parte del reino, llegando por el norte hasta más allá del río Diosteo y por el sur hasta la Baja Kaftaria. De hecho, aquella mañana Línor Sores y Milao Maidea, junto con otros miembros del MRZ, ya se habían puesto manos a la obra para reclutar soldados entre los siervos y esclavos para que se alistasen en el ejército Kthar. Línor se encargaba de las tierras del noroeste y Milao se fue hacia el oeste junto con otros. Al exponer el acuerdo firmado por escrito entre Licuros y Korthar consiguieron que muchos hombres se uniesen al ejército de los bárbaros, sobre todo los esclavos. Ello era normal, ya que de este modo conseguían su libertad y ésta contribuye significativamente a la felicidad. Como buscamos lo que nos hace sentir bien y evitamos lo que nos hace estar mal, es lógico que los esclavos tomasen esa decisión.

Pirmas irguió su espalda mientras leía:

—Nuestro cuerpo está relajado cuando nuestros músculos lo están, tanto los externos como los internos.

—¿Y qué pasa si no los tenemos relajados?

—Si la tensión corporal se mantiene durante mucho tiempo frecuentemente nuestro organismo lo interpreta como que algo va mal y tendemos a sentirnos estresados, nerviosos, agobiados y agotados.

—¿Y qué podemos hacer para evitarlo?

—Pues aplicar la conciencia concentrada en esas sensaciones de tensión y las técnicas de relajación mediante afirmaciones y visualizaciones.

—Me lo imaginaba.

—La respiración saludable es la profunda. Consiste en respirar principalmente con el abdomen en vez de con el pecho, de forma que descienda el diafragma, que es el músculo que tenemos justo debajo de nuestros pulmones, y se nos hinche nuestro vientre, como si fuese un globo.

—¿Y qué tengo que hacer exactamente para respirar de esta manera?

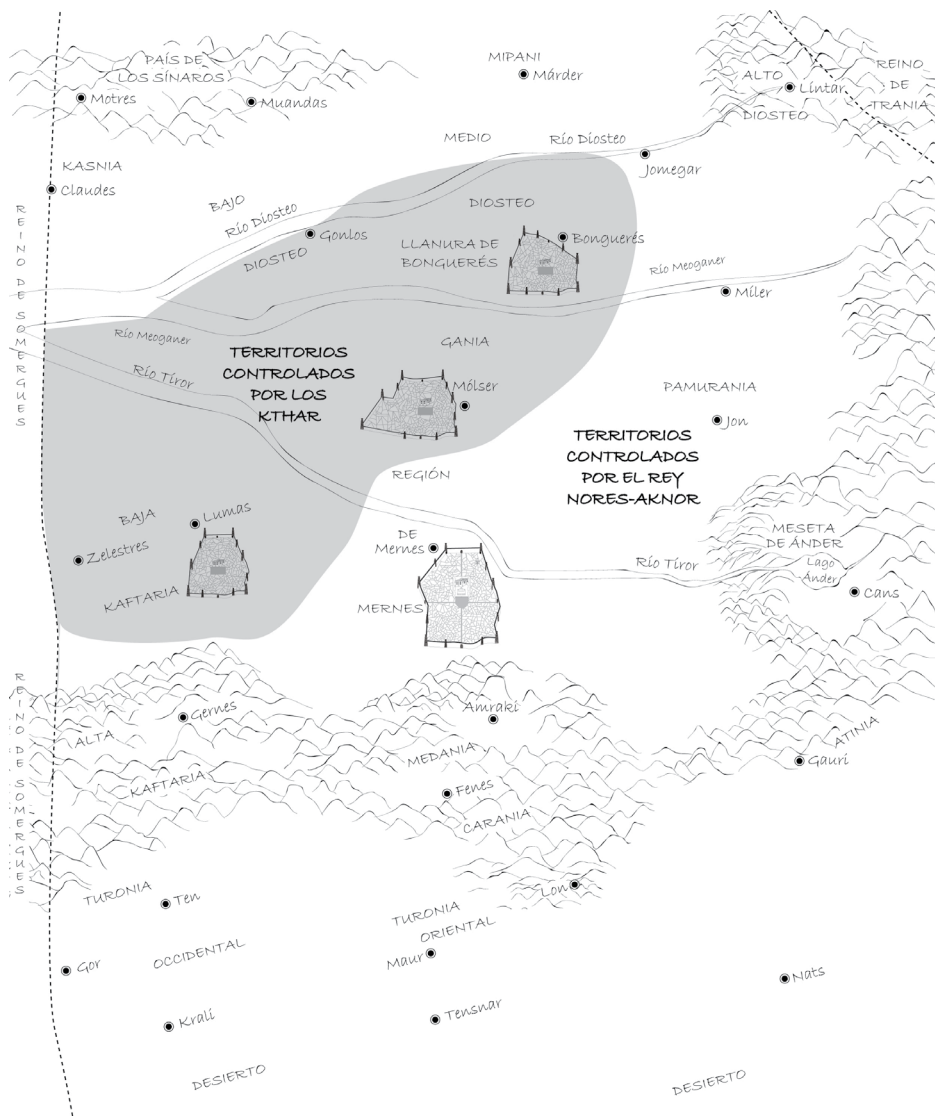
—Pues intentad hacerlo todo lo lenta y profundamente que podáis por la nariz, de forma suave y uniforme, como si absorbieseis el aire con una pajita. Para expulsarlo vais relajando gradualmente vuestro vientre y vuestro pecho. Si ponéis esto en práctica regularmente tenderéis a respirar de esta manera.

Milene se puso una mano entre el pecho y otra en el abdomen y se dio cuenta que lo que se movía era sobre todo la parte de arriba del torso, por lo que se esforzó en respirar lenta y profundamente con el abdomen. Al cabo de un rato se sintió más relajada.

En ese momento tenía lugar otro grave suceso en la ciudad: Burguda, la íntima amiga de Fasia, moría estrangulada. Había conseguido pruebas contra Orgomar y éste se había enterado de ello. Pensaba que eliminando a la amiga de Fasia había solucionado su problema. Se sentía satisfecho porque había sido como él quería, aunque pronto sucederían cosas que no le gustarían, como nos pasa a todos. De hecho, alguien conocía las pruebas que Burguda había conseguido y sabría por qué murió estrangulada. Como sólo podemos controlar parte

de nuestra realidad, la felicidad no se encuentra sólo centrándonos en conseguir que las cosas sean como deseamos.

## Invasión de los Kthar desde el Diosteo hasta la Baja Kaftaria



En la Avenida del Este, ya se habían podido controlar las llamas del palacete incendiado

por Orgomar, pero su propietario, el aristócrata Linas, estaba desolado tras encontrar el cadáver calcinado de su adorada hijita de diez años. En ese momento se le calló el mundo encima y se puso a gritar y llorar con todas sus fuerzas lleno de rabia, impotencia y culpa por la muerte tan dolorosa de su más valioso tesoro. Le habían dado en su punto más débil y juró vengarse. Sus sentimientos eran muy fuertes y pensaba que eran insoportables, lo que le hacía sentir peor. Si se hubiese dado cuenta de que podía aguantar aquello, habría tenido una mayor tolerancia al malestar y se hubiese sentido mejor (o menos mal).

En el barrio de los artesanos, Pirmas observaba cómo Milene respiraba profundamente y la elogió:

–Bien, lo estáis haciendo bastante bien. Sigamos con la lectura. Tener una cara positiva consiste en sonreír de vez en cuando, sobre todo cuando nos relacionamos con los demás, y mantener los músculos de la cara relajados.

–Y esto último lo hacemos observando los músculos que estén tensos, con lo cual se irán relajando gradualmente, ¿verdad?

–Muy bien, y también aplicando las técnicas de relajación mediante afirmaciones y visualizaciones.

Milene intentó poner una cara positiva y Pirmas la corrigió soltando una risotada:

–Bueno, la sonrisa me parece un poco forzada y exagerada y tenéis la cara un poco tensa, pero cuanto más practiquéis mejor os saldrá.

–Pirmas, me puedes llamar de tú en vez de utilizar el Vos, ya que a fin de cuentas todos somos iguales.

El tendero asintió y Milene intentó suavizar su sonrisa para que no fuese forzada.

–¿Y cuánto tiempo debo poner todo esto en práctica? –preguntó ésta–.

–Como mínimo durante veinte horas.

La jovencita se puso a practicar las enseñanzas de este manuscrito. Decidió empezar haciendo durante un rato respiraciones profundas. Luego se dio cuenta que tenía unas tensiones en la nuca y otras partes del cuerpo, por lo que aplicó las técnicas para relajar su cuerpo. Posteriormente decidió practicar lo de tener una cara relajada y una sonrisa suave.



## CAPÍTULO VI: EL MANUSCRITO DEL QUINTO CAMINO

Algunos de los acontecimientos que os contaré a continuación son tan crueles que me resulta difícil no implicarme y hacer juicios de valor, clasificando a nuestros personajes en buenos y malos. No obstante, intentaré mantener una perspectiva neutral y científica, adoptando el papel del historiador que se limita a exponer hechos históricos y del antropólogo o sociólogo que simplemente describe su sociedad objeto de estudio. Trataré de mostrar la realidad como lo que es: simples fenómenos neutros del universo que se rigen por leyes de causa y efecto y por otros posibles principios.

### *1. Las tres rutas*

Cuando llegó el momento, Zores escondió a los cuatro fugitivos en su carro y se fueron a la Gran Plaza. Al llegar, salieron con discreción y observaron cómo algunos condenados ya estaban siendo conducidos desde la prisión al lugar donde iban a ser lapidados. Muchos otros todavía permanecían en la prisión, a la espera de que pereziese el primer grupo. Milene miró ansiosa a todas las personas que formaban ese grupo, con la esperanza de que entre ellos no estuviesen sus padres, ya que cuanto más tarde los ejecutasen más posibilidades habría de que se salvase si la sublevación tenía éxito.

Se alegró cuando estuvo segura de que sus progenitores no se encontraban entre ellos. Bastante cerca del lugar de la ejecución había unos estrados donde estaban sentados la familia real, los sacerdotes y los aristócratas. Toda aquella zona estaba protegida por numerosos guerreros, que la separaban de la multitud del pueblo llano presente en la Gran Plaza. Cuando los condenados llegaron al lugar donde iban a ser lapidados, se escuchó un grito que decía:

—¡Rebelémonos!

Al segundo muchas personas sacaron sus armas y se dirigieron contra la guardia. Mientras ésta intentaba frenar a los insurgentes, los verdugos acabaron de colocar a los condenados en el lugar previsto y el rey ordenó que comenzase la ejecución. Una vez perecieron los condenados del primer grupo, sacaron otros de la prisión. Milene pudo comprobar, angustiada, que entre ellos estaban sus padres. Presenció cómo varias personas se pusieron a lanzarles piedras que les iban lesionando hasta que algunas de ellas les dejaron inconscientes. Se sintió consternada y abatida y estalló impotente en lágrimas. Seguían tirando piedras hasta que al final fallecieron. En vez de evitar sus intensas emociones desagradables, decidió sentir las, así como aceptar lo sucedido, tal como explicaba el manuscrito que hablaba de las emociones.

Mientras tanto, a la guardia que cercaba la zona se habían sumado guarniciones que

salieron corriendo del Recinto Real. Al cabo de un rato había numerosas bajas entre los sublevados y los soldados comenzaron a controlar la situación. Parte de los rebeldes se estaban rindiendo y Licuros gritó:

—¡Retirémonos! ¡Huyamos!

Pirmas, Tarseo, Milene y Zores buscaron con la vista a Manisor, pero no lo encontraron, por lo que huyeron junto con el resto de insurgentes. En ese momento tenía lugar una estampida desordenada hacia todas las direcciones de la ciudad, mientras los guerreros los perseguían.

—¡Cojamos mis yeguas y escapemos! —les propuso Zores de Muandas—.

Fueron a la carreta y Zores desató las dos yeguas. Tarseo se montó en una junto con Milene y Pirmas subió a la otra con Zores. Un soldado disparó una flecha a Zores y éste cayó de la yegua. Los otros tres se dirigieron lo más veloces que pudieron hacia la puerta sur de la ciudad para huir por allí entre el caos reinante, mientras algún soldado disparaba flechas hacia ellos. Consiguieron atravesar dicha entrada, junto con mucha más gente desesperada. Galoparon rápidamente campo a través en dirección sur. Una vez estaban a cierta distancia de la ciudad, a la mente de Milene vino la imagen de sus padres siendo lapidados. Se acordó de las comidas con su madre en el palacete y de los acontecimientos que habían tenido lugar en su casa hacía muy poco, aunque a la joven le parecía algo lejano. Se sentía destrozada por su dolor. Deseaba evitar aquella tristeza que le parecía insoportable, pero sabía que le convenía sentirla, así como aceptar lo sucedido. Al principio sus pensamientos de intolerancia incrementaron su malestar, hasta que los fue deshaciendo.

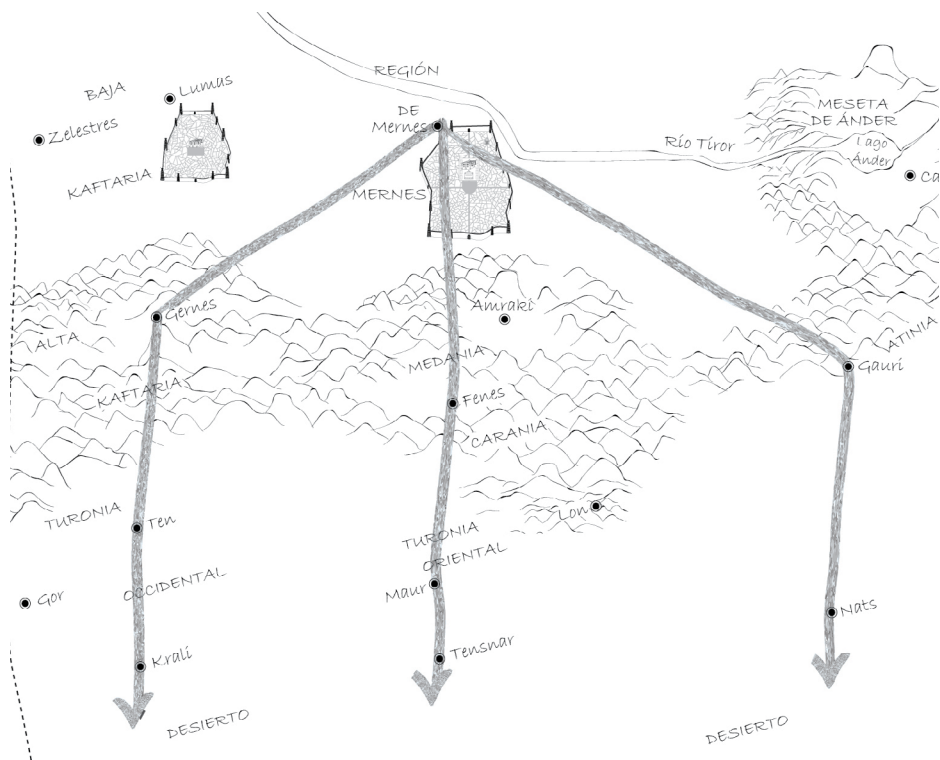
Al pasar cerca del cementerio de Mernes, Pirmas recordó a su esposa allí enterrada desde hacía muchos años a causa de la última epidemia que azotó la ciudad. Al tendero se le humedecieron sus ojos al pensar en lo mucho que la había querido y en lo compenetrados que se habían sentido. Le vino una bella imagen de su fallecida esposa y pensó en lo amorosa, noble, leal, recta y justa que había sido, sintiendo nostalgia. Trató de ser positivo, pensando en lo afortunado que había sido de haber podido disfrutar de su magnífica compañía durante años.

Al cabo de un largo tiempo al galope, decidieron parar en una fuente y descansar. Milene se fue a pasear sola para sentir su pena y aceptar la muerte de su familia. Tarseo hizo a Pirmas una pregunta muy interesante:

—¿Cómo sabremos llegar a la Escuela de Mergos? ¿Tenemos que seguir la ruta a través de la Medania y la Carania por las ciudades de Fenes, Maur y Tensnar? ¿O tal vez la de la Kaftaria por Gernes, Ten y Krali? ¿O la de la Atinia por Gauri y Nats?

El aprendiz sacó un mapa que había cogido del sur del Reino de Zan y marcó con un trozo de carboncillo dichas rutas.

## Las tres rutas hacia los Montes Zángor



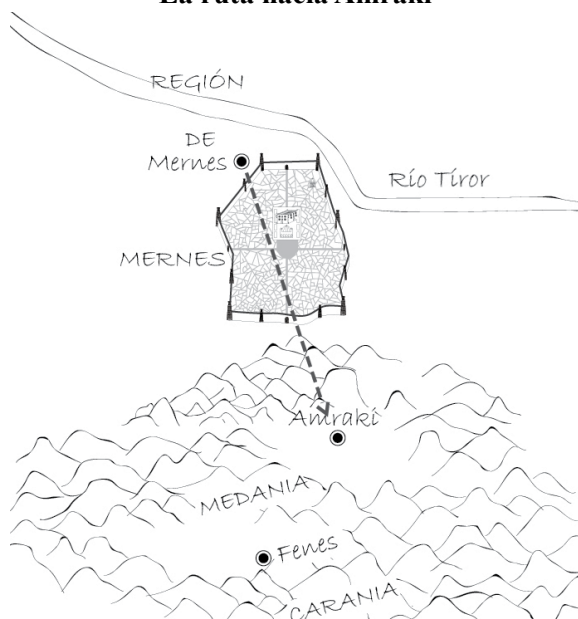
## 2. La clave de las conductas

Piramas, al cual un comerciante le explicó el camino, se quedó mirando a Tarseo y su mapa. Rió levente y respondió:

—Pues no es ninguna de esas rutas. Hay que ir hacia Amraki.

Tarseo borró del mapa lo que acababa de marcar y dibujó con su carboncillo una flecha entre Mernes y Amraki.

### La ruta hacia Amraki



Cuando Milene regresó de su paseo solitario, emprendieron la marcha en dirección sudeste hacia la capital de la Carania con las yeguas. Al cabo de un buen trecho hicieron otra pausa al lado de un arroyo. Comieron algo, deleitándose con el sonido del agua que fluía, y Piramas le preguntó a Milene si le apetecía que le leyese el manuscrito del Quinto Camino. Ésta estuvo de acuerdo y aquél procedió a la lectura:

—Manuscrito del Quinto Camino, relativo al Entrenamiento de las Conductas. Éste consiste en hacer aquello que nos haga sentir realmente bien, tanto a corto como a largo plazo. También se compone de dos partes: cultivar hábitos saludables y vivir conforme a lo que somos. Un estilo de vida equilibrado supone incluir ambas en nuestro día a día.

—No acabo de entender.

–Vayamos por partes. Las conductas son todo aquello que hacemos. Conforme las vamos repitiendo a lo largo del tiempo se van convirtiendo en hábitos o pautas de comportamiento.

–Vale, pero ¿a qué te refieres con eso de corto y largo plazo?

–Pues a que algunas conductas, como beber mucho vino o cerveza, nos pueden hacer sentir bien en el momento, pero a la larga pueden acabar dañando nuestra salud y hacernos sentir mal.

Pirmas apoyó su espalda en un árbol y continuó con la lectura:

–Los hábitos saludables son aquellos que nos llevan a una vida feliz.

–¿Como cuáles?

–Pues como hacer ejercicio físico moderado. En cambio, los negativos son las que nos harán sentir mal tarde o temprano.

–¿Como consumir sustancias nocivas?

–Exacto.

Milene interrumpió a Pirmas para preguntarle si él realmente creía que ella era la descendiente directa de Nores-Aknor IV y, por tanto, la legítima heredera al trono de Zan. Pirmas le respondió que sí. La razón es que el arquitecto Burgas de Márder, que fue quien construyó el Recinto Real, el Gran Templo a Árum, la Gran Plaza y los edificios de ésta, dejó un testamento en el que explicó todo lo que sucedió con el intercambio de los bebés. Como ese documento estaba firmado por Burgas y dicha firma era la misma que éste había dejado en todas sus obras arquitectónicas ello probaba que dicho testamento era verdadero.

Milene no lo acababa de ver claro y preguntó quién tenía el testamento de Burgas. El tendero le respondió que la Banda Secreta 2-2-5-8 lo guardaba en un lugar secreto, ya que el arquitecto era miembro de la misma. Pero algo no le cuadraba a la aristócrata y quiso saber por qué aquél puso las inscripciones en el Gran Salón del Trono y en el Gran Templo. Pirmas explicó que Burgas de Márder al principio odiaba a muerte a Nores-Aknor IV por haber conquistado su país, Mipani, y haber hecho tantos esclavos y causado tantos sufrimientos. Sin embargo, el rey convirtió a aquel genio en su arquitecto jefe y más tarde en consejero. Curiosamente, con el tiempo acabaron siendo grandes amigos. A veces nuestros prejuicios negativos sobre algunas personas cambian y se vuelven positivos, lo que, por cierto, prueba que nuestros juicios no son una fiel descripción de la realidad, sino una simple construcción mental. Por eso cuando Arbor Mitres-Santia intercambió los bebés y envenenó al rey para convertirse en el regente y a su hijo biológico en rey de Zan Burgas puso las inscripciones y redactó el testamento. Tras la explicación, Pirmas siguió con el manuscrito:

–Para tener una vida lo más estupenda posible (dentro de las circunstancias de cada momento) de lo que se trata es de ir desarrollando cada vez más hábitos saludables.

–¿Y qué otros hay? –preguntó Milene con cierta impaciencia–.

–Posiblemente los que conviene incorporar de forma prioritaria, si todavía no forman parte de nuestra vida, son desarrollar las relaciones satisfactorias y las habilidades sociales, cultivar el altruismo, trabajar y ahorrar razonablemente, dormir horas suficientes y de calidad...

Milene hizo varias preguntas sobre ello, tras lo cual Pirmas siguió enumerando pautas de comportamiento:

–Darnos los descansos que necesitemos también cuando estamos despiertos, tener ratos

de ocio placentero, una dieta sana, cuidar de nuestra salud, vivir a nuestro ritmo y simplificar nuestra vida, tomar el sol y el aire libre...

Mientras el tendero enumeraba esos hábitos agradables, en la Región de Mernes numerosos revolucionarios estaban escapando de la capital por caminos y campo a través. Los guerreros del rey los perseguían y apresaban a los que podían.

—Otras pautas saludables —proseguía Pirmas— que podemos ir incorporando gradualmente, si lo estimamos conveniente, son poner orden en nuestra vida y nuestras cosas, satisfacer nuestras necesidades de estabilidad y de cambio, proporcionar a nuestro cuerpo la temperatura adecuada, fijarnos metas realistas y trabajar en conseguirlas...

Tarseo y Milene se pusieron a mirar a un hombre a caballo con aspecto de mercader que se estaba acercando a ellos desde el sur mientras Pirmas terminaba de enumerar los hábitos positivos:

—También puede ayudar a tener una vida plena aprender cosas nuevas, autorrealizarnos creativamente, satisfacer nuestras necesidades estéticas, de espacio propio, de exploración y aventura y de unión con la naturaleza. Al ir introduciendo estas pautas de comportamiento nos vamos creando un estilo de vida sano y equilibrado.

El tendero también miró hacia el hombre a caballo. Resultó ser un comerciante que iba en dirección hacia Mernes. Milene se acordó de que había prometido a su hermanastro Fileo que iría a visitarle al orfelinato cuando pudiese. Por ello le pidió a aquel desconocido, a cambio de una moneda, que llevase un mensaje a su amiga Ganudia en el que le pedía que fuese a visitar a su hermanastro. Aquél aceptó y Milene redactó una carta, mientras Tarseo y Pirmas practicaban el hábito saludable de tomar el sol. La entregó al mercader, le dio la moneda y le dijo dónde podría encontrar a Ganudia. Aquel hombre partió y Milene se quedó más tranquila de pensar que no fallaría al niño.

Tras ello, se pusieron a hablar sobre qué estaría sucediendo en la capital. De hecho, allí alguien estaba revelando una valiosa información al marido de Burguda, el coronel Tealor Amos-Santía. Éste estaba destrozado por la muerte de su esposa. Siempre había sido una persona muy dependiente de su mujer y gran parte de su vida giraba alrededor de ella: se volcaba en ella, necesitaba casi constantemente de la misma, le costaba separarse, precisaba que le asegurase constantemente que lo quería y le consultaba todas sus decisiones. Esa dependencia de su esposa siempre había sido uno de sus puntos débiles que le impedía tener una vida mejor, ya que le generaba ansiedad, tensión y frustración. Ahora que había fallecido, lo estaba pasando todavía mucho peor. Se sentía totalmente desorientado y perdido, como si no fuese nadie sin ella.

Desde que se enteró de este suceso tan trágico para él no había parado de hacer averiguaciones sobre las causas de aquel estrangulamiento. Había preguntado a su hija Festa y a todas las personas de su palacete. La única persona que le pudo aportar alguna información interesante fue la sirvienta de más confianza de su fallecida esposa. Ésta le había comentado que, poco antes del asesinato, su señora Burguda le había encomendado la misión de intentar sobornar a una criada de la reina en relación con las infidelidades de ésta con Orgomar.

Ahora estaba escuchando a otra persona que le aportaba una información adicional. Causa-efecto: al oír aquello tuvo claro quién estaba detrás del asesinato de su amada esposa

y se juró a sí mismo vengarla, poniendo todas sus fuerzas, tiempo, energías y riquezas al servicio de aquella causa. Daría su vida por ello si era necesario. Era presa de la ira, el odio y otras emociones muy intensas que le hacían sentir fatal. Se podría haber librado de ellas si hubiese hecho algo para gestionarlas, pero nadie le había explicado que eso se podía hacer ni cómo.

En la Región de Mernes, Milene hizo varias preguntas sobre las pautas de comportamiento saludables y luego exclamó abrumada:

–¡Pero los hábitos son difíciles de cambiar!

–No es algo fácil –reconoció Pirmas–, pero podemos desarrollar nuevas pautas si las ejercitamos durante suficiente tiempo. Se trata de empezar por alguna y cuando la hayamos incorporado a nuestra vida ir a por otra.

El tendero detuvo la lectura cuando vio a un grupo de revolucionarios fugitivos galopando velozmente hacia el sur. Se los quedó mirando, inquieto, y Milene exclamó:

–¡Pero da tanta pereza cambiar ciertas inercias!

–Para hacerlo más fácil, puedes ensayar primero mentalmente el cambio de hábito mediante visualizaciones y afirmaciones y luego lo vas introduciendo en tu vida real de forma gradual y suave, aunque con decisión y compromiso.

–¿Y en qué consisten las habilidades sociales, la alimentación sana y el resto de pautas? –preguntó Milene impaciente–.

–Eso se explica en los ocho Manuscritos de las Necesidades.

La joven volvió a distraerse pensando en qué estaría sucediendo en Mernes, donde nuevos acontecimientos estaban ocurriendo. En el Gran Salón del Trono tenía lugar una reunión en la que participaban el rey y sus altos dignatarios. Se sentían muy preocupados por la sublevación en la Gran Plaza y porque la misma había retrasado el envío del ejército que debía aplastar a los Kthar antes de que el monstruo se hiciese demasiado grande.

Por si fuera poco, los espías de Su Majestad en las tierras ocupadas por los invasores les habían traído unas noticias que les dejaron alarmados. Informaron de que muchos esclavos y siervos se estaban alistando en el ejército de los bárbaros. Y todavía había más: varios mensajeros procedentes de las zonas no ocupadas por los Kthar habían comunicado que algunos campesinos habían asaltado castillos y parte de los esclavos se estaban sublevando. El rey ordenó enviar efectivos a las principales ciudades para acabar con rebeldes, disidentes y herejes de todo tipo. Esa decisión perjudicaría a Pirmas y sus compañeros de viaje, ya que implicaría más control sobre los viajeros.

Los generales allí presentes dieron al monarca otra mala noticia: las tropas de Mernes habían quedado bastante debilitadas tras la rebelión de la Gran Plaza. Nores-Aknor se inquietó mucho, ya que si además de ello ahora enviaba parte de sus soldados a las provincias, no tendría suficientes efectivos para luchar contra los Kthar, por lo que probablemente serían derrotados por éstos. El primer ministro tuvo la brillante idea de enviar un embajador al reino vecino de Somergues, en el oeste, para proponerle una alianza contra los bárbaros. Avisaría a su rey de que éstos tenían intención de conquistar tanto Zan como Somergues y que sólo si unían ambos ejércitos evitarían ser invadidos. A la mayoría de los allí presentes les pareció una idea excelente y Su Majestad la aceptó. Orgomar estaba satisfecho de tener

tanta influencia sobre el rey y la corte. Para él el poder era fundamental y esa adicción le daba satisfacciones de vez en cuando, pero, como todas las dependencias, haciendo un balance, le aportaba mucho más malestar que bienestar.

En la Región de Mernes, Pirmas se tocó su pelo mientras leía:

—La segunda parte del entrenamiento de las conductas consiste en vivir conforme a lo que somos, lo que tiende a llevarnos a la autorrealización, es decir, a realizar nuestro propio potencial, siempre sin abusar de los demás, es decir, sin causar ningún daño a ningún ser sensible que no sea legítima defensa propio o de los demás, siempre contra el agresor y nunca contra un inocente.

—¿Y qué significa? —preguntó Milene con mucha curiosidad—.

—Pues comportarnos de forma coherente con nuestra individualidad y nuestra esencia única e irrepetible, en la medida de lo razonable atendiendo a las circunstancias y a las consecuencias que ello pueda tener.

—¿Y eso hace feliz?

—Contribuye bastante o incluso mucho. Si lo que realmente somos, lo que nos gusta, lo que deseamos y lo que hacemos en nuestra vida están alineados, ello nos aportará satisfacción vital. Cuando nuestro estilo de vida está en consonancia con lo que somos, tendemos a estar en armonía con nosotros mismos.

Cerca de Pirmas y sus compañeros de viaje pasó otro fugitivo cabalgando velozmente hacia el sur. Milene se puso nerviosa de pensar si estarían viniendo guerreros hacia allí, pero Pirmas prosiguió con la lectura:

—Encontrarnos en cada una de las áreas de nuestra vida (trabajo, ocio, relaciones, lugar donde vivir, etc.) no es un tarea de un día para otro, sino que a menudo requiere tiempo.

—¿Tiempo para qué?

—Pues para observarnos, analizarnos, escuchar nuestro interior, experimentar, ir madurando nuestros gustos y tendencias.

—Y si lo hacemos, ¿nos acabamos encontrando a nosotros mismos?

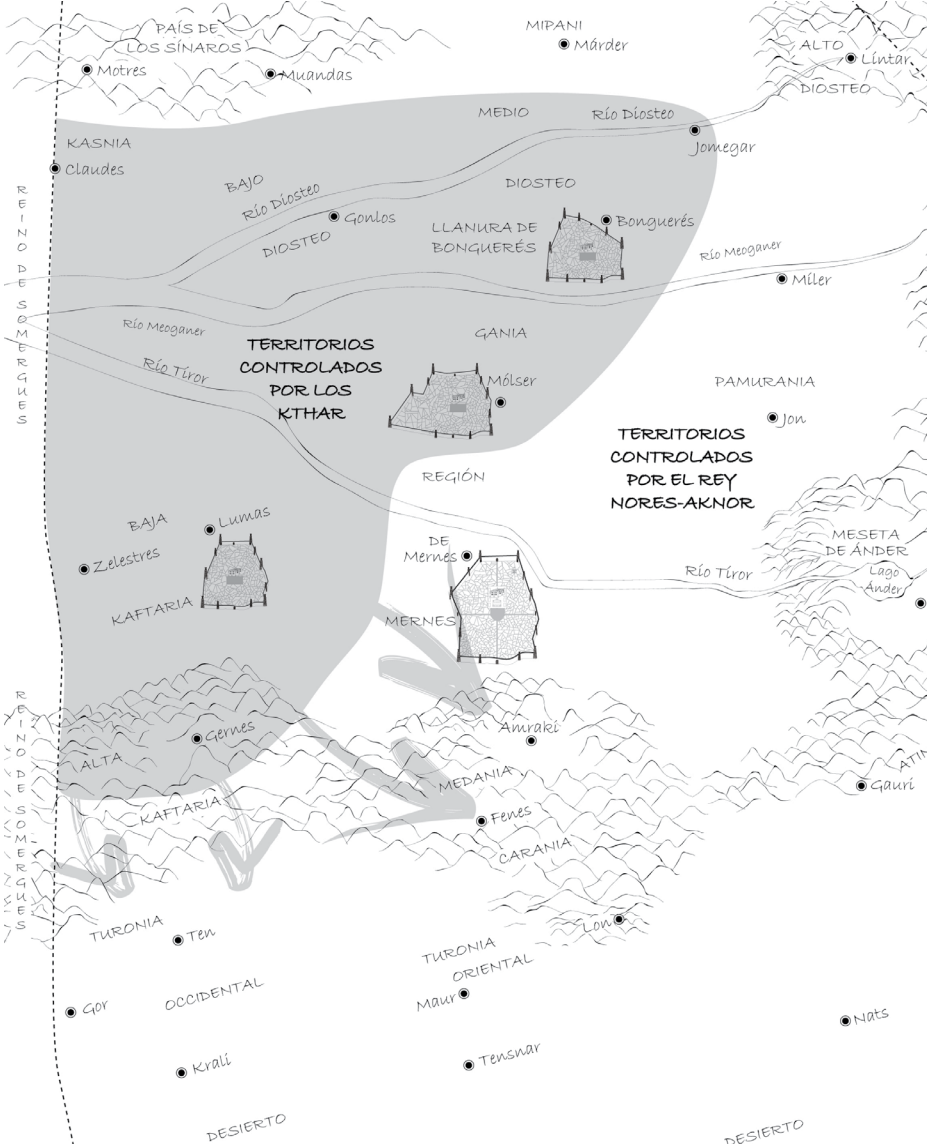
—Frecuentemente llega un momento en que vemos con claridad qué es lo que va con nosotros en cada una de las áreas de nuestra vida, una tras otra. Y eso es muy positivo para nuestra vida y nuestra felicidad.

Tarseo estaba pensando que los bárbaros eran mucho menos poderosos y listos de lo que parecían. Se equivocaba, tal como nos sucede a todos a menudo, pues la realidad es muy complicada y conocerla en toda esa complejidad resulta imposible para el ser humano. De hecho, los Kthar ya habían conquistado casi todas las tierras del Medio y el Bajo Diosteo, así como la Kasnia, donde sólo hubo resistencia por parte de la guarnición de Claudes. En cuanto a la Alta Kaftaria, estaba costando más de controlar, ya que era una región montañosa y en algunas pocas aldeas se habían formado unas pequeñas guerrillas que estaban dificultando la operación.

Korthar se deleitaba en ese momento en el Palacio Real de Mólser con un copioso y delicioso banquete. Sus generales le estaban dando los detalles de la campaña militar, mostrando en un mapa del Reino de Zan sus logros. También le informaban de que un gran número de siervos y esclavos se estaban uniendo a su ejército, lo que supuso una gran satisfacción para



## Korthar decide invadir el sur



Ello acabaría afectando a Pirmas y sus compañeros de viaje. Éste obviamente no sabía nada de ello y seguía leyendo, siendo al mismo tiempo consciente de que se le había contraído un músculo de la cara:

—El arte de ser feliz también consiste en crearnos una forma de vivir en que llenemos nuestra existencia de buenos momentos y experiencias gratificantes, disfrutándolos en el momento presente. Normalmente, uno no se arrepiente de lo que hace, sino de lo que no hace. Obviamente todo ello sin hacer daño a nadie.

El tendero se tumbó ahora sobre la hierba, apoyando su cabeza sobre una mano y el codo en el suelo, mientras seguía con el Manuscrito del Quinto Camino:

—Si estuviésemos a punto de morirnos, ¿qué desearíamos haber hecho que todavía no hayamos hecho? Podemos ser coherentes con la respuesta que demos a esa pregunta e intentar vivir como si nos quedasen pocos meses de vida.

—Todo eso de autorrealizarse parece complicado —se quejó Milene— ¿Cómo se lleva a la práctica?

—Puedes empezar preguntándote qué es lo que realmente va contigo. Cuando tengas respuestas a esta pregunta, aunque sean parciales, te visualizas con esa forma de vivir que es coherente con tu naturaleza y tus gustos. Luego reflexionas sobre qué cambios concretos que sean viables pueden acercarte a esa manera de vivir, visualizas cómo los llevas a cabo y finalmente los intentas hacer realidad, si lo estimas conveniente.

La aristócrata apartó un insecto que se había posado sobre su cara y preguntó:

—¿Y cuánto tiempo tengo que dedicar para poner en práctica este manuscrito?

—Pues un mínimo de cinco horas. Y ahora vamos a poner en práctica el hábito saludable de descansar un rato, durante el cual si te apetece puedes reflexionar sobre lo de vivir conforme a lo que eres, ¿te parece? —dijo su maestro con un tono chistoso—.

Se tumbaron sobre la hierba y se pusieron a descansar. Milene reflexionaba sobre lo de encontrarse a sí misma. Pensó que tal vez sería feliz dedicando su vida a aprender, a investigar y a enseñar esos conocimientos. Tarseo disfrutaba ahora contemplando el bello paisaje primaveral. Estaba de excelente humor y cantaba una alegre canción típica de las tierras del Diosteo. Al cabo de un rato éste se incorporó sobresaltado, porque escuchó un ruido de caballos que se acercaban hacia ellos. Pirmas y Milene también hicieron lo mismo y todos vieron a lo lejos dos personas que se dirigían hacia donde estaban. Cuando se percataron de que se trataba de guerreros, se pusieron en alerta. A Pirmas se le escapó un comentario:

—¡Mierda! No debimos habernos detenido tanto tiempo aquí.

—¡Tenemos que huir! —exclamó Tarseo—.

# CAPÍTULO VII: LOS CUATRO PRIMEROS

## Manuscritos de las Necesidades

Ahora os contaré nuevos e interesantes acontecimientos que tuvieron lugar en el Reino de Zan y en otros territorios. Aunque la mayoría los consideraron como hechos aislados que les sucedieron a ellos o a otras personas, en realidad se equivocaban. Todos esos eventos estaban interconectados, directa o indirectamente, afectándose los unos a los otros en virtud de las leyes de causa y efecto y otros posibles principios. Era como si se tratase de una gran trama o un gran todo, al igual que sucede con el resto de nuestro mundo y del universo, tal como ha demostrado la física moderna.

Algunos sabiamente habían comprendido que sólo eran una parte diminuta, insignificante, efímera y fugaz de ese todo y ello les ayudó a relativizar y a tomarse la vida con más calma. En cambio, los que no supieron captar la realidad tal como era, considerándose como algo separado del resto, y además algo especial e importante, sufrieron a causa de su error mental.

### *1. Peligros en Amraki*

Pirmas, Tarseo y Milene se montaron en sus yeguas y galoparon lo más rápido que pudieron. Los guerreros se dirigieron hacia otro grupo de fugitivos, que corrían a pie, por lo que Milene y sus amigos se salvaron... por ahora. Al cabo de poco anocheció, pero siguieron viajando hacia el sur. Pasaron al lado de la casa del adivino Jul de Loses, quien estaba fuera, mirando a las estrellas rodeado de gente. Aquel astrólogo vestido de una forma muy extravagante era famoso incluso en Mernes. Decía ser amigo de las estrellas y que éstas le hablaban y respondían a sus preguntas. También aseguraba que los dioses le hacían revelaciones y que en ocasiones veía al Demonio. Por ello, Tarseo sintió mucha curiosidad y pidió a Pirmas si podían parar a ver qué sucedía. Éste aceptó. Observaron que la gente le preguntaba, preocupada, si los Kthar invadirían aquella zona, si les masacrarían como habían hecho en el norte, si ellos en concreto sobrevivirían y preguntas personales sobre sus vidas. Milene comentó en voz baja:

—Me parece que todo eso son supersticiones y que este hombre sufre alucinaciones.

—Yo también lo creo —susurró Pirmas—, pero no sólo él, sino todos nosotros tenemos una visión incorrecta y distorsionada de la realidad. Ello es uno de los principales enemigos de nuestra felicidad.

Viajaron durante toda la noche, ya que era peligroso detenerse a dormir mientras no estuviesen lejos de la capital. Alguna vez vieron otros fugitivos que huían de los guerreros, los cuales estaban bastante cerca de allí.

Al amanecer descubrieron que ya se encontraban en la bella región de la Medania. El cielo estaba despejado y conforme fue subiendo el sol todo el paisaje fue adquiriendo colores intensos. Pasaron al lado de una casita rural, cerca de la cual había una familia trabajando. La madre almacenaba calabazas, lechugas y otras hortalizas que cosechaba del huerto. Su hijo quitaba las malas hierbas de un campo. Otro estaba cultivando, otro guiaba un rebaño y lidiaba con una oveja que se escapaba y el padre los observaba.

Pirmas estaba inspirado y le comentó a Milene lo siguiente:

—Mira, Milene, trabajar la felicidad es como esa familia. Acumular en nuestra mente pensamientos agradables es como la madre que amontona verduras en su casa. Eliminar nuestros pensamientos y creencias negativas irracionales es como el hijo que quita, una por una, las malas hierbas. Cultivar nuestras emociones agradables es como el otro que está sembrando el campo. Lidar con las emociones negativas y reconducirlas es como el que guía su rebaño y cada vez que una oveja se le descontrola hace algo para reencauzarla. Y entrenar la conciencia es como el padre que observa atentamente.

Milene sonrió con picardía y le dijo para probar su capacidad de improvisación:

—Tu parábola te ha salido bastante bien, pero hay algún detalle que se te ha escapado. Fíjate que bajo un árbol hay alguien tumbado y otro que está comiendo.

Pirmas intentó buscar con su vista ese árbol y luego se quedó parado:

—Puuuues sí, es verdad.

El campesino que estaba comiendo inclinó hacia abajo su botijo para beber, pero ya no quedaba agua. De pronto Pirmas improvisó sonriendo:

—El que está tumbado representa los hábitos saludables, como el de descansar. Y el que está comiendo representa el cubrir nuestras necesidades, así como también estar en paz aquellas que no tenemos satisfechas, porque si te fijas quiere beber pero no le queda agua.

De repente Pirmas se dio cuenta de algo más y añadió con una sonrisa muy marcada:

—Y a ti, Milene, se te ha escapado otro detalle. Observa cómo detrás del árbol hay un niño que pierde el tiempo tirando piedrecitas al que está tumbado, para fastidiar. Representa todo lo que hacemos que es contrario a nuestra felicidad y la de los demás, así como esos ratos inevitables en que nos olvidamos de cultivar la felicidad y perdemos el tiempo.

Todos rieron. Hicieron varios descansos pequeños y al mediodía decidieron efectuar una pausa más larga en la que pudieron dormir, para lo cual se escondieron lo mejor que pudieron entre los árboles. Retomaron la marcha y comenzó a atardecer cuando ya estaban cerca de Amraki. Todo adoptó unos tonos mágicos bajo el sol que iba descendiendo. No sabían que unos guerreros se estaban dirigiendo hacia ellos a bastante distancia.

Al fondo se divisaba la capital de la Medania. Era una bonita ciudad fortificada situada sobre una montaña baja desde la que se controlaba toda la llanura y colinas que la rodeaban. Tenía una silueta muy bella, ya que en la parte inferior estaba la muralla, desde la que se extendían muchas casas encaladas en blanco hasta arriba del todo, donde se alzaba un magnífico templo, coronado con una cúpula y flanqueado por cuatro torres esbeltas. Saborearon aquella bella imagen.

Nada más entrar en la ciudad encontraron un mendigo manco que pedía limosna y que decía haber perdido el brazo en la última batalla del rey contra los sínaros. Le dieron una

moneda, le preguntaron dónde estaba el barrio de los artesanos y se dirigieron allí. Pirmas llamó a la puerta de un conocido suyo, Deres Fiante, miembro de la Banda 2-2-5-8. En ese momento, los guerreros que les estaban siguiendo de lejos entraron en la ciudad.

Deres invitó a Pirmas y al resto a su casa. Era un artesano de muebles, alto y grueso, con una nariz grande y un aire extrovertido, alegre y sonriente. Allí Pirmas le contó todo lo que les había sucedido y le pidió si podían quedarse a dormir, a lo que Deres accedió. Éste se quedó sorprendido de la historia de la sublevación en Mernes, ya que allí lo único que sabían era que los Kthar habían ocupado varias regiones y que avanzaban hacia Amraki, lo que inquietó a todos. Mientras Pirmas Góndor y Deres hablaban, Milene se dedicaba a practicar la respiración profunda, intentado respirar lo más lentamente que podía por el abdomen.

Más tarde, ésta, su maestro y Tarseo se fueron a dar una vuelta por la ciudad y a comer algo. La aristócrata aprovechó para practicar la conciencia concentrada en lo que veía a su alrededor. Se fijó en aquellas bellas casas de color blanco con ventanas y puertas verdes con forma redonda por la parte de arriba. En un momento dado se distrajo un pensamiento de dependencia, que acabó apartando para prestar atención a una agradable plazoleta y a su fuente.

Fueron a visitar el hermoso templo que había arriba de todo. El tendero les explicó que era muy antiguo, con un estilo arquitectónico anterior a la llegada de los arquitectos de Mipani. Era mucho más recargado que la mayoría de los de Mernes, tanto por fuera como por dentro, con abundantes ornamentos y adornos. En el interior, las pinturas eran muy detallistas, ricas en colorido y en el uso del oro. Milene intentaba prestar atención a todo aquello. De vez en cuando se distraía con algún pensamiento o sensación, que apartaba con firmeza para volver a la concentración de lo que tenía a su alrededor. Luego fueron a ver desde el exterior el fastuoso palacio donde el rey se alojaba cuando iba a visitar la ciudad, así como los bellos palacetes de la aristocracia. Pirmas estaba pensando que al ver toda aquella belleza estaba satisfaciendo sus necesidades estéticas, lo que contribuía a su bienestar.

Siguieron paseando en busca de una taberna en la que cenar. Se sentaron en una mesa de la calle para degustar la peculiar gastronomía de la Medania. Les trajeron un surtido de apetitosos platos típicos de la zona: legumbres trituradas con especias, quesos de diferentes tipos y una ensalada de tomate y aceitunas, entre otros. Aquellos manjares de diferentes olores, sabores y colores eran un disfrute para la vista y el paladar. Milene, que ya de por sí era bastante hedonista, se acordó del manuscrito que hablaba de los placeres de los sentidos y de que convenía saborearlos. Intentó disfrutar todo lo que pudo, concentrándose en sus deliciosos sabores. También degustaron la cerveza oscura típica de la región y unas patatas asadas pequeñas con ricas salsas de diferentes tipos.

Al lado de ellos pasó un grupo de sacerdotes con impecables túnicas rojas. No sabían que iban al palacio del gobernador de Amraki, ya que éste y el gran sacerdote de esa ciudad habían convocado a todos los guerreros, funcionarios y sacerdotes. La razón es que los soldados llegados de Mernes habían explicado al gobernador lo sucedido en la capital y que algunos revolucionarios y herejes habían huido hacia aquella zona. En ese momento el gobernador y el gran sacerdote estaban dando instrucciones a los que ya habían llegado de que encontrasen y ejecutasen a todo tipo de disidentes, lo que incluía a Milene y sus acompañantes. Los que

creían que aquella misión era de gran trascendencia eran los que más presión, estrés y malestar sufrían, mientras que los que opinaban que tenía una importancia relativa eran los que más tranquilos estaban.

Cuando Pirmas y sus acompañantes terminaron de cenar, regresaron a la casa de Deres, quien les invitó al salón a tomar una cerveza. Tarseo aprovechó para sacar su carboncillo y hacer en su mapa un dibujo de la ciudad de Amraki.

### Dibujo de Amraki



Deres, que era muy chistoso, se puso a contar chistes:

—Un hombre va a ver a un adivino. Llega a la puerta y llama: toc, toc. Se oye al adivino que pregunta desde el otro lado de la puerta: —¿Quién es? El hombre comenta: —Pues vaya mierda de adivino.

Se pusieron a reír y luego Deres contó más chistes, hasta que escucharon unos golpes en la puerta. Aquél bajó a abrir y al poco regresó al salón. Comentó que un vecino le había explicado que todos aquellos insurgentes de Mernes que habían sido cogidos por los guerreros fueron sido torturados hasta confesar qué otras personas están involucradas en la rebelión. Milene se estaba poniendo nerviosa y se le encogía su espalda, por lo que se puso a practicar la concentración en las zonas de su cuerpo que notaba tensas, mientras Deres seguía relatando lo sucedido en la capital:

—Luego los rebeldes fueron ejecutados de las formas más horribles y retorcidas que se le han ocurrido al primer ministro Orgomar, a cual tipo de muerte más cruel. Algunos rebeldes han sido clavados en cruces, otros han sido empalados, otros...

—Es igual, no hace falta que nos cuentes los detalles —interrumpió Pirmas con cara de desagrado—.

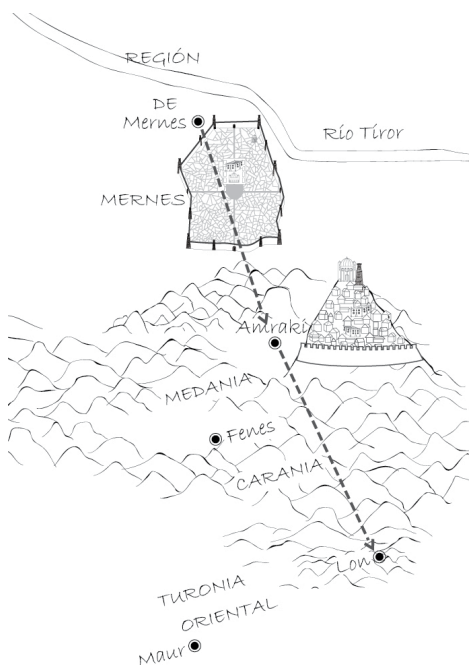
—Dicen —añadió el artesano de muebles— que el gobernador de Amraki ha ordenado perseguir a los miembros o simpatizantes de la Banda Secreta 2-2-5-8 y del MRZ.

—¡No! —exclamó Milene mientras se le formaban arrugas en su frente y practicaba la respiración profunda abdominal para relajarse—.

Pirmas Góndor decidió que convenía marcharse de la ciudad lo antes posible e invitó a Deres a irse con ellos. Éste aceptó y fue a por sus cosas. Luego cogieron dos yeguas y dos caballos. Cuando llegaron a la puerta de la ciudad, un guerrero les preguntó quiénes eran y adónde iban. Pirmas contestó, con una sonrisa, que se dirigía con su familia hacia Gauri, en la

Atinia, a visitar unos familiares. Milene estaba muy tensa y para serenarse intentaba respirar de una forma más lenta. El guerrero le contestó que sin la autorización del gobernador no podía salir nadie de allí. Todavía no había terminado de decir eso y Tarseo ya le había puesto una daga en el cuello. Les abrieron la puerta y salieron de allí como flechas con sus caballos. Al poco les estaban persiguiendo varios soldados. Pirmas y el resto galoparon hacia el sur lo más rápido que pudieron. Tras un buen rato parecía que ya no les seguían, por lo que hicieron una breve pausa. Pirmas les comentó que había que ir en dirección a Lon. Tarseo cogió su carboncillo y marcó en su mapa con una flecha la ruta entre Amraki y Lon.

### La ruta hacia Lon



Conversaron sobre qué estaría sucediendo en Amraki y Mernes. Les habría gustado saber que en esta ciudad el coronel Linas se estaba poniendo manos a la obra para vengarse de Orgomar por haberse llevado lo que más quería en el mundo. Ya sólo una cosa tenía sentido en su vida: honrar a su fallecida hijita. El rencor de Linas le corroía por dentro y le causaría malestar toda su vida. Podría haberlo superado si hubiese aplicado las técnicas de los manuscritos, pero las desconocía y además se resistía a dejar ir su resentimiento.

En la Medania, Deres vio al fondo unos guerreros que se dirigían hacia ellos, por lo que corrieron hacia Lon con toda la celeridad que pudieron. Tras un par de horas, se salieron del camino y se internaron varios kilómetros dentro de un bosque. Allí durmieron varias horas, pues estaban agotados. Cuando empezó a clarear el día, retomaron su camino hacia Lon. Sin

embargo, se desorientaron por aquellos bosques y ya no sabían qué dirección tomar. Al cabo de un rato vieron a lo lejos una cabañita y se dirigieron hacia ella. Se encontraron un hombre albino que les recibió con recelo. Descabalgaron. Pirmas esbozó una sonrisa muy marcada que dejaba ver su defectuosa dentadura y a continuación le pidió amablemente la dirección hacia Lon. El señor le contestó a la defensiva, sin tan siquiera mirarlo a la cara y con los brazos cruzados.

Tarseo esbozó una sonrisa suave, le miró a sus ojos con afecto y le preguntó con tacto si no se sentía solo tan aislado. El hombre le dirigió una mirada fugaz de reojo para, a continuación, mirar hacia el suelo con una mirada triste. Se quedó callado, mientras cruzaba sus piernas y apoyaba su mano derecha en la cabaña. Al cabo de poco confesó que se sentía muy solo y desprotegido, pero que prefería estar allí que en su pueblo, donde lo despreciaban, se burlaban de él y lo excluían por ser albino. Algún abusón incluso se había metido con él y agredido. Hasta su propia madre se avergonzaba de él, lo desvalorizaba y en el fondo no lo consideraba uno más de la familia. Comentó que estaba muy decepcionado con la gente en general y que prefería vivir solo.

Pirmas y el resto sintieron compasión por él. Sabían que la religión de Zan decía que ser albino era pecado y que los dioses detestaban a este tipo de personas por ser diferentes. Eran perfectamente conscientes de que, como consecuencia de ello, éstos eran mal vistos, rechazados y marginados por bastantes. También eran las víctimas ideales para los bravucones con ganas de abusar y para algunos de los más tradicionalistas y fundamentalistas. Pirmas le invitó a irse con ellos, pero respondió que prefería su soledad. Se despidieron cariñosamente de él. Reemprendieron con rapidez su marcha hacia Lon. Mientras viajaban, Milene comentó con amargura:

—Pobre albino. Qué culpa tiene de ser como es. Total, no hace ningún daño a nadie. Qué lástima que nuestra religión sea tan intolerante.

—Pues sí —comentó Tarseo—. Cuánto sufrimiento se causa en nombre de la religión.

—Así es —reconoció Pirmas—. La intolerancia hacia la gente inocente genera mucho malestar, y no sólo a las víctimas de ella, sino también a los propios intolerantes. En cambio, la tolerancia hacia todo aquello que no es dañino, el respeto y la aceptación nos ayudan a todos a ser felices.

Al final llegaron a la Carania. Por el camino se encontraron otros fugitivos que huían, bastantes campesinos que caminaban a pie, algunos carros cargados de productos agrícolas o mercancías y unos cuantos viajeros a caballo, yegua, mula o burro.

Aunque les perseguían, el viaje resultó muy agradable. Además de disfrutar de aquel maravilloso paisaje de vides y bosques, Milene aprovechó para ejercitar la atención focalizada, concentrándose en el sonido que hacían los caballos. Luego practicó el amor hacia los demás, imaginándose que amaba y abrazaba a las personas que se le iban ocurriendo, que les deseaba que fuesen felices y que éstos le agradecían sus buenos sentimientos con una sonrisa. Interrumpió su entrenamiento cuando varios jabalíes se les cruzaron en el camino. Los fugitivos detuvieron sus caballos y dejaron que pasasen. A continuación, Milene se visualizó al cabo de unos años habiendo mejorado su habilidad de ser feliz, satisfecha con su vida, sintiéndose a gusto y serena con una cierta independencia de sus circunstancias externas.



## 2. El espía

Cuando anocheció, estaban atravesando una zona muy montañosa donde no había ni aldeas, ni campos, ni casas de campesinos ni castillos, sino sólo bosques despoblados y solitarios. Aquella noche apenas había luna, por lo que la oscuridad era casi total. Viajar así por aquellas montañas inhabitadas resultaba muy intimidante, especialmente teniendo en cuenta que sabían que en la zona había bandoleros.

Además, hacía un viento desagradable y de vez en cuando se escuchaban cerca de ellos aullidos de lobos y otros sonidos de animales. En un momento dado, Milene soltó un grito, ya que un jabalí pasó corriendo cerca de ellos. En cambio, Pirmas había permanecido más imperturbable, dado que tenía mucha más experiencia en entrenar su conciencia y por tanto su mente reaccionaba menos a los estímulos externos.

Viajaron bastante rápido durante una media hora. Divisaron una luz al fondo y desearon que no fuese de bandidos. Más tarde suspiraron tranquilizados al ver que era una casa grande en medio de las montañas. Se alegraron más todavía cuando se acercaron y pudieron leer un letrero que decía “Posada del Jabalí”. Estaba en el cruce de los caminos que llevaban a Amraki, Lon, Fenes y Gauri. Justo antes de entrar en la posada se maravillaron al ver en el cielo varias estrellas fugaces.

En aquella fonda cenaron copiosamente. Pirmas, Tarseo y Deres se pusieron a hacer especulaciones sobre qué sucedería en el Reino de Zan, sobre la ocupación de cada vez más regiones por parte de los Kthar y sobre qué habría sido del resto de miembros de la Banda 2-2-5-8. En cambio, a Milene le dio por practicar lo de observar su alrededor, ejercitando el vivir en el aquí y el ahora. Se dio cuenta de que la mayoría de gente que había en aquella taberna hablaba dialecto caranio y algunas palabras no se entendían. Se fijó en el posadero, un señor de mediana estatura con una barriga notoria que llevaba una túnica oscura y que iba de mesa en mesa sirviendo la comida y las jarras de vino. Le pareció feo y sintió una cierta aversión. Racionalizó y se dio cuenta de que esa sensación era irracional, ya que ese hombre no era nocivo para su salud.

La realidad seguía su curso, por lo que más al norte unos guerreros se estaban dirigiendo hacia la Posada del Jabalí, pues sabían que por aquel camino estaban huyendo fugitivos.

Milene miró hacia la mesa a la izquierda, donde vio un grupo de seis hombres que no paraban de reír y de cotillear, siendo el alma de aquella fiesta un señor bajito, con el pelo muy corto y unas orejas que salían mucho hacia fuera. Milene escuchó cómo se burlaba irreverente y desaprensivamente del “tonto del pueblo”, como él llamaba a un adolescente que a veces se ponía a hacer un extraño baile en medio de la calle, sin más. Luego se mofó de “Tarseo el chiflado”, un hombre de una aldea cercana que cada vez que se iba de su casa comprobaba la cerradura decenas de veces para asegurarse de que la puerta estuviese bien cerrada. También comentó:

—Lo que os contaré ahora es muy fuerte. A mi vecino Jul el cabrero le han pillado follándose a una de sus cabras.

A Milene le vino el pensamiento de que en el fondo todos ellos eran unos plebeyos provincianos de clase baja y con poca categoría. Tomó conciencia de su desprecio e intentó deshacerlo cuestionándose sus creencias sobre el valor personal. Más tarde observó, en la mesa de enfrente, a un señor grueso y algo encorvado con la cara sonrojada que estaba claramente borracho y que no paraba de beber vino. La aristócrata pensó que tenía toda la pinta de ser un pobre alcohólico y que debería esforzarse en reducir sus deseos de beber alcohol y en tener unos hábitos saludables. Acto seguido se dio cuenta de que se estaba dejando llevar por sus pensamientos, concretamente por sus juicios de valor y sus “deberías”, por lo que tomó distancia con ese flujo de ideas y siguió observando.

Se fijó en un hombre que estaba sentado en otra mesa. Por su forma de vestir y hablar se notaba que venía de la Alta Kaftaria. Comentaba al posadero que los Kthar habían conquistado la mayor parte de su región y que iban a invadir también el sur del país. Ambos se pusieron a discutir sobre si eso sería bueno o malo. El kaftaro aseguraba que los bárbaros eran unos demonios sanguinarios, ya que habían asesinado a mucha gente. En cambio, el posadero decía que eran buenos, ya que había oído que en las tierras que habían ocupado reinaba ahora la paz y la seguridad y que daban a los campesinos más parte en las cosechas que sus antiguos señores y liberaban a los esclavos. También comentó que los Kthar eran tolerantes con las diferentes religiones y formas de pensar. Milene se dijo a sí misma que en realidad los bárbaros eran algo neutro y que era cada cerebro de cada persona el que los hacía sus particulares juicios según en qué elementos de esa etnia se fijasen y en cómo los valorase.

La aristócrata compartió con los demás el comentario del hombre de la Kaftaria sobre la invasión de esa zona y el avance de los bárbaros hacia las regiones del sur. Todos se quedaron preocupados, ya que no sabían si ello acabaría impidiéndoles huir a la Escuela de Mergos.

A continuación se pusieron a hablar sobre Licuros. Pirmas aseguraba que su revolución había fracasado para siempre, mientras que Tarseo no estaba de acuerdo. Éste se encontraba en lo cierto y el tendero se equivocaba por no aplicar algo que decía uno de los manuscritos: no dar algo por sentado si no se está seguro.

De hecho, Licuros, Manisor, Toces y otros tres revolucionarios habían podido huir de Mernes por la puerta norte con intención de proseguir su revolución. En ese momento estaban haciendo una parada en un pueblo al lado del río Meoganer, donde les habían acogido en sus casas unos activistas del MRZ. Sin embargo, un tradicionalista radical de esa localidad les había delatado a las autoridades, ya que detestaba a todo aquel que intentase hacer cambios en el reino. Al proceder de esa manera se tiraba piedras contra su propio tejado, sin quererlo, porque el odio limita nuestro bienestar. Si hubiese sabido eliminar o reducir sus conceptos tan oscuros sobre los revolucionarios, habría sido más feliz. Además, también perjudicó a los revolucionarios, pues una veintena de soldados procedentes del castillo más cercano asaltaron las casas donde hacían noche Licuros y el resto de revolucionarios. Éstos se defendieron, pero al final no les quedó más remedio que rendirse. Fueron atados, encerrados en una casa y vigilados por los guerreros.

En medio de los bosques solitarios de la Carania, Tarseo sacó el tema de qué se estaría

cociendo en Mernes y cada cual hizo sus especulaciones. Les habría encantado saber que el nuevo juez Anuas tenía en su casa una reunión confidencial con su corrupto oficial Tiner sobre un problema que les había surgido aquella tarde: el coronel Tealor se había presentado en el juzgado para denunciar el asesinato de su esposa Burguda, revelando alguna información muy comprometedor para el primer ministro Orgomar. El coronel se había mostrado muy indignado y había asegurado que no pararía hasta que se castigase al culpable. El oficial Gaus, persona de confianza del anterior juez Galuro, había atendido a Tealor y dejado constancia por escrito de todas sus declaraciones. Anuas y Tiner decidieron cerrar el caso del asesinato de Burguda y destruir el documento. También acordaron informar lo antes posible a Orgomar de todo aquello. No dieron más vueltas de las necesarias a aquel tema, lo que contribuyó a su bienestar mental.

Pero volvamos a la Posada de Jabalí, donde nuestros protagonistas terminaron finalmente de cenar y subieron a su habitación. Milene le pidió a Pirmas que leyese el siguiente manuscrito, quien lo extrajo encantado de su bolsa y se lo empezó a leer:

–Primer Manuscrito de las Necesidades, relativo a la Gestión de las Mismas. Los 8 Manuscritos de las Necesidades son la aplicación de los 5 Caminos a las diferentes áreas de nuestra vida. Una forma de vivir orientada al bienestar personal incluye que gestionemos eficazmente nuestras necesidades conforme vayan apareciendo. Ser feliz pasa por estar en paz con ellas, en un estado de satisfacción vital y equilibrio interior, pero frecuentemente tenemos una sensación desagradable de que nos falta algo para encontrarnos realmente saciados.

–Sí, yo también suelo tener esa sensación de no estar del todo llena –comentó Milene–.

El tendero se acercó la vela que había sobre la mesa y siguió leyendo:

–Y cuanto más grande es esa sensación de que necesitamos algo, más frustrados y tensos nos sentimos. Si es muy grande podemos llegar a estar amargados.

–¿Y qué podemos hacer para evitarlo?

–Pues trabajar aquellas necesidades con las que no nos sentimos del todo satisfechos y que nos generan una sensación desagradable de incompletud.

–¿Y cómo se hace?

–De dos maneras: intentando estar a gusto con nuestras necesidades no satisfechas y cubrir aquellas que estimemos conveniente.

–¿Y no podríamos intentar conseguir siempre todos nuestros deseos?

–Algunos no se puede o hacerlo supondría una gran inversión de 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 crees?

–Por mucho que lo intentemos, es difícil hacerlo del todo y muchas veces cuando se logra uno aparecen otros nuevos. Es como cuando sacamos agua de un pozo y por mucho que la extraigamos siempre queda.

Los intestinos de Pirmas, en plena digestión, emitieron algún ruido. Éste quiso tocarse su barriga, pero contuvo su impulso y siguió con la lectura:

–Con frecuencia volcamos nuestra vida a satisfacer nuestros deseos. Buscamos metas, pensando que cuando las hayamos conseguido ya alcanzaremos la plenitud y tendremos una

vida maravillosa. Sin embargo, cuando alcanzamos cada una de ellas la satisfacción es fugaz y volvemos a caer en la incompletud y a fijarnos nuevos objetivos.

—Así es —reconoció Milene con cara de resignación—.

—Intentamos llenar nuestra sensación de vacío consumiendo objetos materiales, comida, sustancias, creencias de tipo religioso o filosófico o el conocimiento intelectual, pero acaba siendo en vano. Buscamos entretenimientos y diversiones, a veces emociones fuertes, que nos llenen o como mínimo nos distraigan temporalmente de ese sentimiento de incompletud.

—Pero cuando pasan volvemos a donde estábamos antes.

—¡Correcto! Buscamos relaciones sexuales que nos dan un placer temporal, para luego caer en la sensación de que eso no es suficiente, de que necesitamos algo más. Es entonces cuando aspiramos a esa relación sentimental que finalmente sí nos hará feliz, con una persona que por fin nos haga sentir saciados. Como después de tener pareja nos damos cuenta que no estamos llenos del todo, podemos pensar que si tenemos hijos eso es lo que acabará de completar nuestra vida. Pero al final siempre nos falta algo, lo que nos genera un cierto grado de insatisfacción.

—Es verdad. Reconozco que eso me sucede a mí también —se lamentó Milene—.

Tarseo estalló en carcajadas a causa de un chiste que le acababa de contar Deres y a continuación éste contó otro, que todos escucharon:

—Hijo mío, ¿te frío un huevo? —Mamá, ¿te pincho una teta?

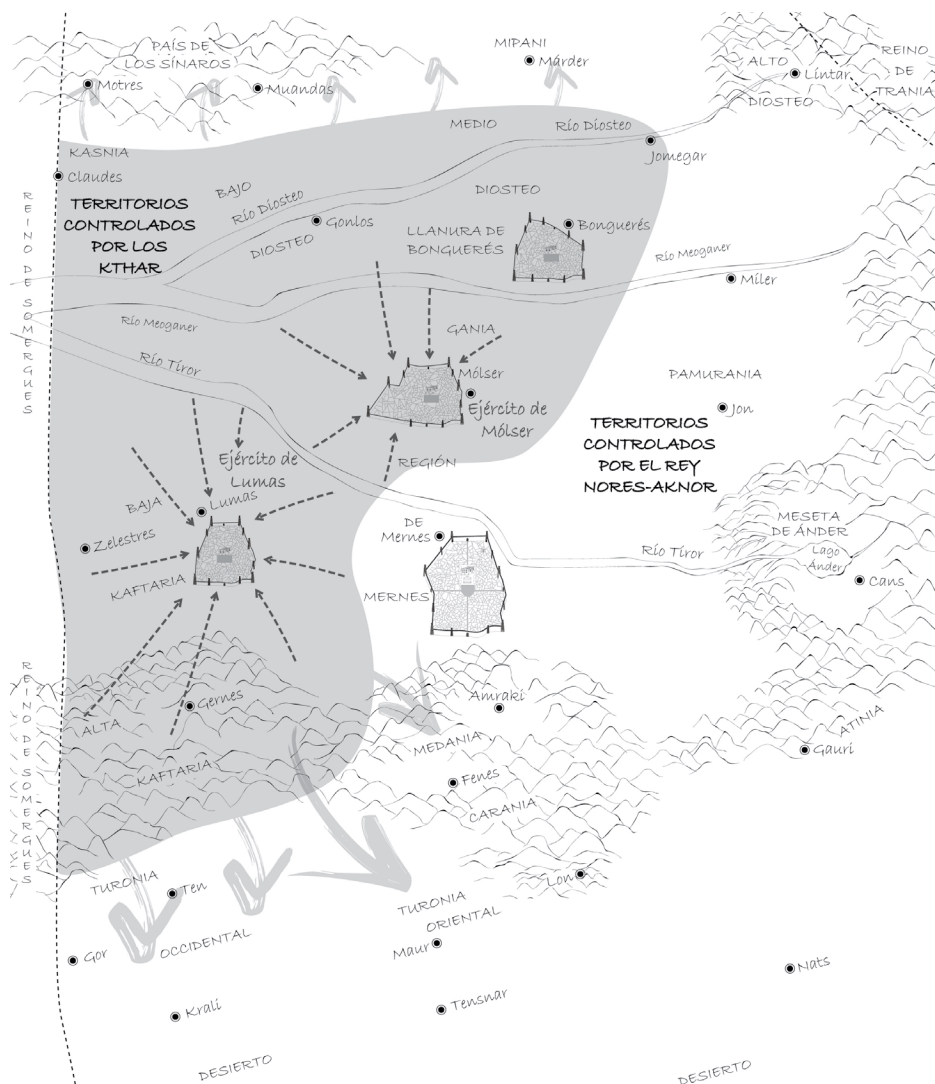
Todos se rieron. Deres contó más chistes, mientras en el Palacio Real de Mólser tenía lugar una audiencia en la que los generales de Korthar le estaban informando de que ya habían controlado toda la Alta Kaftaria y parte de la Medania. Éste se entusiasmó y ordenó invadir el País de los Sínaros, Mipani y la Turonia, marcándolo con unas flechas en su mapa.

Asimismo les dio una orden importante para él: que con los nuevos soldados conseguidos entre el campesinado formasen dos ejércitos para atacar Mernes. La mayor parte de efectivos del oeste deberían concentrarse en la ciudad de Lumas, desde donde marcharían hacia la capital del reino por el oeste. En cambio, la mayoría de soldados del norte tendrían que acudir a Mólser para ir hacia Mernes por el norte. Mientras Korthar daba estas órdenes dibujaba en el mapa con unas flechas los movimientos de tropas que deseaba y sus ojos se le iluminaban. Ya se veía en el Gran Salón del Trono de Mernes siendo coronado ceremoniosamente por el sacerdote supremo como nuevo rey de Zan. Se pensaba, equivocadamente, que eso le aportaría muchísimo a su vida, más de que lo que sucedería si sus planes se acabasen haciendo realidad. Justamente era ese error el que alimentaba su deseo intenso.

En la Carania, tras escuchar varios chistes, Pirmas decidió seguir con el manuscrito, siendo al mismo tiempo consciente de su mente y su cuerpo:

—Por ello, para tener una vida plena conviene estar a gusto con nuestras necesidades que no están cubiertas o lo están sólo parcialmente, para lo cual podemos aplicar cuatro técnicas: entrenar la conciencia, reducir la fuerza de nuestros deseos intensos, sentirnos agradecidos por las necesidades que sí tenemos cubiertas total o parcialmente y aceptar lo que no tengamos satisfecho.

## Korthar ordena formar dos grandes ejércitos



—¿Y con ello nos sentimos satisfechos?

—Digamos que tendemos a quedarnos serenos y en paz con lo que tenemos o dejamos de tener en nuestro momento presente y deseamos menos.

—Entiendo.

—También podemos intentar cubrir nuestras necesidades no satisfechas que decidamos, en función de lo que contribuya cada una de ellas a tu felicidad y la de los demás, de lo fácil o difícil que te resulte satisfacerla y de la inversión de tiempo y energías que ello requiera. Y todo ello sin causar daños a los demás.

—Me parece algo complejo.

—De todos modos, aunque no podemos conseguir 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 manuscrito que habla del pensamiento de dependencia. 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. Tener nuestras necesidades cubiertas es algo que deseamos y que puede contribuir 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, emociones y expresiones corporales.

Milene de pronto interrumpió al tendero con algo que nada tenía que ver con las necesidades:

—Pirmas, hay algo que no me cuadra respecto al arquitecto Burgas de Márder: si tanto odiaba al rey Nores-Aknor IV el conquistador, ¿cómo es posible que acabase convirtiéndose en un gran amigo de éste?

—Porque Nores-Aknor IV tenía un gran respeto por Burgas y admiraba su talento. Le trató muy bien y le favoreció mucho. Además, el arquitecto con el tiempo se fue dando cuenta de que el rey no era el monstruo que se pensaba al principio. De hecho, éste se acabó arrepintiendo por el sufrimiento causado a los mipanios e hizo obras en beneficio del pueblo, como el Hospital del Norte. También construyó otros hospitales en diversas ciudades, asilos, orfanatos, dictó una ley para limitar los malos tratos a los esclavos, etc. A veces las personas que nos parecen malvadas resultan no serlo tanto como creemos. Cuando nos damos cuenta de ello la antipatía va dando paso al afecto.

Milene quedó convencida de que ella era la legítima heredera al trono de Zan, tras lo cual prestó atención a un chiste de Deres:

—Papá, ¿qué se siente al tener un hijo tan guapo? —No sé, pregúntale al abuelo.

Todos rieron, tras lo cual escucharon otro de sus chistes:

—Era un artesano maestro que le dice a su aprendiz: —Fileo, no sé si te has dado cuenta de que cada día eres el último en entrar a trabajar. —Tenéis razón, venerable maestro, pero a cambio cada día soy el primero en salir.

Mientras tanto, el universo seguía funcionando a su manera, por mucho que bastantes quisiesen que fuese de otra, por lo que en uno de sus rincones, en Mernes, el coronel Tealor acababa de recibir un mensaje procedente del rey en el que éste aceptaba darle audiencia el día siguiente en el Palacio Real, tal como el primero había solicitado. Tealor se sentía eufórico por ello y esperaba ansioso el momento en que pudiese exponer a Su Majestad todo lo que sabía sobre el asesinato de su esposa Burguda y solicitarle que hiciese justicia. Ese tipo de alegrías endulzan la vida, pero una existencia con altos y bajos, como le sucede a la mayoría de personas, nos da un tipo de bienestar emocional limitado y volátil. En cambio, hacer los entrenamientos que enseñan los manuscritos permite uno mayor y más permanente.

Tealor también se propuso ir a visitar a Linas. Aquel día había oído el rumor de que el autor del incendio del palacete de Linas había sido Orgomar, por lo que se propuso pedirle

que se uniese a él para ajustar cuentas con el primer ministro. Pensaba que la venganza sería la solución a su malestar, pero se equivocaba, ya que la manera de librarse de su rabia sería principalmente cuestionando su creencia de que Orgomar no “debería” haber matado a su esposa.

En la Posada del Jabalí, Milene irguió su espalda e hizo un comentario a Pirmas:

—Ya, todo eso me parece muy bien, pero yo sigo sin saber a qué aspiraciones 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. A veces somos excesivamente ambiciosos, ya sea en el número o tamaño de nuestros deseos, de modo que acaban resultando excesivamente difíciles o incluso imposibles de saciar. Esta tendencia dificulta nuestro equilibrio psíquico.

—¿Por qué?

—Porque fácilmente nos generará frustración, así como un gran gasto de energías y probablemente tensión y agotamiento. Además, si nos dispersamos con excesivas 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, expresiones corporales, conductas y necesidades. Y a hacer algo por un mundo más feliz y con menos personas que hagan daño a los demás.

El tendero observó la cara de Milene, que no lo veía claro, tras lo cual prosiguió:

—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.

La aristócrata frunció suavemente el ceño, se tocó su barbilla y preguntó inquieta a Pirmas:

—¿Y cómo se hace eso de simplificar?

—Pues puedes preguntarte: ¿qué es lo realmente esencial para sobrevivir 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 preguntas, posiblemente estés en condiciones de coger las tijeras y empezar a recortar lo superfluo.

Milene contrajo los músculos de la zona de los ojos y preguntó con cara de no comprender:

—Pero, ¿qué significa eso de esencial, prioritario y prescindible?

—Para saber qué es lo esencial, lo prioritario y lo más superfluo podemos distinguir, de entrada, dos tipos de necesidades: las innatas y las adquiridas.

—No entiendo.

—Las innatas son las que surgen de forma instintiva, sin que nadie nos enseñe a tenerlas, y que están orientadas directa o indirectamente a nuestra supervivencia y a dejar descendencia, como sería el hambre o el apetito sexual.

—¿Y cómo sé si es innata?

—Es algo que procede de lo más interior de ti, de tu naturaleza profunda. Son las necesidades que se expondrán en los Manuscritos de las Necesidades. Se pueden dividir en básicas, es decir, que son absolutamente esenciales para sobrevivir, como comer, beber o

respirar, y no básicas, o sea, el resto.

Milene hizo varias preguntas sobre los deseos innatos, tras lo cual escucharon un chiste de Deres:

—Estando la abuela cantando una canción de cuna a su nieto para dormirle, éste le dijo:

—Abuela, ¿no podrías seguir cantando fuera? Es que quisiera dormir.

Rieron y Milene contó un chiste que sabía:

—Zores, Zores, en veinticinco años de casados nunca me has comprado nada. —¿Es que vendes algo?

En ese momento se sentían despreocupados, pues no sabían que muy cerquita de allí uno de los huéspedes de la posada estaba pensando, a causa de su codicia, en robar sus yeguas, entre otras cosas.

Como la realidad siempre está en movimiento, al lado del río Meoganer, en el pueblo donde Licuros y los otros revolucionarios estaban apresados, buena parte de sus habitantes eran simpatizantes del MRZ y se sublevaron contra los soldados llegados del castillo. Para ellos aquéllo era una proeza, mientras que para otros era una traición al estado y al rey. En realidad aquello no era más que uno de los millones de fenómenos neutros que tenían lugar en el universo en ese momento. Fueron los cerebros de las personas los que colorearon en positivo o negativo ese hecho neutro, lo que tuvo consecuencias en su bienestar.

Al final los sublevados consiguieron vencer a y liberar a los revolucionarios. Éstos decidieron descansar unas horas, para luego partir en dirección hacia las montañas del Alto Diosteo, donde Licuros se proponía dirigir la revolución que el MRW había emprendido con éxito en aquella zona. El líder se sentía a gusto, no sólo porque aquéllo le había salido como quería, sino porque el hecho de tener una meta contribuía a que se sintiese bien.

En la Carania, Deres y el resto contaron unos cuantos chistes más y luego Milene acercó su cabeza hacia Pirmas y le hizo una pregunta:

—¿Y qué son los deseos adquiridos?

—Los que no surgen de dentro de nosotros, sino de la influencia de nuestro entorno, como la educación recibida o lo que valora la sociedad.

—No lo acabo de entender. ¿Me podrías poner un ejemplo?

—Pues la ambición de llegar a acumular una gran cantidad de dinero.

—Entiendo.

—Lo esencial serían las necesidades innatas básicas nuestras y de las personas a nuestro cargo. Lo más prioritario serían las innatas no básicas que más van a contribuir a nuestro bienestar personal y al ajeno. Lo menos prioritario serían el resto de deseos innatos. Lo superfluo serían los adquiridos.

—¿Y de qué sirve esta clasificación?

—Pues, si lo estimamos oportuno, para tomar la decisión de prescindir gradualmente de algunas necesidades adquiridas. Si ello nos parece complicado, en vez de lo anterior podemos reducir su tamaño y cuando las alcancemos aspirar, si lo consideramos conveniente, a un nivel superior.

—No entiendo.

—Por ejemplo, en vez de aspirar a acumular una fortuna de mil monedas de oro, podemos



aspirar a doscientas monedas. Cuando las alcancemos, si todavía queremos más, a doscientas más, y así hasta llegar a las mil.

Milene necesitaba orinar y bajó al campo a hacerlo con miedo a encontrarse algún lobo. Cuando regresó escuchó cómo Deres estaba contando historias sobre los brujos y brujas que aseguraba había en los bosques de la Carania. Decía que hacían rituales con las personas que capturaban, chupándoles la sangre y usando su carne para hacer sopas que luego se tomaban. La aristócrata preguntó si era verdad que en aquellos bosques había ciervos voladores. Deres dijo que sólo podían ver los que eran capaces de ver lo bueno, bello, noble y positivo de todas las cosas. Milene se acordó del manuscrito que hablaba de cultivar los pensamientos agradables y de positivar las situaciones negativas.

Tarseo estaba dibujando en su mapa la Posada del Jabalí mientras escuchaba las historias de la Carania que contaba Deres.

### Dibujo de la Posada del Jabalí



Fue entonces cuando llegaron unas personas a la posada. Pirmas y el resto se asustaron, preguntándose si serían guerreros. Cuando se enteraron de que eran fugitivos que huían de Mernes se tranquilizaron, hasta cierto punto, ya que aquéllos les dijeron que creían que les estaban persiguiendo. Pirmas comentó que habría que partir de allí bien temprano hacia el sur. Luego se pusieron a especular sobre qué estaría sucediendo en la capital. Deres opinaba que el rey controlaría la situación en el reino, como siempre había sucedido. Pero ello no estaba nada claro, ya que en ese momento Orgomar transmitía al monarca cuatro noticias traídas por unos espías que le alarmaron mucho.

### 3. Necesidades

La primera noticia procedía de las tierras dominadas por los Kthar. El primer ministro comentó que éstos ya habían invadido desde el País de los Sínaros y Mipani hasta la Turonia, por lo que buena parte del país les pertenecía ahora a ellos. La segunda era peor todavía: numerosos campesinos se estaban alistando en dos ejércitos de los bárbaros, con los que éstos tenían previsto conquistar Mernes.

La tercera causó gran preocupación en la corte: los Kthar estaban avanzando por la Medania hacia el este, por lo que Mernes cada vez estaba más rodeada. Si siguiesen su avance, la capital quedaría totalmente cercada por el norte, sur, este y oeste. Acción-reacción: Nores-Aknor ordenó que enviasen algunas tropas a la Medania para detener la expansión de los bárbaros, haciendo hincapié en que bajo ningún concepto éstos llegasen más al este de Amraki y Fenes.

La cuarta noticia era que en las montañas del Alto Diosteo había levantamientos de la población y que el MRZ había conseguido controlar esa zona. El monarca se puso muy nervioso, pues se le iban multiplicando los frentes contra los que luchar. Sabía que si hubiese nuevas sublevaciones podría perder la guerra contra los Kthar y el control del reino. De pronto le vino una fuerte presión en el pecho y se sintió fatal. Al cabo de poco tuvo un infarto de corazón. Mucha gente tenía idealizada la vida de su Majestad. Pensaba que su existencia sería maravillosa si ellos mismos fuesen el rey o la reina. Nada más lejos de la realidad, ya que la felicidad depende principalmente de otros factores.

En la habitación de la Posada del Jabalí, tras tertuliar sobre cómo acabaría el reino de Zan, Pirmas siguió con sus enseñanzas:

—Hay gente que opta incluso por simplificar también algunas de sus necesidades innatas menos prioritarias, renunciando a ellas y reduciendo o eliminando el grado de deseo, y ello le hace más feliz.

—¿Qué tipo de necesidades innatas?

—Pues por ejemplo las necesidades sexuales, sentimentales o de otro tipo.

—Pero entonces tendrán una vida menos plena.

—Depende. Algunas personas renuncian a esas necesidades y alcanzan un alto grado de bienestar, mayor al de las personas que no prescinden a ellas, ya que están a gusto con lo que tienen. Además, disponen de más tiempo para cultivar su felicidad.

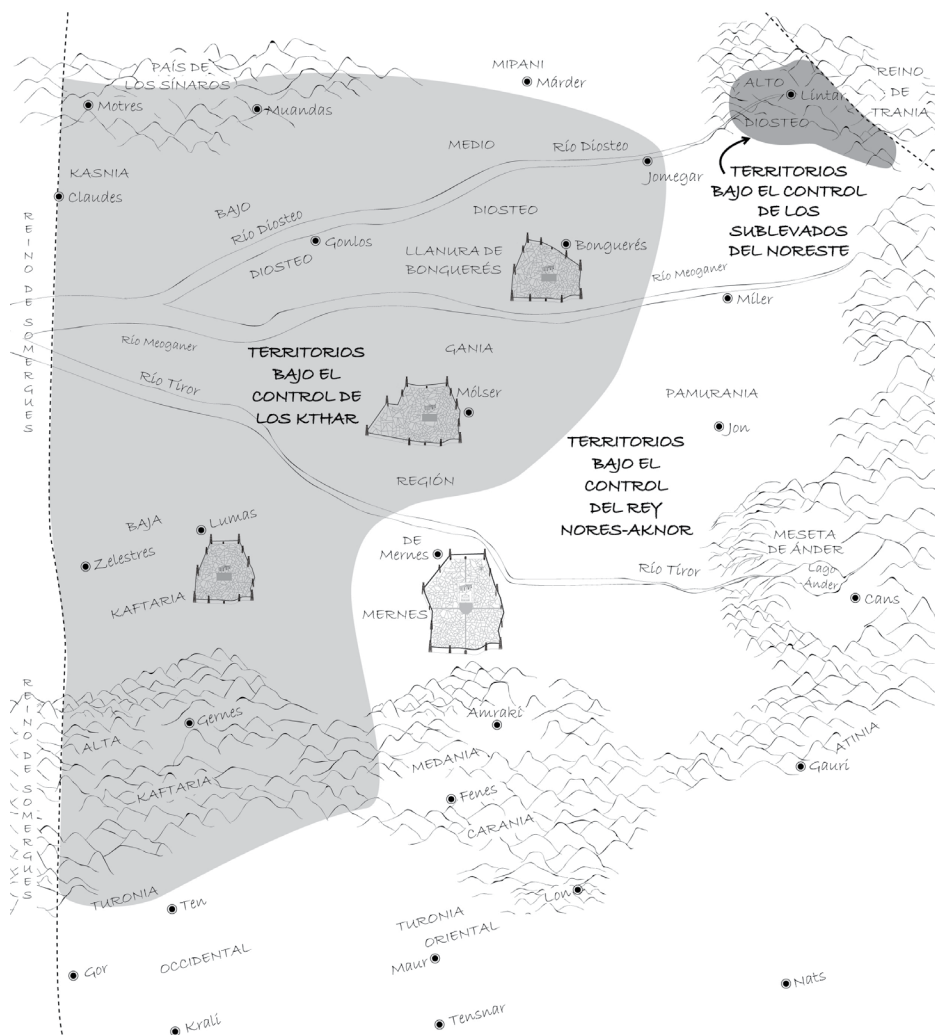
—Me parece muy bien por ellos, pero yo no quiero hacerlo —afirmó Milene convencida—.

—Tanto la opción de esas personas que renuncian a necesidades innatas como la tuya son muy válidas y en ambas se puede tener una vida bastante equilibrada. La decisión de qué deseos intentar conseguir y en qué medida le corresponde a cada persona en cada etapa de su vida.

—No sé. Sigo sin saber en qué medida podría simplificar mi vida.

—Para saber cuál es el grado de simplificación óptimo para ti, puedes experimentar para comprobar de primera mano cómo te sientes mejor.

## El avance de los Kthar y la sublevación del nordeste



De pronto se escuchó un fuerte aullido de lobo por allí cerca y todos se dirigieron a la ventana para intentar verlo. Observaron cómo un animal se movía entre los árboles. Luego Deres se puso a contar otro de sus chistes:

—Venía el marido de Tinea muy afligido y la esposa le pregunta: —¿Por qué vienes tan triste? Y él le contesta: —Es que se le murió la suegra a un amigo. —¿Y por eso te pones así?

—¡Sí, es que todos tienen suerte menos yo!

Todos se rieron y ello contribuía a su bienestar. Milene preguntó a Pirmas:

—¿Y qué hay que hacer para cubrir nuestras necesidades?

—Pues, por ejemplo, puedes leer repetidamente las pautas que se dan en los manuscritos que tratan de cada tipo de necesidad y ponerlas en práctica.

—¿Así de fácil?

—Bueno, en realidad para algunas de ellas, como aumentar nuestra prosperidad o conseguir un trabajo satisfactorio, puede no ser tan fácil. A veces conviene trazar un plan de acción, preferiblemente por escrito, en el que enumeremos los pasos que vamos a dar para lograr eso que queremos. Para ello nos será de utilidad seguir las pautas que aprenderemos en el manuscrito que habla de las metas realistas.

—Veo que cubrir ciertas necesidades puede ser algo complicado.

—Por eso, cuando para ello se requiera realizar una conducta, a veces es preferible ir de lo fácil hacia lo más complejo, haciendo primero un entrenamiento imaginario y luego otro real.

—¿Un entrenamiento imaginario?

—Sí. Consiste en ensayar mentalmente el comportamiento en cuestión. Al leer de forma repetida la parte de los manuscritos que habla de cada necesidad no sólo estamos aprendiendo cuáles son las pautas para satisfacerla, sino que además ya las estamos ejercitando mentalmente. Asimismo, conviene que hagamos un ensayo mental a través de afirmaciones y visualizaciones.

—¿Y en qué consiste?

—Las afirmaciones son frases con las que nos describimos las conductas que nos llevan a cubrir la necesidad en cuestión.

—Ya entiendo. Y las visualizaciones consisten en vernos siguiendo esas pautas, como imaginarnos que comemos de forma saludable, ¿verdad?

—Correcto, y también en imaginarnos consiguiendo finalmente el resultado deseado de tener esa necesidad cubierta.

Milene bostezó a causa de su agotamiento, mientras se tapaba la boca con una mano, y comentó:

—¿Y eso del entrenamiento imaginario ayuda a satisfacer las necesidades?

—Sí, porque si hemos practicado suficientemente dicho entrenamiento imaginario nos resultará más fácil realizar el entrenamiento real o en vivo. Éste consiste en aplicar esas pautas de comportamiento en la vida real, comenzando por aquellas que nos sean más fáciles y terminando por lo complejo, dividiendo este trabajo en pequeños trozos a lo largo del tiempo.

Milene volvió a bostezar y preguntó:

—¿Y cuánto tiempo se supone que debo dedicar para aprender a gestionar mis necesidades?

—Para empezar, puedes elegir una o dos con las que te sientas menos a gusto y dedicar un mínimo de cinco horas a trabajarlas.

Con ello terminó ese manuscrito y se pusieron a escuchar a Deres sobre el monstruo

peludo de las montañas. Contaba que algunos habitantes de aquella cordillera y viajeros afirmaban haber visto una criatura gigante. Decían que era peligrosa y que había matado a bastantes humanos. Al parecer, por esa zona unas cuantas personas habían desaparecido y aseguraban que la causa era el monstruo.

Tras ello practicaron el hábito saludable de dormir las horas que necesitaban. Lo hicieron profundamente a causa de su cansancio. Mientras tanto, en Mernes el rey se encontraba en su lecho rodeado de los mejores médicos y de los notables del reino. Estaba muy débil, pero tuvo fuerzas para ordenar, inquieto, a Orgomar que controlase las regiones que todavía no habían sido invadidas por los Kthar. Éste aseguró que la mayoría de ciudades estaban bajo el dominio real, pero que no era el caso de las zonas rurales. El monarca le dio instrucciones de que enviase lo antes posible algunos aristócratas y guerreros a las mismas para evitar nuevas sublevaciones y alianzas de campesinos con los bárbaros. Al hacer Nores-Aknor lo que estaba en sus manos para solucionar su problema pasó a sentirse mejor. Esa decisión afectaría, en base a ley de interrelación de los fenómenos, a todas las tierras todavía no controladas por los Kthar, incluyendo las del sur donde estaban durmiendo Pirmas y sus compañeros viaje.

Al día siguiente, temprano, el posadero llamó a la puerta de la habitación de éstos. Cuando la abrieron, aquél les comentó que alguien les había robado sus yeguas. No les quedó más remedio que comprar al dueño de la posada una mula y dos burros a un precio muy elevado, pero aún así tenían un serio problema, ya que eran mucho más lentos y unos guerreros estaban viniendo a la busca y captura de los fugitivos. Decidieron partir en ese momento. El posadero les advirtió:

—Cuidado con el camino. Es muy peligroso. Vigila sobre todo con los bandoleros, los brujos y brujas, el monstruo peludo de las montañas y los grinders.

Cogieron la mula y los dos burros y salieron todo lo rápidamente que pudieron. Al cabo de un rato, vieron dos jinetes al fondo corriendo hacia ellos. Estaba claro que eran guerreros que venían a prenderlos. Se internaron dentro del bosque y los soldados pasaron de largo.

Viajaron durante un largo tiempo por aquellos bellos y misteriosos bosques despoblados. Milene aprovechó para reflexionar sobre cuáles de sus necesidades eran esenciales, cuáles eran más prioritarias, cuáles menos y cuáles superfluas. Se dio cuenta de que los afanes de poder, de tener el máximo de riquezas, de ostentación y de admiración que le habían inculcado sus padres eran superfluos. En cambio, para ella la necesidad de aprender, especialmente el contenido de los manuscritos tanto a nivel teórico como práctico, era algo prioritario. Deres hablaba del hada del bosque que decían que vivía en aquellas montañas de la Carania:

—Aseguran que es muy alta, esbelta y sumamente bella, con una melena que le llega hasta sus pies. Es sabia y poderosa. Cuida del bosque y sus criaturas. Dicen que si te pierdes en estos inmensos y tupidos bosques y eres bondadoso de corazón te ayuda con señales hasta que puedas salir de los mismos. Pero pobre de ti que se pierdes y eres malo y haces daño a los demás, ya que el hada te desorienta y nunca más sales vivo.

—Dudo que eso sea verdad —replicó Pirmas—, pero lo que sí es cierto es que si eres buena persona probablemente serás más feliz y más querido que si eres malo.

Milene le preguntó a Deres qué era eso de los grinders que había mencionado el posadero. Aquel le contestó:

—Los grinders son extrañas criaturas que habitan en esta zona con cara de hombre, colmillos de lince, cuerpo de jabalí, cola de ardilla, patas de ciervo y garras de zorro. En vez de pelo, tienen hojas, por lo que pasan muy desapercibidos, pareciendo árboles.

Unos bandoleros vieron a Deres y al resto desde cierta distancia, mientras éste seguía con sus explicaciones sobre los grinders:

—Dicen que son muy peligrosos, ya que no les gustan los intrusos. Atacan a los humanos que se atreven a pasar por sus bosques. Tienen poderes y desaparecen súbitamente. Se camuflan entre los árboles y arbustos, de forma que tú nos los ves a ellos, pero ellos sí a ti.

Pirmas pensaba que todo eso era una superstición y que quienes asaltaban a los viajeros eran en realidad bandidos y tal vez algún lobo. Prefería la racionalidad, ya que sabía que ésta lleva a conocer mejor la realidad y que ello a su vez ayuda a ser feliz. Mientras tanto, los bandoleros se escondieron entre la vegetación, esperando a que llegasen para lanzarse sobre ellos y robarles todas sus pertenencias y animales. Si para ello era necesario, no dudarían en matarlos, como habían hecho tantas veces.

Deres contó historias sobre viajeros que habían sido atacados por los grinders, hasta que de repente los forajidos salieron de su escondrijo y les asaltaron. Pirmas y el resto se defendieron lo mejor que pudieron, pero al final un bandolero consiguió arrebatar la bolsa llena de monedas que llevaba Milene. El asaltante gritó que había conseguido un gran botín y tanto él como sus compañeros se escaparon corriendo por el bosque. La aristócrata propuso ir a perseguirlos, pero el tendero dijo que no merecía la pena, ya que él llevaba suficiente dinero para el viaje. Además, la jovencita también tenía monedas en sus bolsillos, por lo que retomaron su camino y siguieron viajando durante horas. Ésta aprovechó para cultivar algunas sensaciones agradables, como el amor, la alegría y la serenidad. El cielo se fue cubriendo de nubes y durante un rato viajaron bajo una fina lluvia.

Cuando por fin divisaron campos y aldeas, se tranquilizaron. Pasaron al lado de un pueblecito y se cruzaron con dos campesinos, con los que se saludaron. Como uno de ellos era muy gordo y caminaba con cierta dificultad, mientras que el otro estaba en forma, Pirmas aprovechó para contar a Milene la historia del campesino saludable y de su hermano dejado.

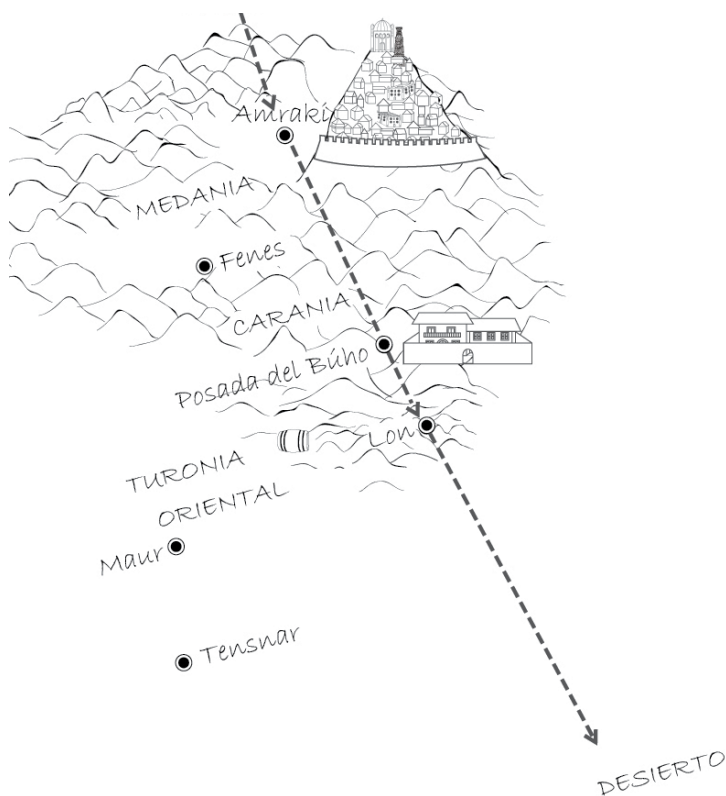
El primero era bastante trabajador y ahorrador y le gustaba aprender. Con el dinero que había acumulado y los conocimientos que había adquirido montó un negocio, con el que prosperó y pudo atender las necesidades de su familia. Comía sano, no solía beber mucho, hacía ejercicio, descansaba y se cuidaba. Cultivaba las relaciones y ayudaba a los demás, por lo que cuando necesitaba ayuda podía contar con ellos. Trataba muy bien a su esposa y sus hijos y en su casa había mucho amor. Pagaba a un instructor para formar a sus descendientes y labrarles un futuro con oportunidades.

Su hermano, en cambio, se dejó arrastrar por el camino opuesto: se emborrachaba, comía en exceso, trabajaba poco y despilfarraba todo lo que ganaba. Cotilleaba, hablaba mal de los demás e intentaba aprovecharse de ellos, por lo que no tenía amigos. Pegaba y humillaba a sus dos hijos y éstos le detestaban. Maltrataba a su mujer, hasta que un día, estando borracho, la golpeó, ésta se cayó y se murió al chocar su cabeza con el canto de la mesa. Por ello fue encarcelado. Allí, al cabo de poco, sus excesos le llevaron a enfermar y al final murió, sin recibir ayuda ni cariño de nadie. Como no tenía dinero ahorrado ni amigos, sus hijos se

quedaron en la miseria.

Afortunadamente, su hermano el virtuoso se hizo cargo de los dos niños, a los que educó en unos hábitos positivos, para que no siguiesen el triste destino de su padre. En su nuevo hogar fueron felices y tuvieron un futuro brillante. Milene se preguntaba si aquella historia sería real o más bien una fábula, pero lo que sí tenía claro es que si Pirmas se la había contado era para ilustrarle en forma de parábola el manuscrito que hablaba de los hábitos saludables.

Finalmente divisaron Lon, pero decidieron no parar en ella, ya que sería peligroso. Hicieron una pausa en una fuente a bastante distancia de la ciudad y Pirmas dijo que debían dirigirse hacia el desierto de los Nántar, en el sudeste. Tarseo sacó el mapa y le pidió al tendero que le indicase dónde se encontraban esos pueblos. Éste se lo mostró con su dedo y el aprendiz dibujó la ruta con una flecha.



## 4. En la Turonia

Pirmas y sus acompañantes se dirigieron hacia el sudeste, en dirección al desierto de los Nántar. Se cruzaron con bastantes campesinos que andaban por los caminos. Aquel día se giró un viento molesto, que duró varias horas, pero al final cesó. Milene aprovechó aquella jornada para cultivar el amor hacia sí misma y hacia los demás. Comenzó aplicando esa técnica a sus amigas y sus queridos compañeros de viaje y terminó con Orgomar y Onis, aunque con éstos le costó mucho.

Hicieron varias pausas breves y en una de las aldeas por las que pasaron vendieron su mula y sus dos burros y compraron cuatro caballos, así como comida. Pirmas, Tarseo y Deres, como buenos comerciantes, comentaron lo barato que era todo en aquella zona. Retomaron el camino y más tarde tuvieron ocasión de ver al fondo, sobre una colina, un bello santuario, alrededor del cual se veía mucha gente de todas las edades.

—¡Mirad! —exclamó Deres señalando con su dedo— Aquello debe ser el Santuario de Lones. Dicen que allí se apareció una vez el dios Lones hace mucho tiempo.

—¿Y cómo es que hay tanta gente? —preguntó Tarseo— A fin de cuentas es un dios menor.

—Sí, pero aquí en la Carania se le tiene mucha devoción —respondió Deres—.

—Pero, ¿por qué? En Mernes le damos poca importancia —insistió Tarseo—.

—Pues no lo sé. Aquí siempre se le ha tenido tanta o más devoción que a Árum.

Ni Deres ni nadie de allí conocían un secreto que los sacerdotes se habían encargado hacía varios siglos de dejar fuera del conocimiento de las generaciones posteriores: Lones y algunos otros dioses menores en realidad eran los originarios de aquella región. Cuando desde hacía varios siglos los soberanos de Zan, que inicialmente sólo ocupaba la región de Mernes, fueron invadiendo nuevos territorios, decidieron unir en una misma religión su dios Árum y los diferentes dioses de los nuevos territorios conquistados. La razón de ello fue conseguir la unidad de religión en todo el reino (del mismo modo que también unificaron las costumbres e impusieron la lengua mernesiana) para facilitar el sometimiento y control de toda su población.

Otra cosa que tampoco sabían los habitantes de aquel reino era que su forma de pensar estaba condicionada por la sociedad en la que les había tocado nacer y vivir. De hecho, su mentalidad y funcionamiento eran, en esencia, los típicos de las sociedades agrarias bajo el dominio de reyes, aristócratas y sacerdotes, similar a otras del mismo tipo, como Somergues o Trania. Gracias a los manuscritos, algunos aprenderían a pensar por sí mismos y ello les ayudaría a entender la vida de una forma orientada a su felicidad y la de los demás.

Para evitar riesgos innecesarios, Pirmas propuso hacer un rodeo al Santuario. Ahora Milene se dedicaba a practicar la postura razonablemente erguida, la relajación de los músculos, tanto de su cuerpo como de su cara, y la sonrisa suave. Al cabo de bastante rato interrumpió su entrenamiento cuando Deres señaló con su dedo hacia una montaña y dijo que allí estaba



la cueva del santón Legines. Todos se fijaron con atención y descubrieron una caverna con una persona dentro. Pirmas les contó que allí el místico se pasaba horas y horas en un estado contemplativo. En la Carania decían que le venían unos arrebatos en que se sentía como si se fundiese con todo el universo. Era muy benevolente y algunas personas iban a visitarle, a regalarle comida y a consultarle sus dudas existenciales. La aristócrata preguntó al tendero:

—¿Tú crees que se puede ser feliz viviendo solo, como Legines?

—La mayor parte de la gente —respondió Pirmas— está más a gusto acompañada que sola, pero hay individuos que viven solos y afirman ser muy dichosos, más que la mayoría de personas. Al albino que nos encontramos en los bosques de la Carania se le veía tenso, ansioso y algo triste, pero en cambio dicen que Legines es muy feliz. Yo creo que tanto si estamos solos como acompañados, la clave para tener una vida satisfactoria es estar a gusto con uno mismo, saber amarse y cuidarse y no tener una actitud de dependencia hacia las personas y las relaciones. Es resumen, estar completo en uno mismo. Otra clave es tener el grado de relación que cada cual necesite.

Al cabo de varias horas se encontraron en una enorme llanura con extensos campos de trigo que eran balanceados por el viento. Al fondo podían verse ya los Montes Zángor. Habían dejado la región de la Carania y se encontraban en la gran llanura de la Turonia. Todos estaban encantados de conocer aquellos parajes nuevos y de disfrutar de la sensación bucólica que les transmitían los trigales. Pirmas era consciente de que poder viajar por aquellos campos le satisfacía su necesidad de unión con la naturaleza, lo que le hacía sentir bien.

Cuando empezó a anochecer, pararon en una casa de campesinos aislada y les pidieron alojamiento a cambio de algunas monedas. Éstos les acogieron hospitalariamente. Se trataba de un matrimonio de unos treinta años de edad que vivía con sus ocho hijos y con los padres ancianos del señor de la casa. Éste se presentó como Múser, hijo de Filas, del feudo Zoras.

Milene se dedicó a practicar la conciencia focalizada en lo que le rodeaba. Observó que los varones de aquella choza vestían pantalones y una especie de camisa. Por su mente pasó un pensamiento valorativo, lo apartó con firmeza y se fijó en las túnicas de las mujeres, con unos estampados de colores bastante diferentes a las que se llevaban en Mernes. Pasaron al lado del pequeño huerto que había junto a la casa y entraron en ésta. Milene prestó atención a aquella especie de cabaña, con paredes de adobe, techo de paja y suelo de tierra cubierto también con paja. Pensó que era muy sencilla, ya que se componía de una sola pieza donde vivía, comía y dormía toda la familia junto con su ganado y el trigo almacenado. Luego pensó que el fuerte olor que hacía allí dentro era desagradable. Tomó conciencia de que se había distraído con sus pensamientos y observó los únicos muebles que había: una mesa, dos bancos y un arcón.

Deres estaba pensando en que allí dormirían y cenarían mal y en la suerte que tenían algunos de tener todas las comodidades y comida que querían, como el rey. Se equivocaba con esa visión tan idealizada, ya que éste había salido con vida de su infarto, pero todavía se encontraba débil y además se sentía deprimido a causa de los fuertes pensamientos victimistas que estaba teniendo. También estaba cansado de dar vueltas sobre lo que aquella mañana le había contado el coronel Tealor acerca del asesinato de su esposa Burguda y otras personas y de que Orgomar era quien estaba detrás de todo aquello. Recordaba una y otra vez las

afirmaciones de Tealor de que el primer ministro se acostaba con la reina y de que era un corrupto que robaba dinero a Su Majestad. Al final no quiso afrontar esa posible verdad, como le sucede a algunas personas, parapetándose en el pensamiento de que a Tealor se le veía muy trastornado por la muerte de su esposa.

Milene seguía entrenando su conciencia en lo que había a su alrededor, fijándose en cómo las mujeres sirvieron una cena sencilla a base de pan de trigo, un poco de embutido, algo de col hervida y una cerveza que apenas tenía alcohol. Las raciones fueron justas. Todos se sentaron y Milene se puso a practicar la conciencia focalizada en el comer, concentrándose en el sabor de la comida, en el contacto de ésta con cavidad bucal y en los movimientos de su boca mientras masticaba. Se distrajo con un pensamiento gracioso: le pareció cómico el contraste entre el señor de la casa y su esposa. Ésta era una mujer alta, delgada y con nervio que no paraba de trajinar rápidamente y dar instrucciones a sus hijos. Su marido, en cambio, era un señor bajito, más grueso, lento y con cierto aire perezoso, apático y desidioso. Se volvió a concentrar en la comida y de nuevo se distrajo, esta vez con los hijos pequeños, que le parecían una monada. Le causaba mucha gracia todo lo que hacían y decían, despertándose su instinto materno. Volvió a concentrarse en el comer.

Pirmas Góndor y Deres especulaban sobre si allí estarían a salvo o no de los soldados de Zan. Quien más acertó fue el primero, ya que por el mismo camino que habían tomado ellos se estaban dirigiendo nuevos guerreros enviados desde Mernes para controlar esa zona y acabar con cualquier revolucionario o hereje. También se pusieron a hablar sobre Orgomar y Onis. El tendero decía que tenían mucho poder y que seguirían haciendo cuanto se les antojase, costase los sufrimientos que costase. En realidad ello no estaba tan claro, ya que varias personas también poderosas estaban tramando algo para despojarlos de sus cargos.

Os lo explicaré con más detalles. En el palacete del general Dondonar, éste estaba cenando con sus amigos aristócratas y sacerdotes. Durante bastante rato habían hablado de la nueva guerra que se avecinaba contra los Kthar, a la que Dondonar y el resto de los nobles allí presentes tendrían que ir. Sin embargo, en aquel momento uno de los invitados sacó a la luz tres rumores. Uno era que Orgomar había robado dinero del Tesoro Real. Otro era que estaba detrás de los recientes asesinatos y del palacete incendiado del coronel Linas. El tercero fue que también estaba detrás de la muerte del gran sacerdote Nils. Comentó que, al parecer, éste había estado haciendo algo para intentar abortar una conspiración del primer ministro contra los Mitres-Santia y que por ello aquél asesinó a Nils fingiendo que se había suicidado.

Dondonar confirmó a todos que era cierto que éste había estado haciendo algo para ayudar a esa familia, pues le había pedido que hablase con Patros. Conociendo como era Orgomar, la mayoría se creyeron esos rumores. Obviamente, esas informaciones afectarían a sus pensamientos y éstos a sus emociones, ya que las mismas suelen estar causadas por los primeros. Se generó una espiral de rabia y rechazo hacia el primer ministro, pues todo aquello era demasiado, a lo que se unía su ensañamiento de una manera tan excesivamente cruel con los sublevados en Mernes y los seguidores de los manuscritos.

Como sucede con todos los seres humanos, sus emociones provocaron unas conductas. En este caso decidieron hacer algo para derrocar a Orgomar. Sabían que éste era muy poderoso y que si se enteraba de sus intenciones iría a por ellos sin piedad, pero la situación había llegado

a tal límite que no vieron otra opción. También salió el tema del sacerdote supremo Onis y la mayoría consideraron en que convendría hacer algo para intentar cambiarlo por otro más moderado, aunque todos estaban de acuerdo en que ello sería muy complicado.

Volvamos a la Turonia. Como Tarseo tenía una gran curiosidad acerca de aquellos campesinos, les preguntó cómo era la vida por allí. Éstos le explicaron en dialecto turoniano, que era algo difícil de entender, que era dura. En el mejor de los casos tenían lo justo para alimentar a tantas bocas y a veces ni siquiera eso y pasaban hambre. Milene seguía practicando la meditación focalizada en el comer, aunque se desconcentró con un comentario de Múser: aquel año la cosecha no había sido buena y algunas personas habían muerto de hambre por aquella región. La aristócrata apartó su distracción con suavidad pero con firmeza para concentrarse en el sabor de la comida. De nuevo se distrajo en algo que afirmó Múser: la cooperación y la ayuda mutua dentro de los clanes y entre vecinos era fundamental para sobrevivir y para ellos el grupo era más importante que cada persona suelta. Milene volvió a concentrarse... y a distraerse con unos comentarios del abuelo de la casa, ya que éste se quejó de su condición de siervos del feudo y de que por tanto eran unas simples pertenencias del mismo, como el ganado o las herramientas. La aristócrata volvió a concentrarse... y a distraerse, ya que la abuela aseguraba que tenían que entregar la mitad de lo que producían a la familia Kor-Santia, los señores del feudo. Además de ello, a veces tenían que ir al castillo a ayudar gratuitamente en tareas varias. Y es que el entrenamiento de la conciencia suele ser así: concentrarse y distraerse, volverse a concentrar y a distraerse...

Como Milene no paraba de distraerse con la conversación, decidió prestar atención a ésta. Se fijó en Tarseo, quien estaba preguntando con desagrado por aquel abuso:

—¿Y por qué no escondéis parte de la cosecha y así dais menos tributos a vuestros señores?

—Tenemos que obedecerlos y si no lo hiciésemos nos castigarían duramente —contestó Múser—.

El padre de éste se quejó mientras daba golpecitos a la mesa con un palito:

—El administrador del feudo controla muy bien que nadie se quede nada. Además, de vez en cuando viene de Mernes el administrador jefe o algún miembro de la familia Kor-Santia, nuestros amos, a exigir al administrador que recaude lo suficiente.

Ello hizo que Milene se quedase preocupada, pues conocía personalmente a los Kor-Santia, una familia aristocrática de Mernes aliada de Orgomar. Esperaba que no estuviesen por allí, ya que tras el juicio a su familia en Mernes sin duda sabrían que ella también estaba perseguida.

Mientras la aristócrata pensaba, Pirmas preguntó si sabían algo de la sublevación y de la persecución a revolucionarios y herejes y le contestaron que no tenían ni idea de qué hablaba, con cara de perplejidad. Lo único de que tenían conocimiento era que los Kthar habían conquistado parte de la Turonia y que cada vez estaban más cerca. Pirmas les explicó la rebelión que tuvo lugar en la Gran Plaza. Luego se pusieron a hacer disquisiciones sobre qué habría sido de Licuros y Manisor. El tendero opinaba que probablemente los habrían ejecutado. Se equivocaba, ya que en un pueblo de la llanura de Bonguerés, aquellos dos, junto con otros revolucionarios fugitivos de Mernes, estaban durmiendo en casas de militantes del

MRZ. Al satisfacer su necesidad de sueño ello contribuía a su bienestar y su salud, pues al dormir el cuerpo y la mente se reparan. Llevaban varias horas intentando recuperarse de su agotamiento acumulado, hasta que un griterío los despertó. Pudieron escuchar a un grupo de gente que se acercaba clamando: ¡Por la tradición y por el rey!

Se trataba de tradicionalistas exaltados que se habían enterado de que estaban allí y querían acabar con ellos. Los revolucionarios fueron a coger rápidamente sus armas para defenderse. A continuación tuvo lugar una feroz lucha entre ambos bandos. Algunos de ellos cometieron un error mental, ya que se veían a sí mismos casi en blanco y a los del lado contrario casi en negro, lo que contribuía a su malestar. Rápidamente se extendió la voz por el pueblo y bastantes simpatizantes del MRZ y tradicionalistas moderados se sumaron a aquel combate. Al final se impusieron los primeros, pues eran más numerosos. Los revolucionarios cogieron sus caballos y cabalaron rápidamente por la llanura de Bonguerés hacia las tierras del Alto Diosteo controladas por el MRZ. Se sentían bien, porque creían que había bastantes probabilidades de llegar a ese territorio, pero sin hacerse expectativas concretas, pues eran conscientes de que podría suceder cualquier cosa.

Después de cenar, Pirmas aprovechó para leer el siguiente manuscrito a Milene:

—Manuscrito de las Necesidades generales. Las necesidades generales de la persona son la seguridad, prosperidad, libertad, paz, justicia, tiempo y un ritmo de vida equilibrado, orden y estabilidad/cambio.

Su alumna le pidió que repitiese todas esas necesidades. El tendero las volvió a enumerar y siguió con la lectura:

—La primera necesidad general es la seguridad, contribuyendo a nuestro bienestar emocional. Tenemos seguridad cuando nuestra vida y nuestra integridad física están razonablemente a salvo.

—¿Y qué se entiende por eso de razonablemente a salvo?

—Pues cuando no existen amenazas reales e inmediatas o probables para nuestra vida. Una de las maneras de satisfacer esta necesidad es agradeciendo el nivel de seguridad de que ya disfrutamos, pues las probabilidades que tenemos cada año de sobrevivir suelen ser altas.

—¿Y si sentimos que no tenemos suficientemente cubierta esta necesidad?

—Pues podemos hacer dos trabajos: mejorar nuestro nivel de seguridad subjetiva y de seguridad objetiva.

—¿Subjetiva y objetiva?

—Empecemos por la primera. Si nos sentimos inseguros a pesar de que nuestra vida e integridad física estén a salvo y de que las amenazas a las mismas sean más bien pequeñas, el problema tal vez sea la percepción que tenemos de nuestro grado de seguridad.

Pirmas se abrigó con su capa, ya que tenía frío, y siguió con sus explicaciones:

—Por tanto, si aumentamos nuestro nivel de seguridad subjetiva mejorará nuestro equilibrio psíquico. Para ello podemos hacer un trabajo de racionalización, cuestionando nuestras creencias alarmistas, con el fin de tomar conciencia del grado de protección que tenemos en la realidad.

—¿Pero por qué existe una sensación de inseguridad sin haber motivos fundados para ello? —preguntó Milene mientras se rascaba su sien—.

–Tal vez adoptamos unas creencias hace mucho tiempo, posiblemente en la infancia, consistentes en que no estamos a salvo. Los niños a veces perciben en su familia un sentimiento de inseguridad y dado que son como esponjas se les queda impregnado.

Pirmas se puso conscientemente a respirar más lentamente mientras seguía con sus comentarios:

–También podemos tenerlo si en nuestra infancia no nos sentimos arropados y seguimos arrastrando esa carencia. Asimismo, puede que sufriésemos alguna experiencia desagradable que nos marcara o que tengamos de forma natural tendencia al miedo.

–¿Y qué solución tiene esa inseguridad irracional?

–Suele ser una simple cuestión de técnica y tiempo, combatiendo los pensamientos alarmistas, exponiéndonos gradualmente a lo que nos hace sentir ansiedad y cultivando la serenidad.

–Aplicando las técnicas que ya aprendimos para gestionar pensamientos desagradables, de exposición, de relajación y para entrenar la conciencia, ¿verdad?

–Correcto. Veo que estás asimilando bien los manuscritos –sonrió Pirmas–. Prosigamos. Si existe alguna amenaza real, racional y objetiva para nuestra vida, podemos trabajar en crearnos la seguridad que necesitamos, en la medida de lo posible. Se trata de intentar tejer un manto protector en el que resguardarnos. Lo que no podamos cambiar es mejor que lo aceptemos y nos focalicemos en todo el resto de cosas positivas de que disfrutamos. Incluso si nuestra vida está en peligro, en vez de tener miedo a la muerte podemos verla como algo natural y neutro, tras la cual ya no habrá sufrimiento.

Tarseo estaba haciendo en su mapa un dibujo de la ciudad de Lon, de la casa de la familia Múser y de algún otro detalle.

### Dibujo de Lon y de la casa de Múser



El señor de la casa preguntó a Deres si enviarían guerreros hacia allí a causa de la sublevación. El primero dijo que no lo creía, ya que estaban muy lejos de Mernes. Se equivocaba, ya que unos guerreros se estaban dirigiendo hacia aquel feudo, aunque todavía

estaban bastante lejos. A continuación el artesano se puso a contar chistes a Múser y a varios de sus anfitriones:

—Jul, ¿desde cuándo tienes la obsesión de que eres un perro? —Desde cachorro, doctor.

El abuelo replicó contando un chiste típico de la Turonia:

—Es bueno dejar la bebida. Lo malo es no acordarse dónde.

Mientras tanto, en Mernes, el coronel Tealor, viudo de la fallecida Burguda, se encontraba muy disgustado en casa de Ondor, su mejor amigo, quien intentaba calmar su rabia. La razón de su enfado era que se había enterado aquella tarde de que el juez Anuas había cerrado el caso del asesinato de su esposa. El coronel tenía su cara y sus manos rojas de ira y comentó a su amigo su firme determinación de matar al juez y a Orgomar. Otro de los puntos débiles para la felicidad de Tealor era su tendencia a irritarse. Si hubiese visto la realidad de forma más objetiva, en términos de causas y efectos en vez de “deberías” y de juicios de valor se habría indignado mucho menos y habría sido más feliz. Su amigo Ondor le tranquilizó y le dio una idea mucho más inteligente y menos arriesgada. Mientras tanto, un espía de Orgomar se encontraba en la Calle del Dios Sares, esperando a que el coronel Tealor saliese de aquella casa.

En la llanura de la Turonia, Milene hizo unas cuantas preguntas a Pirmas, tras lo cual éste pasó a hablar de la prosperidad:

—La segunda necesidad general es la prosperidad, la cual nos permite sobrevivir a nosotros y a los seres que están a nuestro cargo y suele influir positivamente en nuestro bienestar. Somos prósperos si tenemos lo necesario para poder vivir: comida, bebida, abrigo, un refugio donde resguardarnos. Si disfrutamos de la inmensa suerte de tener todo eso, para tener una vida estupenda nos conviene sentirnos agradecidos por ello. Frecuentemente tendemos a no valorarlo, dándolo por hecho.

—Pues sí, es verdad. Muchas veces no lo sabemos apreciar —reconoció Milene—.

—Si no tenemos acceso a lo básico o si queremos mejorar nuestra riqueza o intentar que en el futuro la sigamos teniendo, podemos conseguirlo desarrollando el espíritu de trabajo, de ahorro, de inversión y de emprendimiento, así como de aprendizaje, de innovación, de progreso y de mejora continuada.

—¿Y en qué medida contribuye el dinero a la calidad de vida?

—En los países más ricos sus habitantes suelen ser bastante más felices que en los más pobres, por lo que la ética de la generación de riqueza es saludable para construir una sociedad feliz. Sin embargo, también es cierto que, a partir de un cierto nivel de prosperidad en que la gente puede vivir con dignidad, para la mayoría de personas el aumento de su nivel de riqueza tiene una incidencia menos significativa en su bienestar personal.

—Ya entiendo —dijo Milene en voz muy baja—. Para estos campesinos que a veces pasan hambre tener más abundancia sí que puede aumentar considerablemente su calidad de vida. En cambio, para sus señores, los Kor-Santia, tener más dinero apenas influye en su satisfacción vital. Y sin embargo, los aristócratas siempre suelen desear más riquezas.

—Sí, por ambición y codicia. Además, se comparan con otros nobles más ricos y poderosos y quieren llegar a su nivel e incluso superarlos. Pero la comparación y la competitividad no suele llevar a la felicidad, sino al malestar.

Milene discutió un rato con su maestro sobre ello, hasta que se pusieron a escuchar un chiste que estaba contando Deres:

—Papá, ¿por qué te casaste con mamá? —Tú tampoco te lo explicas, ¿verdad hijo mío?

Rieron y contaron más chistes. Mientras tanto, la aristócrata se puso a pensar en el príncipe Aknor. Se sentía decepcionada, porque pensaba que no había intercedido ante el rey por ella y que en realidad le importaba poco a Su Alteza. Como nos suele suceder con cierta frecuencia, esa elucubración mental no era cierta, ya que Nores-Aknor había hecho todo lo que había estado en sus manos para salvarla a ella y a sus padres. Además, se encontraba desesperado en el barrio de la Magala haciendo averiguaciones para dar con ella. Preguntaba y ofrecía dinero a todo aquel que le pudiese facilitar algo de información, entre ellos a los vecinos de Pirmas, como Tánor Gaul. Aquel fuerte deseo que tenía por Milene le hacía sentir mal.

Al cabo de poco Pirmas se puso a explicar a Milene otro tema:

—La tercera necesidad general es la libertad, que también contribuye a nuestro bienestar.

—¿Por qué?

—Porque nos posibilita vivir conforme a nuestra naturaleza, necesidades, inclinaciones, gustos y ritmos. Nos permite actuar en consonancia con los mensajes que nos envía nuestro organismo y crearnos una vida acorde con lo que somos.

—¿Y qué podemos hacer para estar satisfechos con esta necesidad?

—Pues, en primer lugar, agradecer la libertad de que ya disfrutamos.

—¿Y si apenas tenemos?

—Bueno, independientemente de nuestras circunstancias siempre tenemos un cierto grado de ella, como poder elegir nuestros pensamientos, metas y planes.

—Pues sí, es verdad, pero ¿y si queremos tener más?

—Para ello somos libres de abrírnos a la posibilidad de aumentar el nivel de control sobre nuestra existencia, dentro de lo razonable según el tipo de sociedad y entorno donde vivamos.

—¿Y cómo se consigue?

—Viviendo nuestra vida en función de lo que opinamos nosotros más que de lo que dicen los demás e intentando tomar nuestras propias decisiones. Muchas veces podemos 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.

—¿Y tú crees que podemos conseguir una libertad plena?

—No. Y eso es algo que nos conviene aceptar para ser felices, limitándola a gusto en aras a 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.

—Pero estos siervos o los esclavos, ¿qué libertad van a tener! —comentó Milene con voz bajita acercándose a la oreja de Pirmas—.

—Tendrían más si escapasen de este feudo, como, por ejemplo, han hecho Tarseo o Licuros. Si no quieren asumir ese riesgo y la incertidumbre que ello supone, no les queda más remedio que aceptar el grado de libertad individual con que cuentan ahora y estar a gusto con la falta de control sobre su existencia, valorando el resto de cosas que sí tienen. En cualquier caso, tienen cierta autonomía, como la de elegir la actitud que adoptan ante la vida. En este sentido,

si reducen la intensidad de sus deseos pueden llegar a sentir una sensación de libertad interior.

Pirmas y Milene observaron a Tarseo, ya que éste se puso a hacer gestos graciosos con su cara a los niños. Luego comenzó a jugar a pillar y parar con ellos, después los subió arriba con sus brazos como si fuesen pajaritos y a continuación les hizo cosquillas. A aquellos pequeñajos les encantaba y a veces se reían. Toda aquella escena hacía que a Milene se le cayese la baba.

En ese instante ésta vio un ratoncito que corría por la paja del suelo. Soltó un grito de miedo y asco y se puso de pie encima del banco. Pirmas la tranquilizó y le ayudó a superarlo con la técnica de la exposición. Para ello la animó a que primero se bajase del banco y se quedase allí un rato, luego se acercase un pasito hacia el ratón y se quedase otro rato, y luego diese otro pasito. Su alumna lo hizo, pero lo estaba pasando mal.

Tarseo, Deres y la familia de aquella casa se la quedaron mirando. A continuación se pusieron a hablar sobre si los bárbaros conquistarían la Turonia y si el rey enviaría a tiempo tropas para detenerlos. Eso era justamente lo que se estaba debatiendo en aquel momento en el Gran Salón del Trono de Mernes. Nores-Aknor había recibido hacía poco las últimas noticias de sus espías en los territorios ocupados por los Kthar. Éstos le aseguraron que los soldados de Korthar estaban marchando de todas las regiones ocupadas hacia las ciudades de Mólser y Lumas. Allí iban formar en ellas dos grandes ejércitos que se dirigirían hacia Mernes. El monarca sentía ansiedad a causa de sus pensamientos alarmistas. Era partidario de atacar ya, antes de que se acabasen de formar esos ejércitos, pero Orgomar intentó convencerlo de que ello sería suicida y de que sería mejor esperar las noticias del embajador enviado al rey de Somergues. Opinaba que sólo con la ayuda de éste podrían derrotar a los bárbaros.

Tras un largo debate, al final Nores-Aknor siguió la recomendación de Orgomar. Sin embargo, Su Majestad ni se imaginaba que el principal motivo por el cual el primer ministro le dio ese consejo fue para aplazar su partida a la guerra contra los hombres de la estepa. Orgomar quería tener tiempo para intentar atar en Mernes los cabos que todavía tenía sueltos, como el tema del “gemelo pelirrojo”, sus sospechas sobre Tealor o el inquietante interés del rey en que se descubriese el enigma de los asesinatos. Si el primer ministro se iba de Mernes sin tenerlo todo controlado podría caer en desgracia y ser ejecutado. Pero volvamos a la Turonia...



## 5. Paz, justicia...

P irmas consideró que ya era suficiente de exposición de Milene al ratoncito, por lo que le dijo que ya podía volver al banco. Ésta se sentó y aquél se puso de nuevo con la lectura del manuscrito:

—La cuarta necesidad general es la de paz, que está ligada a la seguridad y que consiste en la ausencia de guerra, conflictos, violencia, ataques, acoso o enfrentamientos, ya sean físicos, verbales o emocionales.

—Pero hay gente que parece disfrutar con todo eso.

—Sí, pero por norma general nos sentimos más a gusto y tranquilos en un entorno pacífico.

—A menudo suceden conflictos sin que nosotros queramos. ¿Realmente puede hacerse algo para estar satisfechos 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, con los demás y nuestro entorno. Independientemente de lo que suceda fuera, es beneficioso para el 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.

—Interesante.

—También conviene cultivar unas relaciones pacíficas y respetuosas con los que nos rodean, lo que depende en gran medida de nosotros, ya que dos personas no pelean si una no quiere.

—Pero tenemos derecho a ejercer y defender nuestros derechos y libertades.

—Efectivamente, pero al mismo tiempo podemos intentar hacerlo con un estilo sereno, asertivo y dialogante, buscando soluciones justas y equilibradas en las que todos ganemos. Si nos sentimos con agresividad, suele ser preferible liberarnos de ella haciendo ejercicio físico o actividades que nos descarguen. Y sobre todo, si entrenamos regularmente la conciencia, cultivamos la serenidad y nos vamos deshaciendo de los “deberías” cada vez nos sentiremos más pacíficos.

—Pues mis padres siempre han descargado su agresividad en las personas.

—Ya. Algunos lo hacen, pero eso hace que al final todos se sientan mal. Por otro lado, la ruta de la felicidad incluye intentar rodearnos de personas pacíficas y respetuosas, pues muchas veces podemos decidir a la larga, en gran medida, de qué tipo de gente nos rodeamos, qué tipo de relaciones tenemos con ella y en qué condiciones.

—¿Y si estalla una guerra o un conflicto, como sucede en Zan con cierta frecuencia?

—Pues la solución es o huir de él o aceptarlo e intentar estar en paz con esa situación. Si vivimos en un país, barrio o entorno con cuyo nivel de paz no estamos satisfechos, es

muy sencillo: o bien nos quedamos, nos adaptamos a lo que hay, intentamos mejorar dicho ambiente en la medida de nuestras posibilidades y aceptamos lo que no podemos controlar, o bien nos vamos a otro lugar más apropiado.

—Me parece muy lógico, como casi todo lo que dice el manuscrito —comentó Milene—.

—Pues sí, porque estos textos se basan en la razón y la experimentación.

En otra parte de la Turonia, los guerreros de Zan que iban hacia el sur para perseguir a los disidentes cada vez estaban más cerca de la casa de Múser en la que se encontraba Pirmas y sus acompañantes.

En el incendiado palacete del coronel Linas, éste estaba recibiendo a Tealor, quien le hizo su propuesta de ajustar cuentas, juntos, con Orgomar. A Linas le brillaron los ojos y aceptó sin dudar, pues su vida ya no tenía ningún sentido sin su amada hijita, aparte de vengarla. El coronel compartió con él su valiosa información sobre los crímenes del primer ministro y Linas le explicó con detalle la conspiración de éste y Ziolor contra los Mitres-Santia. La conocía de primera mano, ya que él mismo había participado en ella hasta que se dio cuenta de que era injusta. En ese momento sus mentes se inundaron de pensamientos valorativos, exigentes, culpabilizadores y punitivos hacia Orgomar, que activaron emociones de odio, desprecio, rabia y agresividad.

Decidieron emprender varias acciones. Una de ellas sería que Tealor volvería a pedir audiencia al rey para quejarse porque el juez Anuas había cerrado el caso de su difunta esposa y para pedir de nuevo justicia. Éste regresó a su casa, siendo seguido discretamente por un espía desde cierta distancia.

En la casita de los campesinos, Pirmas seguía leyendo el manuscrito a Milene, mientras esbozaba una sonrisa casi imperceptible que algo contribuía a su bienestar:

—La quinta necesidad general es la de justicia. De forma innata muchas veces tenemos una brújula interna que nos dice lo que es honesto y lo que no, lo que es limpio y correcto.

—Pero entonces, ¿no te estás refiriendo a la moral que nos dicta nuestra religión?

—No. Este sentido natural de la ética no se refiere a una mentalidad o religión que pueda tener una determinada sociedad o grupo social, sino que es interior e innato.

—¿Y qué tenemos que hacer con él?

—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.

El tendero se acercó un poco a la chimenea para entrar en calor. Luego regresó a su mesa y siguió con su lectura:

—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 como una verdad absoluta.

Milene frunció el ceño e hizo otra pregunta:

—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, para

conseguir un mundo más feliz en el que vivir conviene desaprobarlo, condenarlo, obligarle 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 se reforme suele acabar sucediendo. 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.

—Pero todo eso muchas veces cuesta.

—Así es, pero contribuye a que seamos felices.

Milene se acordó del “Canto del Pacífico” que entonó la “Rui señor de Jomegar”. Le impresionó que el protagonista perdonase a los Kthar, a pesar de que le habían cementado vivo en una torre humana, en la que padeció hasta que murió de hambre o sed. Pensó que le gustaría ser tan indulgente como él. Se dio cuenta de que se había distraído y volvió a concentrarse en lo que decía Pirmas:

—No obstante, para construir una sociedad feliz es fundamental luchar contra todo tipo de injusticias, teniendo poca tolerancia hacia el abuso e incluso tolerancia 0 hacia abusos de cierto nivel (pero al mismo tiempo siendo tolerante con todo tipo de conductas inocuas hacia los demás). Conviene ponerse de parte de las víctimas; no del abusador. Ello implica no caer en el buenismo, que es indulgente con los victimizadores a costa de desproteger a las víctimas y que es demasiado comprensivo con los abusadores y demasiado poco empático y compasivo con los abusados.

—Me parece obvio.

— Pero para bastantes no lo es, ya que en todo tipo de abusos (como malos tratos, privación de libertad, acoso, robo, expolio, humillación, marginación, difamación etc. hacia personas u otros seres sensibles inocentes) la gente que los ve adopta diferentes posiciones.

Por un lado están los coadyuvantes de la injusticia en diferentes grados: cómplices que ayudan materialmente al autor, encubridores que ocultan el abuso, los que no ha participado en la injusticia pero la apoyan o muestran simpatía por la misma, otros que la justifican, luego están los que la relativizan quitando leña al fuego y por último están los indiferentes que miran hacia otro lado. Y por otra parte están los que se oponen en diferentes grados a la injusticia, desde los que interiormente están en contra pero callan por miedo a represalias, pasando por los que la critican abiertamente hasta activistas que luchan activamente contra dichas injusticias.

—Pues yo creo que si los abusos están tan extendidos es porque hay demasiados coadyuvantes y demasiados pocos oponentes.

—Así es, ya que en el momento en que hay una oposición social suficientemente fuerte contra un determinado tipo abuso suele desaparecer éste o reducirse mucho, pues el abusador suele temer la sanción y el rechazo social; a parte de que se crean mecanismos más fuertes para su prevención, detección y lucha contra el mismo.

—Por ello es una actitud cívica que ayuda al bienestar de la sociedad es oponerse abiertamente a todo tipo de abuso, ¿verdad?

—Claro, criticándolo, denunciándolo, condenándolo y haciendo algo para que se creen mecanismos suficientes para evitar el mismo. Y, de nuevo, es muy importante educar a los niños desde pequeños en una fuerte cultura del respeto, la justicia y la honestidad; tanto en casa como en el colegio. Y hacer labor de pedagogía también con los adultos, convenciéndolos de la ética de la bondad. Y por supuesto hacer lo que más está en nuestras manos para que haya justicia: ser nosotros mismos íntegros y éticos, tanto con las personas como con el resto de animales.

Pirmas decidió que ya estaba bien de lectura y se pusieron a escuchar los chistes que estaban contado los demás, quienes no paraban de reír. Ahora era la abuela la que explicaba uno de la Turonia:

—Esto es un hombre que tiene muy mala uva, que va a un curandero y le dice: —¿Tienes algún remedio para la mala leche, calvo de mierda?

Todos rieron y Deres contó otro:

—Va uno por la calle y le dice a un conocido: —Hola, ¿cómo estás?. Y éste le responde: —¡Pues anda que tú!

Luego, al lado de la chimenea, el abuelo relató una leyenda local en dialecto turoniano. Se trataba de la historia del bello sauce milenario con dos troncos que había cerca de Lon y del por qué a los que se amaban les gustaba tanto sentarse bajo sus ramas. El ancianito narró que dos sauces habían crecido juntos desde hacía muchos años y se querían. Un año llegó la primavera, pero en uno de ellos no brotaban hojas. El otro se compadeció y a través de sus raíces compartió su savia con él. Consiguieron que finalmente le saliesen hojas y que sobreviviese durante la primavera, el verano y el otoño, pero al final del invierno falleció. Tal era el amor del árbol generoso por el otro que empezó a morirse de la tristeza. Un día pasó un mago y le preguntó por qué estaba tan mustio. Aquél contestó a través del sonido de sus ramas movidas por el viento que estaba muy triste y marchito porque había perecido lo que más quería y le pidió que lo resucitase. El abuelo hizo una pausa y un nieto le preguntó con impaciencia:

—¿Y volvió a vivir al árbol muerto?

El anciano lo miró fijamente a sus ojos con cariño y contestó con unos ojos abiertos y brillantes que denotaban que se le caía la baba por el niño:

—El mago aseguró que no podía, ya que sería ir contra las leyes de la naturaleza, pero que se sentía tan conmovido por su amor y generosidad que podría unir los espíritus de ambos para siempre en un nuevo árbol. No obstante, para ello tenía que pagar un precio: debería morir primero.

—¿Y se murió? -volvió a preguntar el nietecito-.

—El sauce aceptó y dejándose llevar por su nostalgia se fue apagando hasta que pereció en la primavera. Pero antes de morir se le cayó una semilla justo en medio de los dos árboles. Ésta se alimentó de las hojas caídas de ambos. Los dos sauces perecidos se iban descomponiendo y servían de abono para el nuevo arbolito que surgió de aquella semilla, que desde cerca de su base se bifurcó en dos troncos.

—Ese arbolito es el sauce de Lon, ¿verdad? —preguntó el nieto—.

—Así es. Transcurrieron las décadas y un buen día el mago, que ya se había olvidado de aquella historia, pasó por delante de aquel hermoso árbol con dos troncos. Al ver que irradiaba felicidad, le preguntó por qué. Le respondieron dos voces que salían de las ramas movidas al viento; una voz salía de las ramas de un tronco y la otra de las ramas del otro. Le dijeron que eran los espíritus de los dos árboles fallecidos y que cada uno vivía en un tronco. Le agradecieron enormemente que los hubiese unido para siempre.

Otro nieto preguntó:

—¿Y todavía siguen allí los dos espíritus?

—Dicen algunas personas que se aman que, en días con viento, pueden escuchar, a veces, cómo esos dos espíritus se dicen bellas cosas y lo mucho que se quieren.

Pirmas comentó a Milene:

—Qué leyenda más bonita. Y también interesante, porque el amor hacia los demás, ya sean pareja, hijos, familiares, amigos, conocidos, mascotas o incluso desconocidos, puede contribuir considerablemente a nuestra dicha.

Milene reflexionó sobre el amor y luego se fijó en uno de los niños pequeños que se frotaba sus ojitos con las manos porque tenía sueño y por su mente pasó el pensamiento “¡Qué mono!”. También observaba cómo la esposa de Múser no paraba de hacer cosas, como remendar prendas y reparar herramientas para el campo, pensando que era muy hiperactiva. Al cabo de poco todos se fueron a dormir.

Pirmas y Deres se despertaron junto con el resto de la familia, pero Milene y Tarseo tenían tanto sueño que siguieron durmiendo un rato más. El señor Múser se marchó al castillo del feudo con tres de sus hijos para ayudar a restaurar una torre que estaba deteriorándose. Su esposa y el resto de hijos en edad de trabajar se fueron al campo. En la casa se quedaron los huéspedes junto con los ancianos padres del señor y los dos hijos más pequeños.

El tendero y el artesano conversaron sobre qué estaría sucediendo en el norte. Tenían una gran curiosidad sobre cómo evolucionarían los acontecimientos, los cuales les afectaban a ellos directamente. En aquel momento los hechos más relevantes eran dos, uno en Mernes y otro en Somergues. En la capital del reino, Gaus Lor, el oficial de máxima confianza del fallecido juez Galuro, se sentía furioso porque el nuevo juez Anuas había archivado los casos

de asesinato y había destruido las pruebas. También por el hecho de que hubiese sido puesto por Orgomar para servir a sus oscuros intereses y porque hubiese convertido en su mano derecha al corrupto oficial Tiner. Se le ocurrió una buena idea para intentar que no quedasen impunes los crímenes cometidos recientemente y para que se llevasen del juzgado al juez Anuas por prevaricador. Tenía miedo, pero su rabia era más fuerte todavía. Como le sucede a bastante gente, no era consciente de que tenía ese tipo de emociones desagradables que le hacían sentir mal, creyendo que ya era suficientemente feliz.

En el reino de Somergues, hacía poco que el embajador de Zan había llegado al Palacio Real de su capital, tras cabalgar toda la noche, y en ese momento era recibido en audiencia por el rey. Le explicó la gravedad de la situación y que tanto Somergues como Zan caerían en manos de los Kthar si no unían sus ejércitos contra ellos. El monarca le contestó que los bárbaros le habían asegurado que no atacarían su reino si les daba veinte mil monedas de oro, propuesta que había aceptado, por lo que rechazó la del embajador de Zan.

Éste se sintió hundido al pensar que había fracasado y que Zan caería en manos de los Kthar. También estaba avergonzado, ya que creía que los demás opinarían que había fallado en su misión de convencer al rey de Somergues. Algún día cambiaría su creencia de que es muy importante el qué dirán y ello le ayudaría a liberarse de la vergüenza. Tras descansar un rato, cogió su caballo y regresó a toda velocidad a Mernes para comunicar aquella pésima noticia.

Cuando Tarseo y Milene se despertaron, Pirmas acabó de leer el manuscrito, tal como había prometido:

—La sexta necesidad general es la de tiempo y ritmo de vida equilibrado.

—¿Y eso nos ayuda a ser felices?

—Claro, contribuye a que tengamos un estilo de vida saludable. El hecho de tener tiempo abundante nos permite realizar las cosas que nos gusta hacer, cubrir nuestras diferentes necesidades, desarrollar las diversas facetas de nuestra vida, descansar y relajarnos y... muy conveniente: cultivar nuestro bienestar y llevar a cabo todo este entrenamiento... y hacer todo ello de forma fluida y tranquila.

—¿A qué te refieres exactamente con eso de hacerlo de forma fluida?

—Pues a que tenemos nuestros propios ritmos internos y nos sentimos bien cuando funcionamos conforme a ellos.

Pirmas señaló su torso con sus dedos índices y añadió:

—Por ello, podemos conocer nuestra naturaleza y nuestros ritmos, intentando respetarlos en la medida de lo posible en cada momento.

—Así, por ejemplo —rió Milene en voz baja y con cara de picardía—, la señora de esta casa puede sentirse cómoda y a gusto con su actividad frenética, mientras que su marido será más feliz si se toma la vida con más parsimonia.

Pirmas rió discretamente y continuó:

—Para poder ser ricos en tiempo y funcionar a nuestro ritmo, frecuentemente necesitamos tener nuestra vida razonablemente simplificada, llevando a cabo lo que es esencial para nosotros y prescindiendo del resto.

—¿Y cómo se hace eso?

—Observando todas nuestras actividades y compromisos, desde que nos levantamos hasta que nos acostamos, descubriendo todo aquello que no es esencial ni prioritario. Nos podemos plantear eliminarlo, delegarlo, automatizarlo, simplificarlo o aplazarlo para el futuro.

—Pero, por ejemplo, esta gente que trabaja de sol a sol, ¿cómo puede simplificar su vida y tener tiempo para otras cosas?

—Podrían trabajar de una forma más productiva, de modo que con menos tiempo produjesen más trigo.

—¿Y si no es posible?

—Si no pueden o no quieren encontrar una solución, no les queda más remedio que aceptar su falta de tiempo e intentar sentirse a gusto con esa necesidad, no deseando intensamente tener más tiempo.

Deres y Tarseo tertuliaban sobre la situación política en el reino. Como en aquella época no había prensa ni Internet, desconocían las tres grandes noticias del momento. La primera era que el príncipe Aknor había conseguido finalmente una información muy valiosa para él: alguna persona había visto a Milene montada a caballo detrás de un chico joven que cabalgaba a toda velocidad, saliendo por la puerta sur de Mernes en dirección hacia las tierras meridionales. Un impulso irresistible llevó a Su Alteza a buscar inmediatamente el corcel más veloz que encontró y a ir rápidamente tras su amada. Estaba verdaderamente obsesionado por Milene, ya que su mente creía, equivocadamente, que ésta era algo 100% deseable. Ese error en su forma de pensar le causaba mucho malestar, que no supo gestionar eficazmente por falta de conocimiento.

La segunda noticia era que en las tierras del Alto Diosteo, los vientos de la causalidad volvieron a soplar a favor de Licuros, quien ya había llegado a los territorios del nordeste controlados por el MRZ. Era normal: a todos nos suceden a menudo cosas que nos gustan, del mismo modo que a todos también nos llegan acontecimientos que no queremos. Allí el líder se puso a dirigir la expansión de su revolución hacia el sur y el oeste.

En cuanto a la tercera noticia, os la contaré en breve, ya que todavía no había sucedido todo para que la misma estuviese completa. Pirmas seguía leyendo, observando al mismo tiempo que los músculos de su cara estuviesen relajados, salvo los que forman las patas de gallo y la sonrisa, que estaban ligeramente contraídos:

—La séptima necesidad general es la de orden. Necesitamos un cierto grado razonable de armonía en nuestra vida. Si ponemos orden en nuestra casa y nuestras pertenencias, ello nos lo genera también en nuestra mente.

—¿De verdad?

—Sí. Si nos liberamos de trastos y de lo que no necesitamos, ello puede ser un gusto. Podemos regalar o deshacernos de todo aquello que no hayamos usado en el último año, así como intentar no comprar cosas que apenas vamos a usar.

—Pues mi madre es una maniática del orden.

—Bueno, no confundamos. Para tener un estilo de vida orientado a la felicidad conviene ser moderados, tomándonos el orden con calma, ya que la finalidad de generarlo es que nos dé tranquilidad y energías y no lo contrario.

Pirmas tomó un trago de cerveza y prosiguió:

—Preferiblemente pongamos organización también en nuestra agenda y proyectos, limitando nuestros compromisos, actividades, metas y frentes a aquello que sabemos que vamos a poder abordar con facilidad y comodidad, teniendo muy en cuenta nuestros recursos limitados de energías, tiempo y dinero.

—¿Y cómo sé qué puedo abordar con facilidad?

—Con tu experiencia. Ante la duda, podemos aplazar o incluso renunciar. Para tener calidad de vida nos conviene planificar nuestra agenda con cuidado para evitar días sobrecargados de actividad, dejando márgenes para imprevistos y aprendiendo a hacer una buena gestión del tiempo.

—¿Y cómo se hace esa gestión del tiempo?

—Pues concentrándonos en una actividad en cada momento en vez de dividir nuestra mente entre varias tareas, centrándonos en lo prioritario. Podemos hacer cada día una lista de las dos, tres, cuatro o cinco cosas más importantes en vez de una enumeración larga de temas que posiblemente no podremos realizar.

—Entiendo.

—Prever y planificar con tiempo también nos aportan orden. Si, en vez de dejar las cosas para el final, las vamos haciendo tranquilamente con antelación ello nos dará sensación de control y calma.

Milene se reconoció internamente a sí misma que a veces era un poco caótica, pretendiendo hacer más actividades de las que realmente podía hacer, lo que le generaba una cierta tensión. Por ello aprovechó para hacer a Pirmas unas cuantas preguntas sobre este tema, tras lo cual se pusieron a escuchar un chiste que Deres estaba contando:

—Si quieres una mano que te ayude la encontrarás al final de tu brazo.

Todos rieron y luego la abuela explicó un chiste de aquella zona:

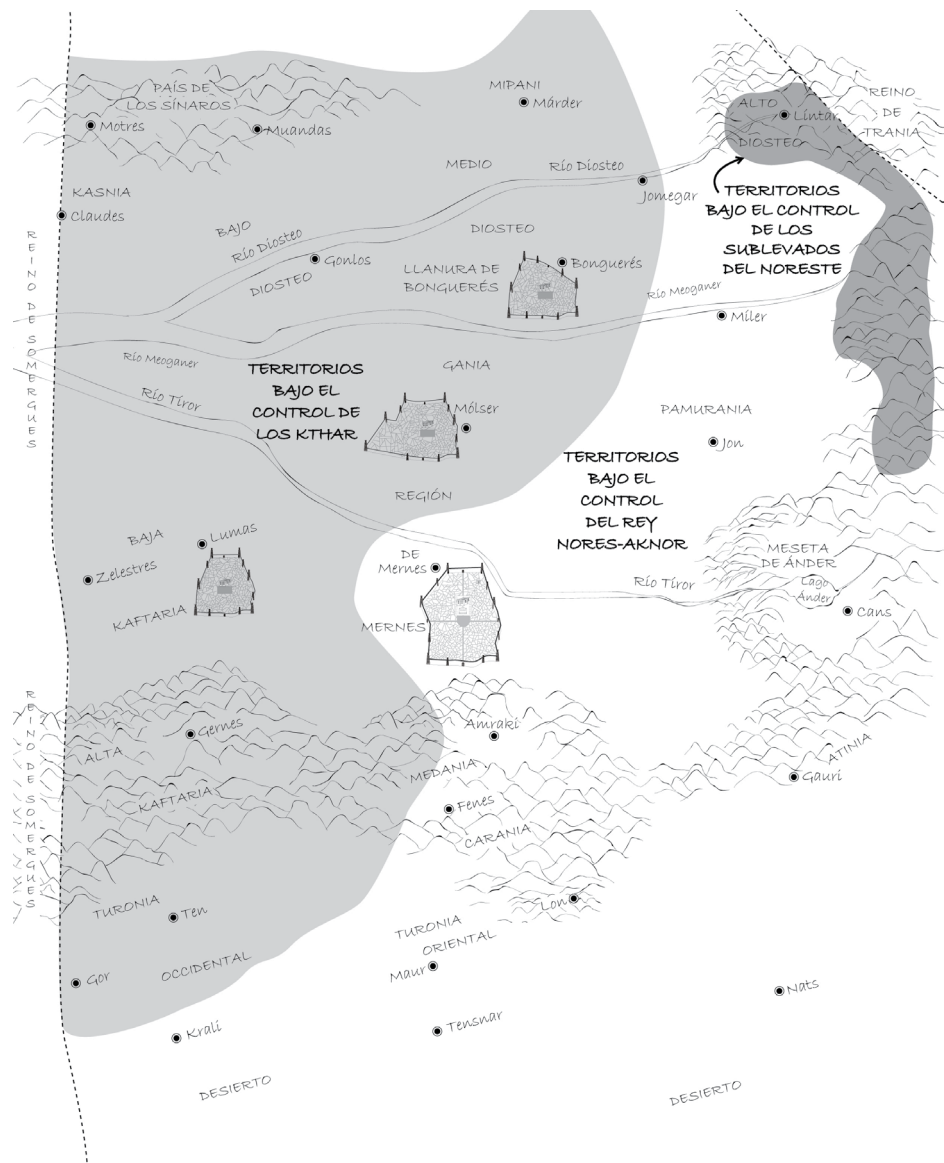
—¿Cómo se dice suegra en tranio? Storba.

En ese momento se consumó en Mernes la tercera noticia de la que antes os hablé. El rey Nores-Aknor se encontraba en el Gran Salón del Trono con toda la corte. Habían estado comentando que las sublevaciones campesinas dirigidas por el MRZ en las montañas del Alto Diosteo se estaban extendiendo hacia el sur, hacia los montes de la Pamurania. Las guarniciones no las estaban pudiendo controlar. El general Dondonar y el sector de aristócratas y sacerdotes más altruistas y sensibles de la corte habían aprovechado para manifestar, una vez más, su opinión de que para poder dominar la situación convendría suavizar la represión y escuchar más al pueblo. Eran partidarios de ser más sensibles a qué es lo que éste quería y por qué estaba descontento. Desde su punto de vista, ese malestar era el que había ocasionado las sublevaciones en el nordeste y el alistamiento de siervos y esclavos en el ejército de Kthar.

Sin embargo, el primer ministro Orgomar, el sacerdote supremo Onis y bastantes otros, especialmente los más tradicionalistas, les habían tachado de “blandengues” y estaban convencidos de que aquella situación había que resolverla con contundencia y dureza. Eran dos formas de entender la vida y dos estilos de hacer las cosas muy diferentes, estando el primero más asociado al bienestar que el segundo. No obstante, al final el sector que defendía la política de mano dura fue el que se impuso.



Expansión de los territorios controlados por los sublevados del noreste y por los Kthar



A continuación la corte había debatido sobre si enviar ya tropas para sofocar las sublevaciones del nordeste, decidiendo que ahora la prioridad era vencer a los Kthar con la ayuda del rey de Somergues, para lo cual necesitarían cuantos más efectivos mejor. Cuando venciesen, ya irían a aplastar las revueltas.

Tras tomar esta decisión, el rey se había dirigido al juez Anuas y le había comentado que aquella mañana había acudido el coronel Tealor a quejarse de que éste había cerrado el caso del asesinato de su esposa. Le ordenó imperativamente que se hiciese todo lo que se pudiese para encontrar al culpable cuanto antes. Orgomar cada vez se sentía más presionado y preocupado por este tema.

En ese momento un funcionario se presentó repentinamente ante el rey para darle la noticia urgente de que el príncipe había partido de Mernes hacia el sur en busca de su prometida Milene. El primer ministro sintió una gran preocupación por aquella información, pues sabía que si al final Aknor se casase con Milene y ésta acabase convirtiéndose en la reina de Zan, la misma se vengaría de él y de su clan de forma implacable. El rey se alteró mucho por aquella noticia y ordenó que fuesen tras su hijo y que se lo trajesen lo antes posible, así como que encontrasen a Milene y la matasen junto con sus acompañantes.

Se sentía cada vez más desbordado ante tantos frentes y problemas y se preguntaba por qué le tenían que suceder a él tantas cosas negativas. Creía que sólo él y unos pocos más tenían tantos problemas, lo que le generaba pensamientos victimistas. No se daba cuenta de que todos los tenemos. De nuevo sintió una fuerte presión en el pecho y al cabo de poco le dio otro infarto.

Pirmas no tenía ni idea de que el monarca había enviado soldados expresamente para matarlos a ellos y seguía leyendo en la Turonia:

–La octava necesidad general es la de estabilidad y cambio. Necesitamos a la vez los dos, tanto en nuestras vidas como en nuestro entorno. Por un lado, está el afán de continuidad, permanencia, conservación, mantenimiento del orden establecido, tradición, rutinas y rituales repetitivos.

–Esa necesidad está muy arraigada en algunos, como por ejemplo el sacerdote supremo Onis –interrumpió Milene sarcásticamente–.

Pirmas rió la gracia y continuó:

–Por otro lado, está el deseo de progreso, mejora continuada, avance, innovación, modernización y, en algunos casos, ruptura con el pasado.

–Y éste también está muy presente en otros, como, por ejemplo, en Licuros –volvió a bromear Milene–.

Pirmas rió de nuevo y siguió:

–Si nos encontramos a nosotros mismos en cuanto a la necesidad de estabilidad y cambio en cada momento y funcionamos en armonía con ella ello nos aportará autorrealización.

–¿Y cómo se hace eso?

–En la medida en que precisamos estabilidad, nos la podemos proporcionar, creándonos un estilo de vida y un entorno estables, así como rutinas y rituales. En la medida en que necesitemos cambio, nos podemos abrir al mismo. Muchas veces nos gusta que ciertas cosas permanezcan igual, pero que de vez en cuando algunas varíen.

Tarseo, que también estaba escuchando el manuscrito, se quejó irónicamente:

–Pues yo creo que en este reino son necesarios grandes cambios.

–Sí, pero si al final se convierten en giros muy radicales puede ser peor el remedio que la enfermedad –matizó Pirmas y a continuación siguió con la lectura–. No tenemos por qué

conservar lo que sea dañino o lo que suponga vulneración de derechos nuestros o de los demás.

Pirmas fue contrayendo inconscientemente su espalda y sus hombros mientras hablaba:

—No hay por qué adoptar una postura de conservadurismo a ultranza, manteniendo situaciones contrarias al bienestar, como la explotación, el abuso, el machismo, las tradiciones que consisten en hacer daño a personas o animales o cualquier pauta o práctica que pueda ser cruel o injusta.

Se dio cuenta de que se había encorvado y volvió a colocar su espalda más erguida:

—Asimismo, no tenemos por qué hacer alteraciones extremadas sin tener claro cuáles serán las consecuencias. Para maximizar la calidad de vida tampoco nos conviene atragantarnos y emprender demasiados cambios de calado en diferentes áreas de nuestra vida todos al mismo tiempo. Y con esto hemos terminado el manuscrito.

Se pusieron a escuchar un chiste que estaba contando Deres:

—Oye, ¿quieres ser mi sol? —¡Sí, claro! —Pues hazme un favor y ¡¡aléjate 150.000.000 de kilómetros de mí!!

Al abuelo le dio un fuerte ataque de carcajadas. Pirmas y Milene lo miraron y por efecto contagio se pusieron a reír también. El ancianito no pudo controlarse y literalmente se meó encima de la risa. Todos estallaron en carcajadas. El abuelo fue a cambiarse de ropa y Pirmas y sus acompañantes se pusieron a hablar de varios temas, entre los que salió el de Orgomar. Les habría encantado saber de los movimientos que contra él estaban llevando a cabo en ese momento los coroneles Linas y Tealor Amos-Santia. Éste se encontraba en una labor frenética intentando mover sus contactos con personas de confianza, tanto de él como de su mejor amigo Ondor, con el fin de vengar a su asesinada esposa Burguda y destruir a Orgomar. La mayor parte de esas personas prefirieron mantenerse al margen de aquel asunto, pues lo veían muy peligroso. Sin embargo, alguna de ellas sí le ofreció su apoyo, así como informaciones muy interesantes.

El aristócrata Linas, el nuevo aliado de Tealor, estaba en el cementerio hablando, con gran amargura, con su fallecida hijita. Le pidió perdón, llorando desconsoladamente, y le juró que movería cielo y tierra para que se castigase a Orgomar por su sufrimiento y su muerte. Se despidió de su querida niña entre lágrimas y se fue cumplir su juramento. Le vinieron unos fuertes pensamientos victimistas que le hicieron sentirse deprimido, pues nadie le había enseñado a focalizarse en el resto de cosas positivas que había en su vida. A causa de ello se sentía con muy poca energía, pero a pesar de todo se marchó a hablar con algunas personas que esperaba le ayudasen.

Tras un rato de tertulia, Pirmas dijo que era hora de partir.

## 6. Fenómenos curiosos

Piramas, Deres, Tarseo y Milene se despidieron de sus huéspedes y cogieron sus bolsas. Se montaron en sus caballos y partieron hacia el desierto de los Nántar. Pasaron a cierta distancia del castillo de los Kor-Santia, para evitarse problemas. Aunque eran conscientes de que sería arriesgado, no les quedó más remedio que parar en una aldea a comprar víveres y ropa de abrigo para el camino. Allí pudieron presenciar una colorida fiesta local, en la que sus habitantes, vestidos con los trajes en diferentes colores típicos de aquella parte de la Turonia, bailaban curiosas danzas al son de una música que la aristócrata y sus acompañantes nunca antes habían escuchado. Era una de las maneras en que algunas personas de aquel pueblecito cubrían su necesidad de ocio, lo cual contribuía a su calidad de vida.

En aquella aldea el tema más comentado por sus habitantes era que los Kthar ya habían ocupado buena parte de la Turonia Occidental y que ya no estaban lejos de allí. Cuando Piramas y los demás se enteraron de ello se inquietaron e hicieron especulaciones sobre si los bárbaros acabarían impidiéndoles su viaje hacia el sur.

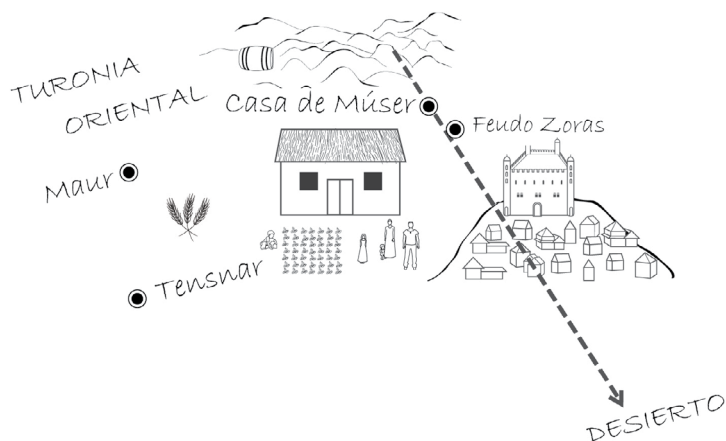
Otro tema que comentaban los aldeanos era que la noche anterior se habían observado extrañas señales en el cielo, las cuales anunciaban que iba a tener lugar algún cambio importante en el reino. Un astrólogo afirmaba que éste sería la conquista por los Kthar y la caída del rey Nores-Aknor y de su dinastía. La mayor parte de la gente le creía, pero Piramas, siguiendo la filosofía de los manuscritos, era escéptico, ya que no había ninguna prueba racional de que aquello fuese cierto. Milene aprovechó la parada para practicar la técnica del amor, aplicándola a todos los que veía en la aldea. Se concentraba en el amor que sentía por su madre e intentaba proyectarlo hacia aquellas personas, deseándoles que fuesen felices. Se imaginaba que éstos le sonreían agradecidos.

Tarseo, por su parte, se dedicó a dibujar en su mapa el castillo del feudo Zoras y la aldea que había al lado del mismo. De pronto Milene se quedó helada. Vio a Gunas Kor-Santia, señor del feudo Zoras y aliado de Orgomar. Le acompañaban varios guerreros y se dirigían hacia ellos, ya que se habían enterado de que estaban huyendo hacia el sur. Milene avisó a sus compañeros y montaron rápidos en sus caballos, mientras los guerreros corrían hacia los fugitivos. Escaparon al galope, perseguidos por los soldados de Gunas. Al cabo de un rato parecía que ya no les seguían. Viajaron todo el día con pocos descansos, manteniéndose vigilantes. Al mismo tiempo, disfrutaban del viaje por aquellas enormes llanuras interminables recubiertas de trigales verdes y amapolas rojas. De vez en cuando se veían unos bellos molinos blancos con grandes aspas. Milene intentaba saborear el paisaje.

Como se habían cogido confianza, se pusieron a hablar sobre sus vidas. Piramas reveló algo que nunca antes les había contado: había sido un perfeccionista exagerado y obsesivo. Mucho tiempo atrás sentía una enorme presión interior, como si tuviese un capataz interno

que constantemente le estuviese diciendo que no valía nada, que lo hacía mal, que no era suficiente, que lo tenía que hacer mejor, todo perfecto. Ello le generaba frecuentemente una angustia. A menudo estaba tenso, acelerado y trabajaba muchísimo, hasta el agotamiento. Afortunadamente, al ir aplicando los manuscritos se fue liberando de todo eso y ahora intentaba hacer las cosas lo mejor que razonablemente podía, pero sin sentirse mal, sino intentando disfrutar al máximo del trabajo bien hecho.

## El feudo Zoras



Por el camino se encontraron muchos refugiados que huían de la Kaftaria y la Turonia Occidental hacia el este a causa de la invasión de los Kthar. Aunque éstos estaban siendo inocuos con las poblaciones que se les sometían, algunos habitantes les tenían miedo, bien por haber presenciado directamente atrocidades en las tierras del Diosteo, en la Gania o en la Región de Mernes o bien porque habían escuchado de ellas. La cada vez mayor proximidad de los bárbaros impulsó a Pirmas y sus compañeros a viajar todo lo veloces que pudieron en dirección sudeste. Sabían que la clave para poder llegar a la Escuela de Mergos era alcanzar el desierto de los Nántar antes de que los Kthar ocupasen la Turonia Oriental.

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 emociones desagradables, como la ansiedad por los peligros que les acechaban a causa del envío de guerreros por parte del rey y del avance de los Kthar, la ira y el odio hacia Orgomar y Onis o la culpa por la muerte de sus padres. Luego se puso a gestionarlas: expresándoselas a sí misma, racionalizándolas, pensando en soluciones, aceptando, positivando y mirando de frente las emociones para liberarse de ellas. Tarseo estaba alegre y de buen humor, lo que contribuía significativamente a su felicidad. Le dio por cantar canciones típicas del Bajo Diosteo, de donde provenía. Pirmas y Deres observaban el paisaje, viviendo con conciencia.

Aquella tarde se encontraron por el camino a una adolescente de unos trece años llorando

desesperadamente. Estaba encorvada a causa de su tristeza. Se pararon para preguntarle qué le sucedía. Ella les contó que su familia la había expulsado de su aldea por haberse quedado preñada sin estar casada. Se había enamorado del causante del embarazo, pero éste sólo buscaba sexo y se había desentendido, por lo que, además de muy frustrada y triste, se encontraba totalmente sola con su problema. Quería irse a Maur, Lon, Fenes o cualquier ciudad lejos de su aldea para ganarse la vida con lo que fuese.

Se apiadaron de ella y le propusieron que los acompañase hacia el sur, pero se negó. Temía penetrar en los Montes Zángor y que sus demonios y criaturas la matasen y se llevasen su alma al infierno. La irracionalidad de sus creencias le provocaba un miedo innecesario. Milene sintió mucha compasión y le dio unas monedas que tenía en su bolsillo para que pudiese vivir durante una temporada, mientras le deseaba de todo corazón que la vida la tratase lo mejor posible. La chiquilla se emocionó sinceramente agradecida con aquel gesto. Sus ojos se le enrojecieron y se le escapó una lágrima. Se guardó el dinero y se fue hacia el norte. Pirmas alabó el gesto de Milene y le aseguró que la compasión y el altruismo ayudan a ser feliz, no sólo a aquellos que son objetos de ellos, sino también al que los tiene. Al cabo de poco cayeron unas gotas y luego se deleitaron contemplando un bello arco iris que se formó. Milene preguntó si era posible llegar hasta la base del mismo y tocarlo. Pirmas respondió:

—No. Por mucho que te acerques, el arco iris siempre se aleja. Es como intentar buscar la felicidad solamente en las cosas externas. Por mucho que la persigas, se irá manteniendo apartada, ya que la clave principal para encontrarla es buscar en nuestro interior, sobre todo en nuestra conciencia, pensamientos y emociones.

Cuando estaba anocheciendo vieron delante de ellos, a cierta distancia, unas grandes ruinas. Tarseo preguntó qué era aquello y Deres le respondió que aquel edificio había sido uno de los principales centros de los universistas.

—¿Los universistas? —preguntó el jovencito sin entender—.

El artesano de la madera se lo aclaró:

—Los universistas eran unas personas tranquilas e inofensivas que creían que dios es todo el universo y por ello invocaban a éste para pedirle que sus deseos se convirtiesen en realidad. Hace siglos que el sacerdote supremo de Zan ordenó quemarlos a todos por herejes en la hoguera purificadora. Han quedado los restos de este centro, donde vivía una importante comunidad de ellos.

Cuando estuvieron al lado de aquella gran construcción en ruinas, bajaron del caballo para verla. Justo delante había una piedra con unas flores encima. Deres explicó que ese era el lugar donde hicieron la hoguera purificadora. También comentó que se decía que allí había fantasmas.

—¿Fantasmas? —exclamó Milene incrédula—.

—Sí —replicó Deres—. Aseguran que a veces se oyen extrañas voces de las almas de los universistas que se quejan por aquella injusticia y que a algunas personas que han pasado por aquí les han sucedido cosas extrañas. Por ello muchos tienen miedo de venir por este camino.

—Pirmas, ¿tú crees que si invocas a los dioses o al universo se consigue lo que les pides? —preguntó la aristócrata—.

—No lo sé—contestó su maestro—. Creo que a veces hay superstición con estas cosas, pero lo que sí es cierto es que a bastante gente la espiritualidad y la religión le ayudan a ser felices. El hecho de creer que existe alguien o algo que nos ayuda cuando nos dirigimos a él nos hace sentir apoyados y esperanzados.

Deres explicó que decían que por allí había una energía y un magnetismo especial. Milene opinó que era cierto, ya que había detectado que aquella zona tenía mucho encanto. El artesano de muebles comentó, asimismo, que en aquella parte de la Turonia a veces se veían extrañas luces en el cielo, las cuales no eran estrellas, pues eran mucho más grandes y giraban muy rápidamente formando unos círculos perfectos. Siguieron viajando mientras disfrutaban de la magia del lugar al oscurecer, mirando al cielo de vez en cuando por si observaban algo especial.

Por la noche se alojaron en la casa de unos campesinos. Después de cenar, Milene quería que Pirmas le leyese el siguiente manuscrito, pero éste no se encontraba bien. Al parecer, había comido algo que le había sentado mal y le dolía la tripa, por lo que le dijo a Tarseo que esta vez lo hiciese él. Pirmas sabía escuchar su cuerpo y estar en sintonía con él, por lo que se fue a dormir, lo que contribuyó a su salud y bienestar. Tarseo y Milene se quedaron a solas, estando encantados de ello.

—Tercer Manuscrito de las Necesidades, relativo a las del cuerpo —comenzó a leer Tarseo—. Sin nuestro cuerpo no podríamos vivir. Es normal que su buen funcionamiento y que la satisfacción de nuestras necesidades corporales vayan asociados a calidad de vida. Nos conviene dar al cuerpo salud, una alimentación sana, ejercicio físico y luz y radiación solar.

—No lo sabía —comentó Milene—.

—La salud nos ayuda a nuestro bienestar físico y emocional. Normalmente somos ricos en salud y en integridad física.

—Bueno, mucha gente tiene enfermedades.

—Es normal que no tengamos la perfección y que nuestro cuerpo tenga algún punto débil y es mejor que lo aceptemos. No obstante, lo usual es que la mayor parte de órganos funcionen bien y que si alguno no lo hace de forma óptima no nos impida vivir nuestra vida con una cierta normalidad y calidad de vida. Conviene tomar conciencia de ello y sentirnos agradecidos.

—Es verdad —asintió Milene—.

—Si somos receptivos y estamos en sintonía con nuestro organismo, nos será más fácil captar las señales que nos da. Si algún órgano empieza a fallar o si está sucediendo algo que puede hacerlo funcionar mal, el cuerpo normalmente nos envía mensajes, frecuentemente en forma de molestia o dolor, para que cuidemos de ese órgano.

—¿Y qué se supone que hemos de hacer en ese caso?

—Captar el mensaje y actuar en consonancia. Si algún órgano ha perdido su salud, lo podemos intentar reparar, acudiendo al conocimiento de buenos profesionales y aplicándolo. Si se trata de un problema complejo nos planteamos pedir opiniones de diversos expertos competentes. También dar al cuerpo el descanso que necesite.

Deres se puso a hablar con los anfitriones acerca de las misteriosas luces que se decían se avistaban en aquella zona. El abuelo de la casa explicó a Deres que, efectivamente, ellos habían visto por la zona del lago Kusas dos luces bastante más grandes que las estrellas.

Estas se acercaron entre sí, una procedente del norte y otra del sur. Cuando las dos estaban muy cerca empezaron a dar vueltas, formando círculos. Al cabo de poco, cada una de ellas se fue rapidísimamente en la dirección de la que había venido. Su hija comentó que algunos aseguraban haber visto una potente luz dentro de ese lago. Por ello mucha gente tenía miedo de ir por allí, sobre todo de noche.

En ese instante en el Reino de Somergues estaba acaeciendo un suceso que tendría una gran trascendencia. A la corte había llegado un espía que el rey de aquel país había enviado a Mólser, con la misión de conocer las intenciones de los bárbaros. Dicho espía había comprado a un general de Korthar, el cual le reveló los planes de su líder a cambio de una importante suma de dinero. Una de las cosas que desveló era que, una vez los Kthar hubiesen conquistado todo el Reino de Zan, su caudillo tenía la intención de incumplir su pacto con el rey de Somergues e invadir este reino también. Le aseguró que Korthar no era como su antecesor Akar, quien cumplía sus promesas, sino que no tenía palabra.

Cuando el espía transmitió dicha información al rey de Somergues, éste rápidamente ordenó que preparasen sus ejércitos para atacar a los Kthar y que enviasen un embajador a Mernes para anunciar al rey Nores-Aknor que sí aceptaba la alianza para derrotar conjuntamente a Korthar. El monarca de Somergues se angustió, ya que estaban en juego una serie de cosas por las que tenía gran apego: su poder, riquezas, prestigio, palacios, sirvientes, etc. Y es que el aferrarse es causa de malestar. Si tenemos algo por lo que nos apegamos experimentamos una cierta presión por mantenerlo y preocupación por una posible pérdida, y si lo dejamos de tener sentimos frustración, angustia y tristeza.

Volvamos a la Turonia, donde Tarseo estaba al mismo tiempo escuchando lo que contaban los señores de la casa sobre las luces misteriosas del cielo y leyendo el manuscrito:

—La alimentación sana influye mucho en nuestra salud física y también en nuestro bienestar emocional. Nos conviene tomar unas tres frutas diferentes al día, así como dos raciones de hortalizas variadas. También alguna porción de energías.

—¿Como qué?

—Como cereales integrales, pan integral, pasta integral, arroz integral o patatas. Asimismo es aconsejable tomar, al menos dos veces por semana, legumbres, como lentejas, garbanzos, judías o guisantes. 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.

Tarseo se sentía internamente excitado de poder estar a solas con Milene. Movi6 una mano hacia delante y aadi6:

—Si optamos por comer carne, nos conviene moderar su consumo, sobre todo la roja. Es suficiente tomarla dos veces por semana y preferiblemente sean principalmente carnes blancas, como pollo o pavo. Para evitar causar da6os a los animales no humanos es preferible tomar proteínas vegetales. Se trata de que nosotros seamos todo lo felices que podamos, pero tambi6n de que los dem6s (todos los seres sintientes) tambi6n lo sean, para lo cual es fundamental evitar causarles sufrimientos. Para construir un mundo m6s feliz en que vivir es bueno tener un ego6smo positivo (buscar lo que deseamos sin hacer da6o a nadie y sin quitar nada a nadie) pero no el negativo (satisfacer nuestros deseos a costa de los dem6s). 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. Asimismo, es saludable beber agua en abundancia, entre dos y tres litros al día, y evitar el tabaco, las drogas o las sustancias que sean nocivas para el organismo. Es recomendable también reducir todo lo que podamos el consumo de café y otras bebidas estimulantes, como el té.

Ahora Tarseo se rascó su cuero cabelludo, ya que se sentía nervioso al ver que Milene estaba tan pendiente de él, siguiendo con la lectura:

—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 a gusto. Practicar algún deporte dos o tres veces por semana está bien, pero si lo hacemos cuatro o cinco veces todavía está mejor.

Bebió un sorbo de la cerveza aguada que le había servido la señora de la casa y siguió:

—Dedicar cada vez quince o treinta minutos está bien, pero es preferible si dedicamos cuarenta y cinco minutos o más. Podemos elegir cualquier tipo de ejercicio que nos guste, siempre que no fuerce nuestro cuerpo.

Milene no podía acabar de concentrarse en el manuscrito, empezando a tomar conciencia de que algo raro le estaba pasando.

—La luz y la radiación solar —continuó Tarseo— también influyen en nuestra salud y estado de ánimo. La necesitamos, por lo que podemos ser sensibles y receptivos a los mensajes de nuestro cuerpo y cuando éste nos pide su ración de sol intentar dársela en la medida de lo posible.

Tarseo miró a Milene y pensó que era muy atractiva, tras lo cual acabó de leer:

—Tomar el sol reequilibra nuestro organismo y nos hace estar a gusto y en armonía. Diez o veinte minutos al día nos sientan bien. No nos conviene tomar el sol ni en defecto ni en exceso, siendo el mejor indicador nuestro propio cuerpo. Y con esto se ha terminado el manuscrito.

Escucharon a Deres, que había dejado de preguntar sobre las luces misteriosas y, como no podía ser de otro modo, estaba contando un chiste a sus anfitriones:

—Yo no soy supersticioso. Da mala suerte.

Sin hacer pausa alguna contó otro:

—Doctor, tengo un problema de inseguridad, ¿o no?

Todos rieron y Deres preguntó a la señora de la casa dónde estaba su marido. Ésta se puso seria y triste y calló durante unos segundos. A continuación le contó que la había abandonado a ella y a sus nueve hijos por otra más joven y guapa, hacía varios años. Su esposo escapó lejos de allí, para escándalo de todos, y ella pasó por una larga depresión. Repetía que era un golfo y un sinvergüenza, aunque en realidad decía la verdad a medias.

Omitía que su exmarido se cansó de ella, entre otras cosas, porque ésta tenía mucho carácter y era conflictiva, agresiva y negativa, así como de su suegra, que a menudo estaba mangoneando, interfiriendo y criticando. Aunque aquel hombre carecía de instinto paternal, tuvo muchos hijos porque era lo que se esperaba de él. Se sentía muy atado en un ambiente asfixiante y con muchas cargas que él no había elegido, sino que fue impuesto por sus padres, esposa, suegros y la sociedad. Necesitaba aire, libertad y otra vida. Un buen día decidió

intentar conseguirla, aún a costa de desentenderse de sus hijos, que fueron los que de verdad acabaron pagando todo aquello sin tener ninguna responsabilidad. Todos habrían sido más felices si desde el primer momento aquel hombre hubiese sido coherente con lo que le dictaba su interior en vez de vivir conforme a lo que los demás esperaban de él, pero la realidad fue la que fue.

Mientras la campesina se desahogaba contando su pena a Deres y lo mucho que le había costado sacar adelante a sus nueve hijos sin su marido, Milene y Tarseo se quedaron conversando durante un rato. Éste reveló que, ahora que había pasado suficiente tiempo como para perder su condición de siervo y ganar la de ciudadano de Mernes, le gustaría mucho ir a su aldea en el Bajo Diosteo para visitar a su familia, ya que hacía años que no la veía y tenía cierta nostalgia, sobre todo de su madre.

Milene le desveló algo que nunca había compartido con nadie: se había sentido frustrada porque quería quedar más con su amiga Molta, a la que veía poco porque siempre estaba ocupada con su prometido y con otras actividades. De hecho, había perdido algo de entusiasmo en su relación con ella, a diferencia de con Ganudia y Zebeles. Todavía no había aprendido a relacionarse sin hacerse expectativas de los demás y sin tener una excesiva dependencia de ellos, lo que le ahorraría esa frustración.

Al cabo de una media hora todos se fueron a dormir, pero Tarseo se despertó y salió un buen rato fuera para ver si se aparecían aquellas misteriosas luces que los señores de aquella casa aseguraban haber visto. No vio nada de ello; lo único que descubrió fue la estrella polar y el carro. Sin embargo, pudo disfrutar de un agradable aire fresco, del sonido de los trigales que se movían al ritmo del viento, del bello firmamento, que estaba muy estrellado, y, sobre todo, del indescriptible encanto, energía y magnetismo que tenía aquel lugar. Tomó conciencia del bienestar y equilibrio que le provocaba el contacto con la naturaleza, tal como le sucede a mucha gente.

Aquella noche también salieron de sus casas varias personas en Mernes, concretamente Tealor, su íntimo Ondor y un amigo de éste: el oficial del juzgado Gaus. Se fueron al palacete de Linas, donde tuvieron una reunión secreta. Gaus les contó todas las irregularidades que estaba llevando a cabo el nuevo juez Anuas y les confirmó que era el primer ministro Orgomar quien estaba detrás de todo aquello. Asimismo, compartió con los demás todas las pruebas que tenía sobre los asesinatos. Tealor y Linas se sentían enormemente satisfechos, pues confiaban poder destruir al primer ministro con aquella información. Entre aquellos cuatro hombres se creó una complicidad y con el tiempo todos ellos acabarían siendo buenos amigos. Ello contribuiría a una vida satisfactoria, ya que la amistad y, en general, las relaciones satisfactorias suelen ser una gran fuente de felicidad.

Al día siguiente, Pirmas y sus acompañantes retomaron la marcha en dirección al desierto de los Nántar. Permanecían alerta, pues en cualquier momento se podrían encontrar con soldados, ya fuesen de Zan o de los Kthar.

## 7. *La magia del desierto*

Por la mañana hicieron una parada en una aldea para comprar comida. Se pusieron a hablar con sus habitantes, quienes les contaron cosas muy interesantes sobre aquella zona. Tarseo les preguntó sobre las luces misteriosas que formaban círculos por la noche y varias personas le aseguraron que ellos también las habían visto.

Otra historia que les relataron era la de los extraños pedruscos alargados que había cerca de la aldea y que tenían cierta forma humana. La leyenda, que se había transmitido de padres a hijos y de abuelos a nietos, decía que hacía mucho tiempo vivía allí una gente respetuosa, pacífica, afectuosa, benevolente, tolerante y generosa, que hacía su vida sin meterse con los demás.

Pero, desgraciadamente, un día se establecieron en aquel lugar unas personas que fastidiaban, hacían daño, intentaban aprovecharse de los demás con engaños y mentiras, hablaban mal injustamente de otras personas, calumniaban y despreciaban. También se burlaban de los que tenían algún tipo de defecto o rasgo poco común, abusaban de los débiles, intentaban dominar a los aldeanos manipulándoles o incluso imponiéndose por la fuerza, castigando al que no hacía lo que ellos decían. Los habitantes pacíficos avisaron al mago y éste convirtió a aquellas personas dañinas, para siempre, en pedruscos, por lo que dejaron de molestar y la paz regresó a la aldea. Pirmas le dijo a Milene que recordase esa leyenda, ya que reflejaba muy bien lo que conviene hacer y lo que no para tener buenas relaciones con los demás, lo cual es una de las claves para ser lo más feliz posible.

Retomaron la marcha y Milene decidió focalizar su atención en el presente, observando todo lo que había a su alrededor. Por la tarde vieron una bandada de gansos que migraban hacia el sur y Pirmas contó el cuento del águila y los gansos:

—Érase una vez una cría de águila que vivía en su nido en un acantilado con sus padres, pero un día éstos dos fueron cazados por un arquero mientras volaban. La aguilucha se quedó huérfana y se estaba muriendo de hambre porque nadie la alimentaba. Unos buitres rondaban cerca esperando para comérsela. Cuando una bandada de gansos que migraban hacia el sur oyó su piar de socorro, se apiadó de ella y la salvó, llevándosela de allí. Creció entre ese grupo de ocas, pero cuando se hizo mayor llegó un momento en que se dio cuenta de que no se sentía autorrealizada con aquella vida, en entornos acuosos, en bandada, teniendo que hacer migraciones y otras prácticas propias de una especie que no era la suya. Su nueva familia se dio cuenta de su insatisfacción y le dijeron que sería bueno que viviese como un águila, pero ella tenía miedo de lo desconocido.

Pirmas se detuvo un momento a contemplar los gansos que se alejaba de ellos y prosiguió:

—Un día, la bandada vio a un águila macho y lo llamaron para que se la llevase con él. Éste descendió y dijo a su congénere criado por las ocas que se fuera a vivir con él. Ésta estaba

dudosa, pero al final la bandada la convenció. Se fue con el águila macho, construyeron un nido en un acantilado y tuvieron una cría. Le encantó poder estar en lo alto y vivir como una auténtica águila, sintiéndose más feliz que nunca. Estaba melancólica por haber dejado a su familia de gansos, pero ésta cada año hacía un par de pausas en sus migraciones para visitar al águila.

Milene se dio enseguida cuenta de que aquella fábula era una manera diferente de explicar el manuscrito que hablaba de vivir conforme a lo que realmente somos. Cuando el sol ya estaba relativamente bajo vieron al fondo un campamento Nántar. Dudaban si acercarse al mismo o huir de allí. Pirmas sabía por otros comerciantes que los Nántar desconfiaban de los zanianos. Aunque aquéllos fuesen vasallos del rey de Zan, eran una etnia diferente. Detestaban tener que pagar tributos al rey Nores-Aknor y habían tenido conflictos con los guerreros de éste cuando se habían negado a pagarlos. Por otro lado, también había oído que eran gente hospitalaria.

Varios hombres de dicho campamento se dirigieron hacia ellos con sus caballos. Llevaban unas túnicas de color claro que les llegaba hasta los tobillos y que contrastaba con sus pieles morenas. Para protegerse del sol tenían su cabeza cubierta por un pañuelo que la envolvía. Les invitaron al campamento, les hicieron sentar sobre sus alfombras de lana y les ofrecieron una cena a base de carne de oveja, leche, queso y unas plantas silvestres que desconocían.

Tarseo y Milene se sentaron juntos y recordaron diferentes momentos del viaje, como la huida de Mernes, la cena en la taberna de Amraki o lo del ladrón de la Posada del Jabalí. El aprendiz le siguió contando cosas sobre su vida, como su desdicha cuando perdió todos sus ahorros conseguidos durante años de esfuerzo. Intentaba gastar lo mínimo posible para ir acumulando, poco a poco, dinero con el cual algún día montar su propio negocio que le permitiese comerciar con otros lugares. Todo lo que ahorra se lo prestaba a un banquero que le ofrecía un elevado tipo de interés. Desgraciadamente, un buen día éste se fue de Mernes con todo el capital que le había prestado Tarseo y muchos otros pequeños ahorradores. El juez mandó que buscasen al estafador por todo el reino, pero nunca lo encontraron. Se decía que estaba en la Trania. Aquello fue muy frustrante y triste para Tarseo, ya que alejaba su sueño de crear su propio negocio. Le ayudaron mucho los consejos de Pirmas: aceptar lo que había sucedido y solucionar lo que estuviese en sus manos. Por ello no desistió y siguió ahorrando.

También confesó a Milene que no quería acabar como algunos siervos fugitivos que conocía, que se sentían decepcionados porque no habían tenido el éxito que esperaban en la ciudad. Eran unos asalariados que a duras penas podían mantener a sus mujeres e hijos y cuando regresaban a ver a sus familiares en el campo les daba vergüenza reconocerlo y fingían ser más acomodados de lo que realmente eran. Tarseo quería demostrar a sus padres que él era un triunfador y que éstos se enorgulleciesen de él. También deseaba traérselos algún día a la ciudad y que pudiesen vivir como burgueses. Pirmas le aconsejó a Tarseo que no se obsesionase con el éxito, ya que cualquier deseo intenso nos hace sentir mal. Tras ello el tendero sacó el siguiente manuscrito y se lo leyó a Milene:

—Cuarto Manuscrito de las Necesidades, relativo a las de la mente. El cerebro humano es altamente complejo y tiene diferentes facetas, que si las cultivamos nos ayuda a autorrealizarnos. Concretamente necesitamos fijarnos metas realistas a alcanzar, desarrollarnos intelectualmente,

satisfacer nuestra faceta estética y tener una sensación de que la vida tiene algún sentido. Si cultivamos dichas dimensiones estamos en armonía con nuestra mente.

Pirmas se detuvo al escuchar un grito. Se tranquilizó al ver que uno de los ancianos arrancaba a un jovencito una muela que le dolía con una especie de tenazas, tras lo cual continuó:

—La primera necesidad de la mente son las metas realistas. El simple hecho de tener objetivos, horizontes, proyectos e ilusiones y de trabajar para conseguirlos nos hace sentir bien. Ahora bien, si no valoramos lo que ya hemos alcanzado y siempre nos focalizamos en lo que todavía no hemos conseguido o lo que han logrado otras personas y nosotros todavía no ello nos generará una constante frustración.

Pirmas se puso a hacer círculo en el aire con su mano derecha mientras seguía leyendo:

—Iremos consiguiendo nuevas metas, pero de nada servirá, porque cuando alcancemos una ya no será suficiente y desearemos otra, quedando esclavizados por nuestros deseos. Por ello, el primer paso y el más importante es tomar conciencia de todos los logros que ya hemos conseguido y de todo lo que ya tenemos.

—Ajá—murmuró Milene, mientras pensaba que ella tendía a obsesionar con lo que todavía no había alcanzado más que a valorar lo que ya tenía—.

—Para ser felices —leía Pirmas— también es aconsejable que nuestras metas sean realistas, alcanzables. Nuestra satisfacción viene dada en gran medida por relación entre nuestras aspiraciones y nuestra realidad.

Milene se puso a reflexionar sobre si sus objetivos se parecían a su situación actual, mientras Pirmas seguía leyendo:

—Además, si queremos tener bienestar la clave para fijar nuestras metas no es tanto lo que deseamos, sino lo que realmente nos hace felices. Podemos aprovechar para convertir en objetivos la mejora de nuestra calidad de vida y el entrenarnos a diario en todas estas pautas. También el difundir estas ideas para ayudar a los demás a acceder a una mayor felicidad y luchar contra los abusos, causantes de muchos sufrimientos que se podrían evitar. Una vez tenemos la meta claramente definida, para conseguirla con eficacia la podemos poner por escrito y convertirla en una visión.

—¿Y cuál es la diferencia entre una meta y una visión?

—Pues que la meta es algo más meramente intelectual, algo específico que nos fijamos para conseguir, mientras que la visión es ver y sentir en la mente nuestro futuro deseado.

—¿Te refieres a vivir en el presente el sueño a hacer realidad algún día?

—¡Exacto! El paso siguiente es elaborar el plan de acción para alcanzar ese objetivo, que requerirá el uso de nuestras capacidades intelectuales.

—¿Y cómo se hace para elaborarlo?

—Podemos inspirarnos en aquéllos que ya han conseguido la meta que deseamos, así como recurrir al conocimiento y consejo de expertos en el tema.

—Sí, me parece una buena idea.

—Una vez tenemos el plan, necesitamos suficiente motivación, ilusión, determinación y compromiso para ejecutarlo con dedicación y perseverancia, invirtiendo los recursos necesarios y razonables de tiempo y energías.

Pirmas saboreó durante unos segundos la magia del desierto mientras anochecía, tras lo cual siguió leyendo:

—Cuanta más fe tengamos en nuestra visión, cuanta más confianza y esperanza tengamos en que lo conseguiremos, con más constancia seguiremos probando hasta llegar a la cima.

—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 hacer un seguimiento y analizar si estamos implementado adecuadamente el plan de acción y consiguiendo los resultados esperados. Como resultado de estas valoraciones, podemos hacer las correcciones y modificaciones oportunas. Si algo no funciona, probamos otra cosa.

Pirmas se detuvo para contemplar el desierto. Mientras tanto Tarseo preguntó a Deres por qué no estaba casado y éste le contó la historia de su amada y fallecida Guinor. De jovencito le gustaba. Cuando se cruzaba con ella, la observaba fijamente y ésta le devolvía la mirada. Consiguió conquistarla y los dos se enamoraron locamente. Sin embargo, aquel romance duró muy poco, ya que el padre de ella la hizo casarse con un rico comerciante de madera de Amraki, con el cual tuvo un hijo y dos hijas. Durante todo aquel tiempo, Deres seguía enamorado de ella y no pensaba en nadie más.

Un buen día a Guinor le vino un dolor y al día siguiente otro. De vez en cuando tenía esos dolores y se fue a consultar al médico, quien la examinó y le dijo que no tenía cura y que se moriría en unos meses. Aquella mujer decidió hacer durante ese tiempo lo que realmente le gustaba y tenía sentido para ella. Escribió una lista: volcarse en sus hijos y pasar el máximo de tiempo con ellos, consumir su amor con Deres, dejar alguna huella positiva en el mundo y viajar a bellos lugares.

Milene se acordó del manuscrito que hablaba de vivir la vida como si quedasen pocos meses de vida y se propuso intentar vivir de esa manera, mientras Deres seguía contando la historia de su amada:

—Guinor cumplió su plan. Pasaba mucho rato con sus hijos y les daba todo el amor que podía. Un día vino a mi taller, me dijo que quería hablar conmigo a solas y me besó, tras lo cual hicimos el amor apasionadamente. A partir de aquel momento pasaría cada día por mi taller y tendríamos un maravilloso idilio, que nunca olvidaré. Fue la época más feliz de mi vida. Ésta se vio interrumpida cuando Guinor se fue con sus hijos unos días al lago Ánder. Había oído que aquel lago, rodeado de abundante vegetación y de montañas, era lo más hermoso que existía. Siempre había tenido la enorme ilusión de viajar y conocer cosas bellas y nunca lo había podido hacer. Disfrutó a lo grande con sus hijos, aunque a mí aquellos días de espera se me hicieron eternos. Cuando volvió, mi vida volvió a iluminarse y pude disfrutar de ella durante varios meses.

Pirmas decidió seguir leyendo el manuscrito mientras intentaba escuchar en paralelo la interesante historia de Guinor:

—El segundo tipo de necesidades de la mente son las intelectuales. De hecho, lo que mejor caracteriza al ser humano respecto a otros animales es esta faceta, ya que las personas tenemos una gran capacidad de aprender, razonar, crear, investigar, tomar decisiones y resolver problemas. Esa cualidad va acompañada de la necesidad de usar dichas herramientas.

—Sí, a mí todo esto me da placer.

—Además, cultivar estas capacidades no sólo nos da satisfacción por el hecho de saciar nuestras necesidades intelectuales, sino que también nos ayuda a cubrir otras, pues estas herramientas son muy útiles para encontrar el camino para satisfacer cualquier necesidad y es por ello que hemos desarrollado estos magníficos instrumentos.

Pirmas descurzó sus piernas, ya que le dolián, y se reclinó sobre la alfombra, tras lo cual siguió con el manuscrito:

—Dentro de las necesidades intelectuales está, en primer lugar, la de aprender y adquirir información. El conocimiento es una herramienta muy poderosa que nos permite saber cómo conseguir lo que necesitamos y cómo solucionar problemas. Los datos son la base para la toma de decisiones. El saber hacer es fundamental para trabajar y realizar actividades.

—Obviamente, sin conocimientos no podríamos hacer casi nada —dijo Milene—.

—Además de buscar la formación e información que necesitamos para un fin concreto, podemos también abrirnos a aprender por aprender, por el placer de conocer, según nuestros diferentes intereses concretos. Si probamos y experimentamos las diferentes áreas del conocimiento probablemente acabaremos sabiendo qué es lo que más nos gusta.

—Pero en muchas familias o entornos sociales, como estos Nántar o los campesinos que nos alojaron, hay poca inquietud e interés por la cultura.

—Podemos ir más allá de los límites de nuestras familias, en la medida de nuestras posibilidades, y abrirnos a nuevos conocimientos e ideas interesantes, fascinantes y enriquecedoras con las que abonar nuestra mente. Al aumentar nuestro nivel de conocimiento ello nos ayuda a desarrollar el resto de nuestras capacidades intelectuales, como razonar, crear, tomar decisiones y solucionar problemas.

Deres estaba terminando de contar su bonita historia:

—En los meses que le quedaron de vida, Guinor también hizo otra cosa. Con parte de la fortuna que le había dejado su padre compró una casa donde se atenderían a los más necesitados y los que más sufriesen. Al final mi amada murió. Cuando pienso en ello todavía me dan ganas de llorar...

Se le escapó una lágrima. Milene y Pirmas dejaron la lectura y prestaron plenamente su atención a lo que explicaba el artesano:

—Tal como Guinor deseó, la “Casa de los Desvalidos” aliviaría el sufrimiento de mucha gente. Pero yo me quedé tremendamente apenado durante meses. En realidad, para mí también legó algo: dinero y, lo más valioso de todo, un hermoso mensaje en que me decía que me amaría por toda la eternidad y que desde allí arriba me acompañaría y velaría por mí. Siempre lo llevo conmigo. Desde entonces nunca he querido estar con ninguna otra mujer.

Deres estalló en llantos. Tarseo le abrazó, pero el primero se levantó y se fue a pasear solo. Pirmas lo miró un rato, compadecido, y luego siguió leyendo:

—Otra de nuestras necesidades intelectuales es razonar, pensar y analizar. Para desarrollarnos como personas es conveniente que la reconozcamos, concediéndonos asimismo el derecho a pensar por nosotros mismos, con racionalidad y lógica.

—¿Pensar por nosotros mismos? ¿Con independencia de lo que digan los demás y de lo que nos hayan enseñado en nuestra familia, nuestros maestros, sacerdotes o en la sociedad?

—Sí. A fin de cuentas lo que afirman los demás son simples opiniones y pueden estar equivocadas. Nos podemos dar permiso para no dar nada por sentado y para cuestionárnoslo todo, incluidas estas ideas.

—Pues si —asintió Milene—.

—Usar la razón por nuestra cuenta significa buscar la información que necesitamos, procesarla adecuadamente, comprobar, experimentar, deducir e inducir con rigor para en base a ello llegar a nuestras propias conclusiones.

—Pero hacer pensar por ti mismo en Zan puede ser muy arriesgado —se quejó Milene mientras contemplaba el encanto del desierto mientras oscurecía—.

—Puede ser peligroso si se expresa —matizó Pirmas—. De hecho, el trabajo de sustitución de las creencias irracionales que nos generan malestar se basa justamente en una racionalización según estas pautas. Además, desarrollar nuestro hábito de pensar con lógica y espíritu crítico también nos ayuda a cambiar lo que no esté en línea con nuestra felicidad, como por ejemplo...

—Solucionar problemas que nos hacen sentir mal —interrumpió Milene—.

—¡Muy bien! Y también tomar decisiones que lleven a nuestro bienestar y al de los demás o elaborar un plan de acción que nos conduzca a esa vida altamente satisfactoria a la que aspiramos.

Pirmas dirigió su vista hacia Tarseo y dijo algo que sabía le gustaría:

—Aumentar nuestro nivel de educación, conocer nuevas ideas, países, culturas o filosofías nos ayuda a abrir nuestra mente y cuestionarnos las creencias limitadas del micromundo donde muchas veces hemos sido educados.

En ese momento decidió que ya era suficiente de lectura por ese día y que el día siguiente seguiría. Se pusieron a hablar de política y a “arreglar el mundo”. Salieron muchos temas, entre ellos Orgomar, los misteriosos asesinatos que habían tenido lugar en Mernes y los Kthar. Les encantaría que alguien les pusiese al día sobre todos esos temas. En ese momento no fue posible, pero más adelante se enterarían de lo siguiente.

En Mernes, Orgomar recibía una información de un espía que le alarmó: había ciertos indicios de que se estaba preparando una conjura para derrocarlo. El primer ministro se alteró e inmediatamente pidió los nombres de los conspiradores. El espía mencionó varios, entre los cuales figuraba el general Dondonar. El alto dignatario se sintió víctima de aquella confabulación, pero en realidad era corresponsable de todo aquello.

También se puso a reflexionar muy preocupado por la obsesión del rey en que se esclareciesen los asesinatos. Sabía que algo tenía que hacer al respecto. De repente se le ocurrió la idea de buscar un chivo expiatorio al que imputar todos aquellos crímenes y una historia coherente y creíble que convenciese a todo el mundo de esa mentira. Dio muchas vueltas sobre el tema y pensó en varias posibilidades, pero había piezas que no encajaban. Haría lo que fuese con tal de mantenerse en el poder. La razón de ello es que tenía un estilo de pensamiento sumamente egocéntrico. Creía que él era el centro del universo y que sus cosas (poder, riquezas, estatus, etc.) eran lo más importante de todo. Además de equivocarse, esa visión en realidad le hacía infeliz, por mucho que hacia fuera diese otra imagen.

También en Mernes estaba teniendo lugar una reunión secreta en la que participaban



Gaus, Linas, Tealor, su buen amigo Ondor y un amigo de éste llamado Jul, que a su vez era amigo del general Dondonar. Jul les estaba revelando las intenciones del general y de sus seguidores de derrocar al primer ministro. Se ofreció a actuar como intermediario para concertar una reunión secreta con el general, a lo que los demás accedieron entusiasmados.

Todo aquello se estaba llevando con la máxima confidencialidad, pero ninguno de ellos tenía ninguna seguridad de que alguien hubiese filtrado información a Orgomar, por lo que eran conscientes de que en cualquier momento algún asesino pagado por el primer ministro podría acabar con sus vidas. Algunos vivieron ese peligro con ansiedad, mientras que los que tuvieron menos pensamientos alarmistas se mantuvieron más serenos, como Dondonar, quien pensó acertadamente:

—Pase lo que pase, no pasa nada. Lo más extremo que me puede pasar es la muerte y ésta está garantizada, por lo que ¿para qué preocuparme?

En cuanto a los Kthar, el ejército de Somergues ya se estaban dirigiendo hacia el Reino de Zan para combatirlos junto con las tropas de este último país. Estaban dirigidas por el comandante en jefe Tróner, un excelente militar y estratega. Se trataba de un ejército más numeroso que el de Mernes, estando formado por más de 80.000 caballeros e infantes. Como la mayor parte de los soldados iban a pie, se esperaba que tardasen bastante hasta llegar la frontera con Zan. A muchos de esos combatientes no les apetecía haber dejado su vida cotidiana para ir a aquella guerra. Los que lo positivarón fueron los que se sintieron mejor, pensando, por ejemplo, que con ello estaban luchando por la seguridad de sus familias, así como en los aspectos positivos de sus vidas.

Milene y el resto se sentían seguros y a salvo de todo lo que sucedía en Zan en aquel desierto de los Nántar. Y es que no eran conscientes de que, por muy al sur que fuesen, su futuro, así como incluso el de la Escuela de Mergos y de los Tualugs, dependía de los movimientos del ejército somerguino, del zaniano, de los Kthar y de las sublevaciones que estaba teniendo lugar en el nordeste. Todos estamos influidos por circunstancias externas, cercanas o lejanas, que a veces se escapan a nuestro control. Para ser felices nos conviene aceptarlas y estar dispuestos a adaptarnos. Al cabo de un buen rato de tertulia se fueron todos a dormir. La mañana siguiente se despertaron y antes de partir Pirmas terminó de leer el manuscrito a Milene:

—Tenemos asimismo la necesidad intelectual de creatividad. Algunas personas desarrollarse creativamente les proporciona una gran sensación de autorrealización.

—Como le sucedía a un bisabuelo mío que era muy apasionado del arte. Tanto es así que pintó algunas de las pinturas murales de mi palacete —interrumpió Milene—.

—Pues podemos desarrollar esta fascinante faceta en la medida en que lo estimemos conveniente, tanto en nuestra vida profesional como fuera de ella. Por ello tenemos derecho a liberarnos de creencias irracionales que encorseten nuestra creatividad, como la de que hay que hacer las cosas tal como las hacen los demás o como siempre se han hecho.

—Mucha gente lo cree.

—Pero al fin y al cabo, ¿dónde está escrito que eso es así? No tenemos por qué seguir obligatoriamente los estándares y cánones tradicionales o convencionales o lo que opinen los demás, sino que podemos dejar que salga lo que hay dentro de nosotros y ser originales e

innovadores.

–Pues a mí una de las cosas que me gustaría hacer algún día es pintar, como mi bisabuelo.

–Pues si ello te apetece y lo haces te hará sentir bien.

Tarseo decidió hacer algo creativo: un mapa de las tierras que había al sur del Reino de Zan, con el camino para llegar a la Escuela de Mergos. Cogió un trozo de papel, con su carboncillo marcó el punto donde estaba el campamento Nántar e hizo un dibujo del mismo. Estaba de muy buen humor, cantando una canción improvisada que se le estaba ocurriendo:

“Viajar es el máximo placer.

La, la, la, la, la, la.

Me gusta explorar y sorprenderme,  
descubrir maravillas  
y saciar mi curiosidad,  
deleitarme con nuevas gastronomías  
y admirar bellas ciudades”

Tarseo se conocía a sí mismo y era plenamente consciente de su necesidad de exploración y aventura, así como de la satisfacción que le causaba cubrirla. Pirmas seguía leyendo mientras echaba su pelo hacia atrás:

–Otra necesidad intelectual, así como una capacidad que tenemos, es tomar decisiones y solucionar problemas. Antes de decidir algo importante, podemos informarnos de forma suficiente, consultando a expertos fiables, conocidos de confianza, libros u otros medios. Conviene también pedir la opinión a aquellas personas a las que les afecta la decisión.

Hizo una pausa para contemplar cómo iba oscureciendo sobre el desierto, tras lo cual siguió leyendo:

–Para tomar una decisión, muchas veces es aconsejable considerar todas las alternativas posibles. Nuestra creatividad nos puede facilitar nuevas posibilidades, para lo que podemos dejar que salga de nuestra mente todo tipo de ideas que se nos ocurran y ponerlas por escrito.

–¿Aunque sean absurdas?

–Sí. Luego ya descartaremos las que no convengan. Una vez tengamos las diferentes alternativas, podemos analizar las ventajas e inconvenientes de cada una de ellas, preferiblemente por escrito, y elegir aquella con más ventajas y menos inconvenientes. Para ciertas decisiones es conveniente un período de maduración de varios días, semanas, meses o incluso años, en que de vez en cuando dediquemos un ratito a pensar en el tema y dejarlo aparcado para volver a pensar en ello otro día. Posiblemente llegará un momento en que empezaremos a verlo claro.

Milene hizo varias preguntas sobre ello y mientras tanto Tarseo terminó su dibujo del campamento Nántar.

## Mapa hasta el campamento de los Nántar



Se lo mostró a Deres para que le dijese qué le parecía. Éste le felicitó por sus habilidades dibujísticas. Lo cierto es que tenía talento para ello y por ello disfrutaba haciéndolo, ya que normalmente aquello para lo que tenemos más habilidades e inclinaciones suele ser lo que más nos gusta hacer, lo que contribuye a tener un estilo de vida orientado a la felicidad. A continuación, Deres comenzó a contarle chistes:

—Pero mira que te he dicho diez mil millones de veces que no exageres.

Tras contestar las preguntas de Milene, Pirmas se puso a hablar sobre la resolución de problemas:

—Una de las aplicaciones de la toma de decisiones es para solucionar problemas, lo cual es uno de los pasos para afrontar las situaciones negativas y gestionar nuestras emociones desagradables.

—¿Y cuál es la mejor manera de resolverlos? —quiso saber Milene—.

—Conviene empezar haciendo el diagnóstico (¿cuál es el problema?), en segundo lugar analizar sus causas (¿por qué se ha generado el problema?) y en tercer lugar, y más efectivo, buscar las soluciones (¿qué podemos hacer para alcanzar la situación que deseamos?).

—Y para ello, ¿podemos convertir esa situación deseada en una meta a conseguir y aplicar lo que aprendimos para conseguir metas?

—Efectivamente. Enhorabuena. Me encanta que estás aprendiendo muy bien todo esto.

—No he podido solucionar el tema de mi familia, pero a partir de ahora voy a ser muy contundente resolviendo situaciones negativas.

—A ver, en realidad a menudo es conveniente empezar aplicando soluciones más moderadas y, si no funcionan, ir probando con otras más drásticas hasta encontrar al final la adecuada.

—¿Y si éstas tampoco dan resultado?

—Frecuentemente hay un remedio para cada problema. Es una cuestión de ir probando y experimentando. Si no encontramos ninguna solución, no queda más remedio que aceptar.

Milene hizo preguntas sobre este tema y Pirmas las contestó con mucha calma. No tenían

prisa en irse de allí, ya que ignoraban que varias personas se estaban dirigiendo hacia ellos. Por un lado, el príncipe Aknor se encontraba en la Posada del Jabalí preguntando por Milene, dado que el gobernador de Fenes le dijo que alguien la había visto por allí. Hizo una descripción de la misma al posadero, le dio unas generosas monedas y éste le confirmó que se había ido en caballo en dirección sudeste, junto con otros tres hombres. Su Alteza tomó aquella dirección a toda velocidad, pues pensaba inconscientemente que si conseguía a Milene su vida sería estupenda. Ello en realidad constituía un gran error mental, tal como nos sucede a todos en ocasiones o a menudo. El príncipe podría haberlo deshecho imaginando cómo sería su vida si consiguiese casarse con su amada, en términos reales, es decir, con sus cosas buenas y también con esas imperfecciones que en la práctica acaban existiendo.

Por otro lado, los hombres que había enviado el rey para devolver a Aknor a Mernes y matar a Milene y sus acompañantes galopaban rápidamente con corceles muy veloces en dirección a Fenes. Algunos de ellos creían que era fundamental cumplir su misión con éxito, cuando en realidad sólo era algo beneficioso para ellos (hasta cierto punto).

En el campamento de los Nántar, Pirmas, tras contestar las preguntas de Milene, pasó a leer sobre la siguiente necesidad, siendo al mismo tiempo consciente de lo que sucedía en su mente y en su cuerpo, es decir, viviendo con conciencia:

—El tercer tipo de necesidades de la mente son las estéticas, ya sea en nuestro entorno, en la casa donde vivimos, en nuestro cuerpo, en nuestra forma de vestir, en nuestros objetos, en el arte o lo que sea.

—A mí la belleza me hace sentir bien —reconoció Milene—.

—Por ello nos conviene apreciar y disfrutar de todo lo hermoso que hay a nuestro alrededor.

—¿Sólo con eso nos sentimos satisfechos con esta necesidad?

—También podemos intentar generar belleza y darnos de vez en cuando placeres visuales, como ir a la naturaleza o admirar edificios bonitos. Si no podemos tener acceso a más armonía visual de la que realmente querriamos, no nos queda más remedio que aceptarlo y reducir nuestro deseo de estética.

El tendero no pudo evitar que se le escapase una risita, ya que escuchó un chiste de Deres:

—Esta obsesión por el suicidio me está matando.

Tarseo también reía los chistes de Deres, lo que le hacía sentir bien. Al mismo tiempo observaba a los Nántar. Se dio cuenta de que mientras los hombres jóvenes se habían ido a pastorear, los mayores estaban bajo la sombra charlando. Las mujeres, en cambio, fabricaban ropa y cuerdas con la lana de las ovejas, cestas con el cuero y queso con la leche, además de cuidar de los niños pequeños. Tarseo se sentía fascinado de poder conocer a aquellas gentes tan diferentes a los mernesianos y era consciente de que estaba satisfaciendo su necesidad de descubrir cosas nuevas, lo que contribuía a una forma de vivir orientada a la felicidad.

Mientras tanto, varios acontecimientos estaban teniendo lugar en Mernes. Por un lado, se estaba celebrando una reunión altamente confidencial en el palacete del general Dondonar, que había accedido a la propuesta de su amigo Jul de invitar al coronel Linas, a Tealor, a su amigo Ondor y al oficial Gaus. Éstos revelaron a Dondonar toda la valiosa información y pruebas de

que disponían. Al general se le iluminó la cara de satisfacción, pues confiaba en que con ellas podría llevar a cabo sus planes de hacer caer a Orgomar. Gaus también le habló del “gemelo pelirrojo”, quien estaba dispuesto a hacer cualquier cosa para vengarse de Orgomar. El primer ministro cada vez tenía más enemigos que iban a por él, como consecuencia lógica de sus decisiones y sus actos. Dondonar dijo que haría una visita al “gemelo pelirrojo”. Tras finalizar la reunión, les pidió que extremasen las precauciones y que intentasen salir fuera de sus casas lo mínimo posible.

Orgomar, por su parte, estaba sentado en el salón principal de su palacio cada vez más preocupado por el cariz que estaban tomando las cosas, ya que sus espías le habían aportado nueva información que confirmaba el rumor de la confabulación del general Dondonar y sus amigos y aliados contra él. Se había pasado mucho rato tramando algo, como siempre, ya que las pautas que hemos desarrollado durante años, incluyendo las negativas, tienden a perpetuarse, salvo que trabajemos suficientemente en cambiarlas.

De repente se le ocurrió una brillante idea: que el juez Anuas acusase a sus enemigos de estar detrás de los asesinatos recientes y que el sacerdote supremo asegurase que eran herejes y que sus espías habían descubierto que habían asesinado a las víctimas para evitar que los delatasen. El primer ministro se sintió entusiasmado con su ardid y se puso a pensar en todos los detalles de aquella maquinación para que todo encajase a la perfección y el rey se la creyese.

En el desierto, Pirmas se fijó en su respiración, haciéndola más lenta, y siguió leyendo:

—La cuarta necesidad de la mente es la de sentido. Bastante gente no tiene suficiente con vivir, sino que necesita saber para qué vive, qué sentido tiene su vida, teniendo la necesidad de que trascienda.

—¿A qué te refieres con eso de que nuestra vida trascienda?

—Pues a que contribuya a algo más grande que nosotros mismos. Cada persona puede encontrar el sentido de una forma diferente. Muchas veces se encuentra haciendo algo que mejora la vida de otros seres o del mundo en general.

—¿Como volcarse en los hijos?

—Por ejemplo. A algunos les puede dar sentido trascender a través de sus descendientes. Ciertas personas encuentran sentido en alguna causa más general, como un mundo más justo o más feliz, luchar por la libertad y los derechos de las personas y animales o contribuir a que la gente necesitada pueda vivir con un mínimo de dignidad material. Milene se puso a reflexionar sobre qué es lo que tenía sentido para ella y Pirmas terminó de leer el manuscrito:

—Es conveniente que busquemos la forma de canalizar esta necesidad dentro de nuestras posibilidades e intentar vivir de una manera que sea acorde con ello. Una buena manera de hacerlo 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 el manuscrito, Pirmas lo guardó en la bolsa y dijo que había que ir al Valle de las Flores, donde había una gran abundancia de éstas.

# CAPÍTULO VIII: LOS CUATRO ÚLTIMOS

## Manuscritos de las Necesidades

Ahora os relataré el final de esta historia, que no es ni bueno ni malo. Muchos no opinaron lo mismo, ya que cada cual hizo sus propias interpretaciones. Algunos de los hechos que a continuación expondré fueron buenos para muchos Kthar y malos para muchos zanianos; con otros sucedió lo contrario. Ciertos acontecimientos fueron negativos para Milene y Pirmas y positivos para Orgomar y Onis; con otros fue al revés. Todos se equivocaban, ya que, tal como decían los polémicos manuscritos, la realidad es neutra y las valoraciones que hicieron de ella era algo subjetivo. Los que acabaron comprendiendo esto vivieron más serenos.

### *1. La nueva estratagema de Orgomar*

Pirmas preguntó a los Nántar con señas por el Valle de las Flores y éstos le indicaron en qué dirección debían ir. Los cuatro partieron con sus caballos. Mientras viajaban, Milene aprovechó para cultivar los pensamientos y las emociones agradables. Luego practicó la conciencia no focalizada, observando atentamente todo lo que sucedía en su mente. Finalmente llegaron al pie de los Montes Zángor y comenzaron el ascenso. El paisaje fue cambiando, haciéndose menos árido. Tras atravesar varias montañas, se encontraron con que había tupidos bosques de pinos, encinas, robles y otros árboles, así como arbustos. Milene estaba entrenando la conciencia focalizada en su alrededor y se fijaba atentamente en todos los detalles de aquella vegetación. Se dio cuenta de que algunos troncos estaban cubiertos por enredaderas, lo que le parecía muy bello, así como los destellos que hacía el sol en las hojas de los árboles.

En la tercera montaña había una niebla tan espesa que sólo podían ver a pocos metros de distancia, lo que dificultó la marcha. Pirmas contó la leyenda de los hombres de las brumas:

—Érase una vez un lugar que siempre estaba cubierto por la niebla y sus habitantes pensaban que el universo era sólo brumas. Un buen día uno de ellos se atrevió a viajar fuera de allí y descubrió un cielo azul, con sol y nubes. Por la noche se maravilló al ver la luna y las estrellas, así como un cometa. Muy sabiamente llegó a la conclusión de que hasta ese momento no había tenido una correcta visión de la realidad.

—Y eso mismo nos pasa a nosotros, ¿verdad? —comentó Milene—.

—Así es, ya que vivimos en un profundo engaño. Pero cuando emprendemos el fascinante viaje del descubrimiento exterior e interior, a través de la observación, el conocimiento, la experimentación y, sobre todo, la racionalización de las creencias irracionales, poco a poco vamos saliendo de las brumas y eso nos hace más felices.

Tras atravesar la tercera montaña se quedaron estupefactos al ver un valle cubierto de bellas flores de muchos tipos y colores, encima de la cual había numerosas mariposas también de diferentes tonalidades. Pirmas estaba pensando que aquello satisfacía enormemente sus necesidades estéticas y que, por tanto, le hacía sentir bien. Milene se puso a saborear los olores y dijo:

—¡Hmmm! Huele a flores... a hierba... y a algo más que no sé identificar.

—Sí. ¡A caca de caballos! —añadió Deres riendo—.

Todos dieron unas cuantas carcajadas. Hicieron una pausa y comieron algo. Pirmas cogió el siguiente manuscrito y se lo leyó a Milene:

—Quinto Manuscrito de las Necesidades, relativo a las de acción y de recuperación. Necesitamos la acción a través del trabajo y de actividades de ocio, así como la inacción, a través del descanso y el sueño. Una clave importante para nuestro bienestar es mantener el equilibrio entre actividad y pasividad.

—¿Y cómo se consigue? —preguntó Milene con interés—.

—Una fórmula podría ser dedicar ocho horas al trabajo, ocho a dormir y ocho al tiempo libre, de las cuales haya tiempo para tareas domésticas y otros quehaceres productivos, pero también para actividades de ocio y para 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 el mío?

—Pues experimentando y descubriendo qué forma de organizar tu vida te hace sentir mejor.

Tarseo se fue a pasear solo, pues tenía su necesidad de espacio propio y al satisfacerla se sentía en equilibrio. Luego se sentó apoyándose en un árbol y sacó el nuevo mapa que estaba haciendo para dibujar los Montes Zángor y el punto donde se encontraba aquel valle. Deres subió hacia el bosque, donde, resguardado por los árboles de las miradas de sus amigos, se levantó su túnica para orinar. A continuación aprovechó para dar salida también a sus necesidades sexuales, aunque fuese solo consigo mismo y con sus fantasías eróticas en las que se veía haciendo con Milene diferentes tipos de actos sexuales. Ésta seguía escuchando con gran interés lo que Pirmas le leía:

—Una necesidad del ser humano es el trabajo satisfactorio. Necesitamos hacer cosas productivas y preferiblemente que estén en línea con nuestras capacidades, gustos e inclinaciones. En la medida de nuestras posibilidades en cada momento, podemos buscar hacer lo que nos gusta e incluso lo que nos apasiona, nos fascina y nos hace vibrar.

Pirmas se deleitó unos segundos contemplando aquel magnífico paisaje y oliendo las flores, poniendo en práctica lo de cultivar los placeres de los sentidos, tras lo cual siguió con la lectura:

—Cuando hacemos algo que nos encanta y nos concentramos en ello podemos entrar en un estado en el que nos encontramos completamente absorbidos en la actividad para nuestro propio placer y disfrute. Durante el mismo perdemos la noción del tiempo y experimentamos 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 innatas para ciertas tareas y normalmente las mismas se nos dan especialmente bien y nos causan placer. Cuando las hacemos es fácil que entremos en ese estado en que nos quedamos absortos con esa actividad.

—Por eso yo a veces me quedo abstraída cuando aprendo cosas —comprendió Milene—.

—Claro. Otra clave es que la tarea no nos resulte ni muy fácil ni muy complicada, sino que esté en línea con nuestras capacidades. Y otra es intentar concentrarnos en ella.

—¿Y cómo podemos descubrir aquello para lo que tenemos más inclinaciones y capacidades?

—Pues, por ejemplo, volviendo a nuestra infancia y recordando qué es lo que realmente nos gustaba hacer en nuestro tiempo libre de forma natural, sin estar influenciados por nadie.

—Pues a mí algo que me ha apasionado desde niña es aprender y descubrir cosas nuevas y luego hablar de ellas a los demás.

—Probablemente disfrutarías mucho siendo una profesora que aprende, experimenta, investiga y enseña, como los maestros de la Escuela de Mergos. Si el trabajo que realizamos no nos gusta, nos conviene aceptarlo y sentirnos agradecidos por al menos tener un empleo.

Muy lejos de allí, en el nordeste de Zan, los antojos de la realidad causaron que Licuros siguiese expandiendo su revolución por nuevos territorios. Se sentía muy satisfecho con sus victorias, aunque sabía que todo es efímero, incluso lo bueno, lo que le ayudaba a vivir con más desapego y serenidad cuando la suerte cambiaba.

En Mernes, el primer ministro Orgomar estaba reflexionando sobre los detalles para imputar falsamente al general Dondonar y al resto de conspiradores como culpables de los asesinatos. Al final lo vio todo claro. Buscaría falsos testigos y falsificaría pruebas. Sobornaría generosamente a algunos esclavos y siervos de Dondonar y sus amigos confabuladores para que declarasen que sus amos estaban involucrados en actividades heréticas y que pertenecían a la Banda 2-2-5-8. También asegurarían que habían visto repetidamente al comerciante Pirmas, a Licuros y a otros miembros de la Banda 2-2-5-8 en los palacetes de sus amos.

Diría al sacerdote supremo Onis que confirmase esos hechos y que declarase que sus espías habían descubierto lo mismo. Éste también afirmaría que Su Eminencia el gran sacerdote Nils era un hereje y que se suicidó cuando supo que lo habían descubierto y que querían denunciarle.

Otra prueba que se alegraría era el hecho de que Dondonar era íntimo amigo de Patros, la única verdad de toda aquella maquinación. Diría que fue el primero el que introdujo al mariscal en las enseñanzas de los manuscritos. Y lo más importante: el juez Anuas sentenciaría que Dondonar y sus cómplices habían asesinado a todos aquellos a los que temían que los denunciasen. Todo cuadraba a la perfección. Estaba convencido de que el rey se creería su coartada, se quedaría satisfecho de descubrir el misterio de los crímenes y no volvería a incomodar, además de librarse de sus enemigos que querían hundirlo. Orgomar estaba en aquel momento plenamente orgulloso de sí mismo y de su inteligencia. Se sentía superior, ya que creía, erróneamente, que los que tenían talento eran mejores que los que no lo tenían.

En el Valle de las Flores, Pirmas seguía leyendo, aunque en paralelo era consciente de su mente y su cuerpo:

—Otra necesidad es la de actividades de ocio placenteras. Se trata de ocupaciones



normalmente no orientadas a la consecución de resultados productivos, sino a divertirse, lo cual nos ayuda a desconectar de nuestro trabajo. Un estilo de vida orientado a la felicidad incluye este tipo de actividades.

—¿Y cuáles conviene hacer? —preguntó su alumna—.

—Como cada persona es única, a cada cual le gusta hacer cosas diferentes en su tiempo de recreo. Dedicar el tiempo libre a aficiones que nos apetezca e incluso que generen pasión y en las que nos quedemos absortos es muy gratificante. Generalmente cuanto más variado sea nuestro ocio más disfrutaremos.

—¿Y por qué?

—Porque cada cosa que nos da placer nos lo suele dar sobre todo al principio, pero luego generalmente nos vamos acostumbrando y cada vez nos lo da en menor medida.

—Es verdad. A mí también me sucede.

—Por ello es conveniente disfrutar de un placer en la dosis adecuada para no llegar a acostumbrarnos, dejarlo temporalmente aparcado para tener otras actividades de recreo y, cuando haya pasado cierto tiempo, volver a experimentar aquél, que volverá a ser como nuevo.

—Pues yo creo que por mucho que viese este bello valle lleno de flores, siempre me produciría el mismo gusto.

Rieron y Pirmas siguió leyendo:

—En cualquier caso, tengamos el tipo de ocio que tengamos, si disponemos de él podemos sentirnos agradecidos por ello y por contar con tiempo para el mismo. Si no tenemos acceso a él, nos convendrá aceptarlo y estar en paz con esa realidad.

Tarseo regresó y Pirmas decidió que convenía partir de nuevo, por lo que se puso a llamar a Deres. El aprendiz propuso la graciosa idea de hacerlo gritando con todas sus fuerzas. Él y Milene se pusieron a hacer una especie de concurso a ver quién chillaba más alto. Ambos gritaban “¡De-res!” como auténticos energúmenos, riéndose a carcajadas entre grito y grito. Al final Deres llegó sin entender por qué le llamaban tan alto. Cuando vio que era una gracia que se les había ocurrido, se rió con ellos. Y ello contribuía al bienestar, ya que el humor sano lo favorece.

Pirmas dijo que ahora tendrían que ir en dirección sur, atravesando varias montañas. Milene comentaba la suerte que tenían de que los guerreros de Zan nunca penetrarían en los Montes Zángor porque la religión se lo prohibía. Nada más lejos de la realidad, ya que por la misma ruta que habían seguido ellos avanzaba una expedición que el primer ministro Orgomar y el sacerdote supremo Onis habían enviado para destruir la Escuela de Mergos. Querían acabar por su raíz con lo que ellos consideraban el mal. Ese comando también debía llevarse como esclavos a los Tualugs, pues algunos habían confesado que Licuros se había inspirado en éstos para varias de sus ideas. Ya se encontraba en la ciudad carania de Lon y estaba acortando distancia respecto a Milene y sus amigos. Se componía de más de setenta guerreros y estaba dirigido por el gran sacerdote Ziolor Dolis-Fari, primo de Orgomar y apoyo fundamental de éste para su exitosa conspiración contra la familia de Milene.

Tanto el primer ministro como el sacerdote supremo habían decidido poner a Su Eminencia al frente de aquella expedición por la eficacia que había demostrado en dicho

complot. Además, Ziolor se quedaría con el dinero conseguido por la venta de los esclavos Tualugs y como era tan avaricioso tendría mucho celo en conseguir el máximo número de ellos. Su padre le había inculcado ya desde pequeño la suma importancia de acumular dinero. Como los niños no suelen cuestionarse lo que les enseñan, esa creencia quedó programada profundamente en su cerebro. Algún día llegaría a cambiarla, pero le llevaría tiempo. Cuando dejase de pensar de esa manera se sentiría más liberado y feliz.

Aquel comando era guiado por un comerciante que había confesado bajo tortura haber estado en la Escuela de Mergos y al cual el gran sacerdote había perdonado la vida a cambio de que les condujese hasta allí. Ziolor decidió que debían partir lo antes posible de Lon, pues los Kthar ya se encontraban muy cerca. Los hombres estaban cansados, debido a la rapidez con que marchaban, pero Su Eminencia temía que al final los bárbaros les impidiesen continuar hacia la Escuela.

En cambio, Pirmas, Deres, Tarseo y Milene recorrían sin prisa su camino hacia el sur. Por la noche buscaron una zona para hacer un fuego y descansar. Tras cenar, decidieron dormir, pues estaban cansados. Cuando se despertaron desayunaron y Pirmas siguió leyendo el manuscrito a Milene:

—El contrapunto de la actividad es la pasividad; la combinación de ambos consigue el necesario equilibrio para nuestro cuerpo y nuestra mente. A cada ciclo de trabajo productivo y otras actividades podemos permitirnos que siga el correspondiente de reposo.

—Pero yo soy muy inquieta. Me gustaría tener poco reposo para poder hacer muchas cosas —comentó Milene—.

—Si no damos a nuestro organismo los momentos de recuperación que necesita, la tensión y el estrés se van acumulando. Nos irá enviando mensajes de alarma cada vez más intensos hasta que al final posiblemente explotará en forma de una enfermedad física o mental.

—¿Y qué podemos hacer para evitarlo?

—Los dos grandes mecanismos que tenemos son el sueño y el descanso, el primero cuando dormimos y el segundo sin dormir. Descansar consiste en parar y practicar el no hacer nada o casi nada. Puede ser descanso ver una puesta de sol o un paisaje, escuchar música, estar tumbados, ver un espectáculo o estar sentado en la calle y contemplar la gente pasar.

—¿Y hacer sesiones de conciencia no focalizada y focalizada también es descanso?

—Obviamente. Son un descanso excelente, así como las técnicas de relajación. También puede serlo disfrutar lentamente de una comida o en general hacer algo muy pasivo que suponga poca activación tanto física como mental.

Tarseo se aburría y sacó su nuevo mapa que estaba haciendo para acabar de dibujar los Montes Zángor. Al cubrir con ello su necesidad de ocio le hacía sentir bien.

—Podemos escuchar nuestro organismo —proseguía Pirmas— y, cuando necesite momentos para bajar el ritmo, frenar y relajarse, permitírselo en la medida de lo posible. Ello es un elemento clave de un estilo de vida sano y equilibrado.

—Pero ver un espectáculo también es ocio. ¿Cuál es la diferencia entre las actividades de ocio y el descanso?

—Sí, ver un espectáculo también es ocio, pero no es una actividad de ocio, siempre que lo veamos con una actitud más bien pasiva en vez de excitarnos. La diferencia es que

las actividades de ocio son algo activo, como tener vida social, bailar, practicar deportes o ejercicio físico. También lo es leer o tener aficiones como hacer teatro o tocar música. En cambio, el descanso es un ocio pasivo, en el que observamos y contemplamos más que hacemos y ejecutamos.

Pirmas se quitó de su cara un insecto que estaba caminando hacia su ojo y siguió leyendo:

–Podemos aprovechar los días festivos para descansar, recuperarnos a fondo 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.

Milene hizo unas cuantas preguntas sobre ello. Mientras tanto, Deres aseguraba a Tarseo que los Kthar conquistarían el reino de Zan y éste le replicaba que los zanianos conseguirían expulsarlos. En realidad no estaba nada claro qué sucedería, ya que las fuerzas estaban bastante igualadas tras la alianza del rey de Zan con el de Somergues. De hecho, en la corte del rey Nores-Aknor VIII aquella mañana había un ambiente de euforia, pues ya había llegado el embajador de Somergues. Había anunciado que su rey aceptaba la alianza contra los bárbaros y que el ejército del país vecino ya estaba avanzando hacia la ciudad de Lumas. Su intención era que tanto las tropas de Somergues como las de Zan atacasen al ejército Kthar que se estaba formando en dicha ciudad.

Las previsiones eran que las tropas de Somergues llegasen a la capital de la Baja Kaftaria dentro de pocos días. El rey Nores-Aknor dio órdenes al primer ministro para que cuanto antes formase el ejército y lo pusiese en marcha hacia esa ciudad, dirigido por el mismo Orgomar. Éste envió mensajeros urgentes a todos los altos mandos para que formasen sus tropas. Al cabo de poco el general Dondonar, el coronel Tealor y el coronel Linas recibieron la orden de que debían partir en breve hacia Lumas. No les gustó nada, ya que se vieron obligados a postergar sus planes para intentar derrocar al primer ministro hasta que regresasen de la guerra, si es que volvían. Ello hizo que tuviesen pensamientos de dependencia (“Es muy importante librarse de Orgomar lo antes posible”) y alarmistas consecuencia de los anteriores (“y por ello es muy preocupante que nos veamos obligados a postergarlo”). El efecto de todo ello fueron diversas emociones, como la frustración, la presión, la tensión y la preocupación.

El general Dondonar también sintió no poder entrevistarse con el “gemelo pelirrojo”, pero sí pudo enviar un mensajero al oficial Gaus y a su amigo el gran sacerdote Mauganis para concertar una reunión secreta entre éste y el “gemelo pelirrojo”. También encargó a Mauganis que, a partir de ahora, dirigiese él el complot contra Orgomar. A pesar de que todo aquello era arriesgado para Mauganis, se sentía satisfecho, porque lo que hacía tenía sentido para él.

A Orgomar tampoco le gustó nada tener que partir, pues todavía no había llevado a cabo sus planes contra Dondonar y aliados. Decidió dar instrucciones al juez Anuas para que se encargase de ellos. No le quiso dar más vueltas a aquel tema, lo que fue muy saludable desde el punto de vista de su bienestar.

En los Montes Zángor, tras contestar a las preguntas de Milene, Pirmas continuó con la lectura:

–También está la necesidad de sueño reparador. Para recuperarnos necesitamos dormir horas suficientes y de calidad. Ello es otro elemento clave de un estilo de vida orientado a la

felicidad.

—¿Cuántas?

—Depende. Algunas personas tienen suficiente con cinco horas y otras necesitan dormir 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 las técnicas de relajación, la conciencia no focalizada o la focalizada. También podemos visualizar que dormimos plácidamente.

—¿Y si ello no es suficiente para poder tener un sueño reparador?

—Pues podemos tomar algún producto que nos ayude y seguir un protocolo que nos lo permita, lo que se aprende en niveles más avanzados.

Y este manuscrito ya está terminado. Ahora vamos a retomar el camino.

Pirmas miró hacia el papel en el que Tarseo estaba dibujando. Se dio cuenta de que estaba haciendo un mapa con el camino hacia la Escuela de Mergos y le dijo que ese mapa nunca debería entrar en el Reino de Zan, ya que si las autoridades lo descubriesen podrían llegar a la Escuela. Tarseo le prometió que nunca lo llevaría al país.

### Mapa hasta el Valle de las Flores



Al cabo de poco cogieron las bolsas y emprendieron la marcha. Descendieron aquella montaña y Milene aprovechó para practicar la conciencia focalizada en el caminar, concentrándose en el contacto de sus botas con el suelo y en los músculos que activaba para andar. Llegaron a los pies de la montaña siguiente, que era muy alta y empinada y cuya ladera se encontraba casi toda nevada, pues daba al norte. Las copas de los árboles estaban también cubiertas por una gruesa capa de nieve. Tuvieron que dejar sus caballos y se pusieron a caminar sobre la nieve.

Cuando oscureció todos estuvieron de acuerdo en que no podían pararse a dormir, ya que probablemente se quedarían congelados. Estaban muy preocupados por sus vidas. De repente Tarseo vio algo arriba en la montaña.

## 2. Relaciones

Parecía una cabaña. Pensó que estaba delirando a causa del frío, pues daba por hecho que aquel lugar era inhabitable. Lo comentó con los demás y ellos también opinaron que era una casita. Fueron hacia ella y llamaron a la puerta. Salió un señor que hablaba zaniado y que se presentó como Gunis. Les recibió muy hospitalariamente y les sirvió en unos cuencos de madera una infusión de hierbas. A continuación se fue a asar en el fuego unos animalitos pequeños que nunca habían visto antes. Más tarde trajo una cena a base de unas carnes, raíces de plantas y hierbas que todos desconocían. Pirmas pensó en que hacía tiempo que no podían practicar el hábito saludable de comer sano, pero se sintió agradecido de que al menos pudiesen alimentarse. En cambio, sí estaban pudiendo practicar los buenos hábitos de tomar el sol y el aire libre y de hacer ejercicio físico, caminando y escalando por las montañas, aunque en vez de hacerlo de forma moderada, tal como era recomendable, no les quedaba más remedio que forzar sus cuerpos.

Mientras cenaban, Pirmas contó sus aventuras desde Mernes hasta llegar allí. Luego leyó a Milene el siguiente manuscrito:

—Sexto Manuscrito de las Necesidades, relativo a las de relación con nosotros mismos. Nos relacionamos con nosotros mismos, con otras personas y seres vivos y con nuestro entorno y esas relaciones suelen influir en nuestro bienestar. La relación con nosotros mismos incluye la necesidad de autoestima y la de espacio propio.

—¿Y cómo podemos tener autoestima? —preguntó Milene—.

—Para sentirnos bien de verdad con nosotros nos conviene 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 dejemos de hacer, de lo que tengamos y lo que piensen los demás.

—¿De verdad crees que merecemos amarnos con independencia de lo que hagamos, Pirmas?

—Sí, con la excepción de si hacemos daños a los demás (a cualquier ser sensible, incluyendo a los animales) que no sean legítima defensa propia o de los demás. Fuera de ello, somos dignos de ser amados. Si crees que no lo merecemos o que no sólo en ciertos casos, te puedes cuestionar estas creencias: ¿de dónde vienen?, ¿por qué tiene que ser así? Una cosa es que determinada conducta nuestra no merezca aprobación y otra bien diferente es que 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 te hará sentirte a gusto si aprendes a cuidarte, lo que significa cubrir tus necesidades, velando por tu salud y bienestar.

—¿Y qué quiere de decir 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?

—Si, 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 o piensen; son simples opiniones. Asimismo, nos sienta bien respetarnos, reconociendo nuestra dignidad y desarrollando la comprensión, la compasión y el perdón hacia nosotros mismos. 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

—Intentaré tratarme con más benevolencia e indulgencia, aunque me costará, ya que eso no es lo que me han enseñado.

—Efectivamente. Si de niños no nos han tratado de esta manera, nosotros tampoco tendemos a tratarnos así, pero ello puede irse cambiando con práctica.

Tarseo hizo muchas preguntas a Gunis sobre aquellas montañas tan inhóspitas. Luego éste le pidió que le pusiese al día sobre reino de Zan. Pudo hacerlo sólo en parte, ya que recientemente habían sucedido muchas cosas que el aprendiz desconocía. Las últimas eran las siguientes. En Lumas, el comandante en jefe del ejército Kthar del oeste estaba recibiendo una mala noticia: el ejército de Somergues se encontraba bastante cerca de aquella ciudad y el de Zan estaba casi en la frontera entre la Región de Mernes y la Baja Kaftaria, esperándose que llegase a Lumas en pocos días para atacar, junto con el de Somergues, a los bárbaros. Aquél se puso nervioso por esa inesperada alianza entre Somergues y Zan, ya que creía que era vital conseguir todo lo que su caudillo Korthar esperaba de él. Envío un mensajero a Mólser para solicitar a éste último que enviase el ejército Kthar del Norte con el fin de que les ayudase contra los ejércitos enemigos que se acercaban.

En Mernes, tras la partida del general Dondonar hacia Lumas, el gran sacerdote Mauganis se había convertido en el líder del complot para hacer caer al primer ministro. Por ello tenía una reunión secreta con el “gemelo pelirrojo”. Éste le contó que Orgomar estaba detrás del asesinato de sus padres y de su hermano y también de otras personas. Le aportó alguna prueba. Los ojos de Su Eminencia brillaban mientras escuchaba aquéllo. Le pidió si se atrevería a declarar todo eso como testigo ante el rey y el gemelo aceptó encantado, ya que su máxima aspiración en aquel momento era vengarse del primer ministro, costase lo que costase. Ello le

El gran sacerdote Mauganis, tras hablar con el “gemelo pelirrojo”, fue a visitar a un funcionario que trabajaba en el Recinto Real. Se rumoreaba que había sido testigo del robo por parte de Orgomar de dinero del tesoro del rey. Su Eminencia le prometió que le recompensaría muy generosamente si le ayudaba a probar aquéllo. Aquél se vio preso de dos fuerzas internas de signo contrario, lo que le causaba malestar: el deseo del dinero que le ofrecía Mauganis y el miedo al primer ministro. Resolvió su conflicto interno mediante una sabia vía intermedia: ofreció al gran sacerdote proporcionarle un libro de contabilidad con el cual se podría probar aquel robo, con la condición de que se mantuviese una estricta confidencialidad sobre quién había facilitado esa prueba.

En el juzgado, el juez Anuas estaba entregando unas copias de los manuscritos prohibidos a unos sirvientes que había sobornado del general Dondonar y de algunos de sus amigos involucrados en la confabulación contra Orgomar. Les dio instrucciones de que los escondiesen en los palacetes de sus amos. Se trataba de una parte importante para que triunfase la falsa acusación que había maquinado el primer ministro, pues ello le permitiría probar que Dondonar y sus amigos eran unos herejes que pertenecían a la Banda Secreta 2-2-5-8. Tanto Anuas como Orgomar tenían problemas para ponerse en la piel de los demás y ser conscientes de los sufrimientos que causaban. Si embargo, la empatía y la compasión son buenos aliados para las relaciones satisfactorias y la felicidad propia, además de la de los demás.

Los ejércitos de Somergues y Dan se unen en Lamas

REINO DE SOMERGUES

RIO Tíror

Ejército de Somergues

BAJA

Zelestres

KAFARIA

Ejército Kthar del Oeste

Lamas

Ejército de Zan

REGIÓN

Mólser

Ejército Kthar del Norte

DE Mernes

MERNES

239

satisfecho; nunca era del todo feliz. Los generales miraban atentamente con una mezcla de admiración, miedo y escepticismo a su líder. Se preguntaban si tanto afán de grandeza (que, por cierto, era negativo para el bienestar de éste) les elevaría a la gloria o por el contrario les hundiría en el desastre.

## La mayor parte de Zan ya está ocupada por los Kthar y los sublevados del nordeste



Pirnas ni se imaginaban los planes de Korthar de invadir los Montes Zángor y las selvas donde vivían los Tualugs y donde se encontraba la Escuela de Mergos. De hecho, aquél seguía leyendo tranquilamente, sintiéndose a salvo de todo lo que sucedía en el reino de Zan:

—También tenemos la necesidad de espacio propio. A veces necesitamos contrapuntos, un



equilibrio entre opuestos. Precisamos tiempo para compartir con otras personas, pero también para estar con nosotros mismos. Son como los dos soportes de una misma mesa. Conseguir nuestra banda de equilibrio en este sentido es otro de los elementos de un estilo de vida orientado a la felicidad.

—Pues sí que es verdad. Yo también quiero mis momentos para mí misma, en que me gusta estar con mis cosas y que me dejen en paz.

—Si te lo puedes permitir, tomarte esos momentos te sienta bien. A veces necesitamos nuestra intimidad, nuestro propio espacio, ratos de silencio, de introspección y de interioridad. Se trata de ratos para hacer algo que nos gusta, estar con nuestros pensamientos o simplemente abstraídos en algo.

—De hecho, cuando tengo poco espacio propio me invade una sensación de agobio y asfixia.

—Efectivamente, del mismo modo que si tenemos poca relación con los demás podemos sentir un sentimiento de soledad.

—Sin embargo, hay personas que no parecen necesitar su espacio propio.

—Así es. Algunos tienen una fuerte necesidad de él y otros muy poca o ninguna. Cada cual es diferente y es natural que así sea. La clave es intentar cubrir esta necesidad y, en la medida en que no esté satisfecha, aceptarlo y estar en paz con ella. Y con esto ya hemos terminado las necesidades de relación con nosotros mismos. Y ahora no sé tú, pero a mí se me están cerrando los ojos.

Pirmas se fue a dormir. Tarseo siguió dibujando en su mapa la cabaña en la que estaban, mientras Milene, Deres y Gunis observaban dicho mapa.

### Mapa hasta la cabaña de Gunis



Al cabo de un rato se fueron todos a dormir. Al día siguiente, el ancianito sirvió a sus huéspedes el desayuno y Pirmas comentó que había que ir hacia una cascada, de la cual nacía un río. Gunis les explicó cómo ir. Los tres emprendieron la marcha y atravesaron varias montañas. Descubrieron nuevos tipos de árboles y de plantas, así como de animales. Eran frecuentes los arroyos y pequeñas cascadas de agua. Aquel día Milene también aprovechó para poner en práctica el entrenamiento de la conciencia, de los pensamientos, tanto agradables como desagradables, de las emociones y de las expresiones corporales. Hicieron varias pausas a lo largo del camino y por la tarde, antes de la puesta del sol, decidieron acampar bajo un árbol para pasar la noche. De pronto Milene vio a alguien a unos metros que le dejó paralizada.

### 3. *Más relaciones*

**S**e trataba de varios hombres montados en caballos que los apuntaban con arcos. Eran algo parecidos a los Nántar. Deres por instinto sacó rápidamente su espada y uno de aquéllos le disparó una flecha. El amrakinés cayó al suelo. El jefe de esos hombres hizo un comentario a los demás y se retiró al galope. Éstos le siguieron. Pirmas, Tarseo y Milene fueron a socorrer a Deres, pero éste al cabo de un rato murió. Lo enterraron. Se quedaron un rato callados, mirando decaídos el fuego y sintiendo su tristeza, pues sabían que les convenía estar con sus emociones, aunque fuesen desagradables. Luego Pirmas extrajo un manuscrito y comenzó a leer, mientras Tarseo estaba alerta por si volvían los atacantes:

—Séptimo Manuscrito de las Necesidades, relativo a las de relación con los demás. Tener relaciones satisfactorias 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 tenía frío y se acercó más al fuego, tras lo cual siguió leyendo:

—Las bases para las relaciones satisfactorias son tres: (1) tener pensamientos sociales positivos que favorezcan las relaciones, es decir, creencias y concepciones razonablemente benignas sobre el ser humano y los vínculos con los demás; (2) tener sentimientos sociales positivos, es decir, amar y reducir los negativos, como el de no ser querido, el enfado, el odio, el desprecio o el miedo y la ansiedad hacia las personas y las situaciones sociales; y (3) tener conductas sociales positivas que agraden a los demás.

Milene se perdió y le pidió a Pirmas si podía repetir las tres bases para las relaciones satisfactorias. Éste le repitió lo de los pensamientos, sentimientos y conductas sociales positivos y siguió con el manuscrito:

—El primer pilar son los pensamientos sociales positivos hacia las personas razonablemente buenas. 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, honestas y fiables. En cambio, los que tienen actitudes negativas más bien suelen creer lo contrario, siendo escépticos sobre la bondad de las intenciones y sentimientos de la gente. Ello les lleva a ser desconfiados.

Pirmas miró a Milene a la zona de sus ojos y le preguntó:

—¿Estás de acuerdo con esto?

—Bueno, hay bastante maldad— respondió aquélla mientras cambiaba de postura, ya que se estaba clavando una piedrecita que había en el suelo.

—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 —comentó Milene mientras miraba cómo Tarseo echaba leña al fuego—. De hecho, algunas personas son muy, pero que muy crueles, como Orgomar o Akar. Y hay bastantes que son mentirosas, falsas, manipuladoras, incumplidoras, aprovechadas, corruptas, nocivas, tóxicas o poco fiables por no hablar de otras miserias humanas.

Pirmas empujó un tronquito hacia el centro de la hoguera y comentó:

—Sí, y además es cierto que hay injusticias que son mantenidas por la mayor parte de bastantes sociedades. Sin embargo, conviene ver también la parte benigna que hay, en grados muy diversos, 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 todo eso es cierto— comentó Milene mientras se apoyaba en un abeto.

Pirmas tenía ahora demasiado calor y se alejó algo de la hoguera, tras lo cual comentó:

—Por otro lado, la tendencia humana a causar a los demás daños injustificados (es decir, que no son legítima defensa) 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 veces requiere tiempo y paciencia pero es bastante posible que llegue el momento en que el abusador enmiende.

Un ejemplo de persona con afán de justicia de que habló Pirmas era Licuros, quien movido por ese deseo de respeto a los derechos y libertades de las personas, seguía luchando en la Pamurania por expandir los territorios controlados por el MRZ. Ahora se encontraba asaltando un castillo entre Jon y Míler, donde se habían concentrado bastantes tradicionalistas de la zona para defenderlo, junto con su guarnición. Allí, un arquero lanzó una flecha a Toces. Cuando Licuros lo vio, acudió corriendo para socorrer a su amante, pero este murió al cabo de muy poco, ya que aquélla había penetrado dentro de sus pulmones. Si el fundador del MRZ normalmente era una persona que rebosaba energía y entusiasmo, ahora se sentía completamente hundido y bajo de moral. La muerte de Toces provocó que las últimas alegrías que había obtenido Licuros recientemente a causa de los éxitos del movimiento revolucionario se hubiesen diluido en una enorme desdicha. Sin embargo, supo aceptar y tolerar ese bajón, por lo que lo pudo vivir con serenidad.

Un ejemplo de amor era el príncipe Aknor, quien empujado por ese amor a Milene, se había recorrido las tierras de la Carania y la Turonia Oriental preguntando por ella en aldeas, villas, chozas de campesinos y castillos. Intentaba actuar con rapidez, dado que los Kthar avanzaban hacia el este y ya se encontraban bastante cerca. En un castillo le comentaron que habían oído que en el feudo Zoras sus señores, los Kores-Santia, habían estado persiguiendo a tres hombres y una mujer que huían hacia el sur. Su Alteza se fue velozmente hacia esa zona, con la esperanza de que la que huía fuese Milene. Esa confianza le ayudaba a sentirse bien, ya que el optimismo es positivo para la felicidad, siempre que sea realista y no iluso.

Incluso el corrupto Tiner y el juez Anuas tenían en el fondo ciertas buenas intenciones. De hecho, el primero estaba releendo en su casa una copia de los manuscritos prohibidos. El día anterior el juez Anuas le había ordenado que hiciese copias de ellos para que los sirvientes de Dondonar y del resto de conspiradores los guardasen en los palacetes de sus amos. Al hacerlo, cosas de la vida, el oficial del juzgado se sintió atraído por dichos textos, hasta tal punto que experimentó un cambio interior y se arrepintió por todas las maldades que había cometido. Se propuso rectificar e intentar hacer algo en beneficio de todas las personas a las que había estado perjudicando. Y es que a veces nos pensamos que ciertas personas son 100% malvadas, lo que nos lleva a sentir antipatía, mientras que la realidad es que frecuentemente tienen también su lado positivo. Cuando nos damos cuenta de éste nuestra actitud es más tolerante y afectuosa.

El juez Anuas seguía con sus fechorías, pero una parte de sí mismo le decía que aquello no estaba bien, lo que contribuía a su malestar. Justo en ese momento se presentaron ante él los sirvientes de Dondonar y de sus amigos conspiradores a los que había comprado. Anuas se mostró muy satisfecho cuando éstos le informaron de que ya habían escondido los manuscritos prohibidos sobre la felicidad en las casas de sus amos. Acto seguido se encargó de otra excelente prueba falsa: dijo a los sirvientes del general Dondonar que por la noche enterrasen el cadáver del asesino del “gemelo pelirrojo”, de sus padres y de Josal en el establo del palacete de su señor. El difunto se encontraba en una casa propiedad de Orgomar, cerca de la muralla oeste. Tendrían que ir allí en plena noche para desenterrarlo y luego transportarlo discretamente en una carreta al palacete de Dondonar y enterrarlo allí en el establo.

Los sirvientes del general se negaron, pues lo vieron sumamente arriesgado. Pero el astuto Anuas les ofreció una enorme cantidad de dinero que les permitiría tener una holgada vida tanto a ellos como a sus hijos para siempre. Al final no se pudieron resistir a aquella generosa oferta que les solucionaría la existencia y aceptaron. Anuas se sentía satisfecho, pues sabía que aquella prueba sería definitiva y que cuando regresase Orgomar de la guerra contra los Kthar le recompensaría generosamente por su eficacia, aunque al mismo tiempo se sentía culpable.

Un ejemplo de egoísmo negativo, es decir, buscar satisfacer los propios deseos a costa de hacer daño a los demás, eran Korthar, el rey de Zan o el de Somergues, quienes intentaban mantener o expandir su dominio sobre territorios y personas a través de sus ejércitos y sacerdotes. Por eso el ejército de Somergues ya estaba a las afueras de Lumas y el de Zan bastante cerca de allí para luchar contra las tropas de los Kthar.

Por ello también el rey de Zan había enviado una expedición a destruir la Escuela de Mergos y esclavizar a los Tualugs. Por cierto, ésta ya se encontraba aquella noche en un feudo en el camino entre Lon y la ciudad meridional de Nats, escapando del constante avance de los bárbaros. Su comandante, el gran sacerdote Ziolor, estaba cenando en el castillo con el señor de aquel feudo, quien le contó muchas cosas, pero dos de ellas atrajeron enormemente la atención de Su Eminencia. La primera era que se había visto a la prometida del príncipe por aquellas tierras de la Turonia en dirección sur y la segunda era que también se había visto a Su Alteza en búsqueda de Milene.

## Los ejércitos de Somergues y de Zan ya están cerca de Lumas



A Ziolor le brillaron los ojos, pues pensó que tal vez podría cazar tres pájaros en vez de dos: los miembros de la Escuela de Mergos, los Tualugs y además la herética Milene. Si lo hiciese, se marcaría otro punto frente a su primo Orgomar, su jefe el sacerdote supremo Onis y el mismísimo rey. Creía que era fundamental que el príncipe no encontrase a Milene y mucho menos que se casase con ella, pues si ésta se convirtiese en reina se vengaría de Orgomar y de todo su clan, incluyendo al mismo Ziolor. Al mismo tiempo que se sentía bien por esa ilusión también experimentaba presión, ansiedad y tensión como consecuencia de creer que aquello era tan necesario.

Pero volvamos a la conversación entre Pirmas y Milene al lado del fuego que los protegía de las peligrosas criaturas de los Montes Zángor. Aquél añadió:

—Yo creo que el ser humano suele ser en primer lugar egoísta (quiere ante todo cosas buenas para él y sus seres queridos, que son como una extensión de sí mismo, a veces a costa de los demás), pero en segundo lugar es altruista (también desea el bien a los demás, sobre todo si sufren mucho).

Prueba de esto segundo era cómo reaccionó la dueña de la posada donde se escondía el “gemelo pelirrojo”. Y es que un hombre con su túnica salpicada de sangre estaba saliendo corriendo de la misma. Al ver aquello, la propietaria subió arriba para ver qué había sucedido. Se encontró al “gemelo pelirrojo” yaciendo en su cama con un puñal clavado en su vientre. La señora se angustió. Se apresuró a intentar parar la hemorragia y gritó a su marido que fuese rápido a buscar un médico. Al hacer lo que estaba en sus manos para solucionar aquel problema pasó a sentirse más tranquila.

Otra prueba es lo que estaba haciendo el gran sacerdote Mauganis. Asumía peligros para sí mismo con el fin de intentar evitar los sufrimientos que causaba Orgomar en otras personas. Por ello en ese momento estaba hablando con una sirvienta de la reina, que a su vez era tía del “gemelo pelirrojo”. Dicha criada le confirmó las aventuras sexuales del primer ministro con la monarca. Cuando Mauganis le preguntó si se atrevería a revelar aquello ante el rey, la sirvienta aceptó, ya que se sentía obligada a vengar la muerte de sus familiares. Cometía un

error mental: objetivamente no existe esa obligación, como ninguna otra.

Volvamos de nuevo a los fríos Montes Zángor. Pirmas acercó sus manos a la hoguera para calentarse y siguió leyendo el manuscrito:

–El segundo pilar de las relaciones satisfactorias es tener el máximo de sentimientos sociales positivos 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 hacia los demás, ¿verdad?

–Efectivamente. Tendremos más amor hacia los demás si ponemos en práctica esa técnica e intentamos llenar nuestra vida de cordialidad, cariño y benevolencia. El simple hecho de pensar en estas ideas y de visualizarnos con esos buenos sentimientos nos hace desarrollarlos con el tiempo.

Milene también acercó sus manos al fuego mientras aseguraba:

–Pues yo no puedo querer a los que nos quieren torturar y matar de una forma cruel.

–Bueno, en cualquier caso, es una opción. Te conviene perdonarlos para no sentirte mal, pero no tienes por qué amarlos.

Pirmas retomó el manuscrito:

–Tener aprecio por los demás depende en gran medida de nosotros, de nuestra decisión de quererlos y de aplicar perseverantemente la técnica del amor a lo largo del tiempo.

El tendero cambió su postura, ya que se encontraba incómodo, tras lo cual siguió leyendo:

–Los sentimientos positivos y afectuosos suelen generar una expresión tanto verbal como no verbal en consonancia. Ello es captado por las otras personas, de forma consciente o muchas veces inconsciente, haciendo que tiendan a reaccionar también con actitudes positivas, cordiales y respetuosas. El amor engendra amor. Los sentimientos sociales negativos, en cambio, son los que afectan negativamente a nuestras relaciones. Uno de ellos es el de no ser querido o no serlo suficientemente a pesar de recibir afecto, lo cual, además de hacernos sentir mal, nos lleva a apartarnos de la gente.

–Creo que eso es justo lo que le pasa a mi amiga Molta, ya que me da la sensación de que se siente excluida sin motivo.

El tendero decidió que era suficiente de lectura y se quedaron abstraídos los tres mirando el fuego. La aristócrata practicó lo de pensar en cosas positivas de su vida. Una de ellas era la suerte de que se hubiesen librado ya de los guerreros de Zan. ¡Cuánto se equivocaba! Pues en la Carania los soldados que el rey había enviado en busca de Aknor y de Milene y sus acompañantes habían sido informados por las autoridades de Fenes de que el príncipe había partido hacia la Posada del Jabalí. Tomaron velozmente dicha dirección. Como llevaban unos corceles excelentes, estaban acortando distancia respecto a la heredera de los Mitres-Santía y sus amigos. Alguno de esos soldados se sentía bien, ya que estaba motivado para cumplir con su misión. En cambio, en algún otro esa motivación era tan grande que se convertía en presión, lo que le hacía sentir mal. Por ello nos conviene mantener nuestros deseos en el nivel de ganas agradables y evitar que alcancen el de la obsesión.

Al cabo de un rato Pirmas y Milene se durmieron, mientras Tarseo hacía guardia. Cuando se despertaron, aquélla mentalmente se abrazó y se dio besos a sí misma. Pensó en diferentes

tipos de experiencias agradables que le esperaban ese día, lo que hizo que se levantase animada. Luego caminaron por las montañas. La aristócrata estaba en estado de atención no focalizada, observando lo que pasaba por su mente. Cuando era consciente de que algún pensamiento negativo irracional, lo racionalizaba. Si se daba cuenta de que le venía alguna emoción desagradable, aplicaba los seis pasos para gestionarlas. También practicó la técnica del amor hacia los demás. En un momento dado, Pirmas puso una cara de espanto y señaló en una dirección.

Discúlpame por hacer un paréntesis tal vez inoportuno, pero es que considero muy conveniente hacerlo para compartir contigo algo importantísimo para un mundo más feliz:

## **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...

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:



## 4. *La batalla de Lumas*

Todos miraron hacia allí y descubrieron una criatura enorme y peluda que nunca habían visto, la cual a su vez se los quedó observando fijamente y se dirigió hacia ellos.

—¡Sacad las espadas! —gritó Tarseo—. Gunis me dijo que esos seres se llaman osos y que pueden ser peligrosos.

Tuvieron miedo de que les atacase y sacaron rápidamente sus espadas. Finalmente el animal no humano siguió en otra dirección. Milene hizo un comentario que resultaría ser muy acertado:

—¿Os acordáis del famoso monstruo peludo de los bosques de la Carania del que tanto hablan por allí? Pues yo opino que simplemente es un oso, como éste. Y, a juzgar por lo que veo, no creo que todos sean tan asesinos. Tal vez las personas desaparecidas en esos montes sean a causa de los bandoleros.

—¿Y qué me dices de los grinders y del hada del bosque? —preguntó Tarseo—.

—Tal vez simples fantasías.

Continuaron caminando montaña abajo mientras discutían sobre ello, así como de los ciervos voladores, los brujos, los fantasmas de las ruinas de los universistas, el antiguo mago de la Turonia que convirtió en pedruscos a los hombres abusivos y las extrañas luces que se veían en el cielo de esa región. Milene y Pirmas iban tachando todas dichas leyendas de superchería. El tendero también comentó que la superstición podía ser muy contraria a la felicidad. No obstante, cuando trataron el tema de las misteriosas luces que hacían círculos sobre el cielo de la Turonia y luego se iban velozmente una hacia el norte y otra hacia el sur Tarseo hizo una inteligente pregunta:

—¿Cómo os explicáis lo de las luces de la Turonia? Hay bastantes personas que dicen haberlas visto con sus propios ojos. No parece que los campesinos que nos acogieron en su casa ni que las gentes de la aldea donde paramos mintiesen ni tuviesen alucinaciones.

Tanto Pirmas como Milene callaron, ya que no encontraban explicación a aquello. Al cabo de un rato vieron al fondo una hermosa cascada que brotaba de la montaña. Se fueron corriendo hacia ella y se quedaron un rato saboreando aquel bello espectáculo, tal como enseñaba el manuscrito que hablaba de los placeres de los sentidos. Habían encontrado el nacimiento del río Gaybón. Aprovecharon para hacer una pausa allí y comer. La aristócrata puso en práctica las respiraciones profundas y la relajación mediante afirmaciones y visualizaciones. Fue relajando las zonas de su cuerpo que tenía tensas, quedándose muy tranquila y a gusto. Tarseo se dedicó a dibujar la cascada en su mapa.

Por la tarde emprendieron el descenso final de los Montes Zángor siguiendo el arroyo. A Milene le dio por cultivar el amor y la alegría, diciéndose a sí misma cosas como “la vida es maravillosa”, “soy inmensamente feliz”, etc.

## Mapa hasta el nacimiento del río Gaybón



En la zona baja se encontraron en una selva en la que las copas formaban una especie de techo y dejaban pasar poca luz. Cuando empezó a oscurecer decidieron acampar. Hicieron un fuego y Milene le pidió a Pirmas que siguiese con el manuscrito que hablaba de las relaciones con los demás. Éste lo extrajo y se puso a leer:

—Otros sentimientos que limitan nuestras relaciones son los de ansiedad, desconfianza o timidez hacia las personas en general o determinados tipos de individuos o situaciones sociales en particular sin que exista ninguna amenaza real.

—¿Y qué problema hay con estos sentimientos?

—Pues que hacen que en vez de acercarnos con confianza a la gente y desarrollar las relaciones con naturalidad, coloquemos distancia y mostremos una actitud a la defensiva.

—Ya, pero fiarse es arriesgado. Hay personas despiadadas. Mira lo que han hecho a mis padres y lo que nos quieren hacer a nosotros.

—Bueno, no estamos hablando de una confianza ciega e ingenua. Aunque no existe una fórmula universal, en general, para ser feliz es aconsejable buscar el equilibrio en las relaciones, evitando el extremo de la desconfianza y la evitación de las personas y el otro extremo de la confianza ciega o la dependencia de las mismas.

Al lado de otro río, concretamente el Meoganer, sucedió algo en ese momento. Los revolucionarios habían conseguido penetrar dentro de la ciudad de Míler y estaban luchando contra los tradicionalistas y los guerreros que la defendían. Licuros se sentía muy chafado a causa de la muerte de Toces, por lo que tenía menos energía y reflejos. Tanto es así que un ultraconservador consiguió herirle con una hoz en el vientre. Inicialmente fue presa de unos pensamientos de impotencia, pero luego aceptó e hizo lo que estuvo en sus manos para intentar solucionar aquello, tapando la hemorragia. Ello le hizo sentir mejor.

Pero volvamos al sur, donde Pirmas intentaba respirar más lentamente el aire húmedo y cálido de la selva, como si lo absorbiese dosificadamente a través de una pajita, lo cual contribuía a su estado de serenidad, a la vez que seguía leyendo:

—El tercer pilar de las relaciones satisfactorias son las conductas y actitudes sociales

positivas. Las conductas sociales son cómo nos comportamos con los demás y las actitudes sociales son una tendencia a relacionarnos de una manera concreta frente a determinadas personas, soliendo incluir un componente de pensamientos y sentimientos que nos predisponen a favor o en contra de la gente o las situaciones sociales.

Pirmas apoyó sobre un árbol muy alto y continuó:

—Esas conductas y actitudes sociales son positivas cuando gustan a los demás y por tanto favorecen las relaciones satisfactorias. Nos suele ayudar a ser felices el desarrollar esas actitudes que resultan agradables a los otros, siendo al mismo tiempo fieles a nosotros mismos.

—¿Y cuáles?

—¿Te acuerdas de la historia que nos contaron en la aldea de la Turonia sobre los pedruscos con forma humana? ¿Recuerdas que explicaban que la gente allí era respetuosa, pacífica, afectuosa, benevolente, tolerante y generosa y que hacía su vida sin meterse con los demás? Pues esa es la actitud positiva. Para tenerla, las principales habilidades sociales que nos conviene desarrollar son el respeto y el reconocimiento, la tolerancia y la indulgencia, la amabilidad y la atención, la generosidad, la empatía y la comunicación verbal y no verbal.

Pirmas se puso a gesticular de forma más acusada con sus manos mientras seguía con sus explicaciones:

—La base del respeto y el reconocimiento es valorar a los demás y sus aspectos positivos, es decir, aquellos que nos gustan. Probablemente todas las personas tengan algún rasgo que nos agrade. Cuando lo hacemos tendemos a tenerle respeto, que es una actitud positiva de estima y valoración, reflejándose en una conducta considerada.

—¿Y cómo es concretamente esa actitud respetuosa?

—Suele implicar mostrarse educado y cortés, tratarlo bien y evitar burlarse de él o humillarlo, así como relacionarse en pie de igualdad. Valorar lo positivo nos conduce asimismo al reconocimiento, que podemos expresarlo a través del elogio y del cumplido, lo cual resulta agradable a los demás.

De pronto escucharon un ruido. Los tres se giraron y vieron cómo una persona se escondió súbitamente detrás de un árbol. Fueron hacia ella y de repente varios hombres bajitos semidesnudos salieron corriendo. Tarseo y el resto cogieron sus armas.

Mientras tanto, en Mernes, el juez Anuas se sentía enormemente satisfecho, ya que los sirvientes del general Dondonar a los que había sobornado le acababan de decir que ya habían enterrado el cadáver del asesino en el establo y que su cara se podía reconocer. El juez suspiró relajado, pues ahora veía que finalmente todos los cabos estaban atados y sabía que con ello el plan de Orgomar no podría fallar. Cuando éste regresase de la guerra contra los Kthar, le diría al rey que fuentes fiables habían asegurado que el asesino se encontraba enterrado en el establo del palacete de Dondonar. El primer ministro intentaría convencer a Su Majestad de que ordenase la búsqueda del cadáver en dicho lugar e incluso que el monarca estuviese allí presente como testigo en ese momento.

El cuerpo del asesino aparecería delante del rey. Cuando los soldados que lo prendieron tras el homicidio de Josal y los carceleros de la prisión de Mernes declarasen que efectivamente era el asesino de Josal, Nores-Aknor vería claro que era Dondonar quien estaba detrás de

los crímenes. Anuas procedía de aquella manera porque tenía una gran necesidad de estatus. Ello le impulsaba a hacer todo lo que el primer ministro quería, confiando en que así podría mantener su prestigioso cargo de juez e incluso convertirse en ministro. Y es que los deseos obsesivos con cierta frecuencia llevan a hacer daño a otras personas. No es propiamente un perjuicio malintencionado, ya que no se desea causar ese mal a los demás, sino que lo que se quiere es en realidad un bien para uno mismo. El daño causado es sólo un medio para conseguir eso que deseamos tanto. Pero aunque causar daño no sea un fin en sí mismo, lo cierto es que este *modus operandi* es causa de sufrimientos. Ello es una de las dos grandes razones por las que nos conviene saber gestionar nuestros deseos y evitar que sean intensos. La otra es que esos anhelos nos hacen sentir mal también a nosotros mismos.

Pirmas seguía leyendo al lado del bello río Gaybón, mientras era altamente consciente de su cuerpo y su mente, especialmente de cuando surgía alguna tensión en alguna parte del primero o algún pensamiento desagradable en la segunda, lo que contribuía a esa tranquilidad que le caracterizaba:

—Más difícil que valorar lo que nos agrada de los demás es aceptar lo que no nos gusta, pero ello es fundamental para tener unas relaciones armoniosas. La aceptación de los demás y sus conductas son la base de la tolerancia y la indulgencia. La tolerancia es la capacidad de aceptar las diferencias, respetando las ideas, creencias, valores, formas de entender la vida o prácticas de los demás cuando son diferentes o contrarias a las nuestras.

—¿Incluso aceptando aquellas actitudes y conductas que nos molestan o desagradan?

—Efectivamente. La tolerancia nos lleva a tener una actitud paciente y flexible, evitando conductas de rechazo, imposición, exclusión o excesivo criticismo, aunque cuando alguien es muy tóxico puede ser saludable distanciarse. Y tampoco conviene una actitud de tolerancia frente al abuso.

—Pues eso es lo que debería aprender el sacerdote supremo Onis para dejar de ser tan intolerante.

—Vaya, veo que acaba de salir un “debería” —soltó Pirmas con un tono y una sonrisa sumamente irónicos—.

—Me has pillado —rió Milene—.

—Para ser más transigente con Onis puedes tener en cuenta que él actúa de buena fe, ya que está convencido de que lo que hace es lo correcto, de que simplemente hace lo que debe, de que está cumpliendo la voluntad de los dioses y luchando a favor del bien y en contra del mal.

Pirmas sonrió con ironía y añadió:

—Y hablando de transigencia, ahora justamente el manuscrito trata de este tema. Si la tolerancia a veces nos resulta complicada, la indulgencia moderada todavía nos suele costar más. Ésta es la capacidad de perdonar emocionalmente las injusticias o conductas que nos hacen daño a nosotros u otras personas o que de algún modo creemos que «no deberían» realizarse.

—Pero yo creo que no tenemos por qué aprobar ni soportar conductas abusivas.

—Tienes toda la razón, Milene, y de hecho conviene luchar por la justicia y ser firmes contra todo abuso, denunciarlo, criticarlo, condenarlo, combatirlo y hacer que se repare y

que no se repita. Y sobre todo hacer labor pedagógica para convencer a los demás de que no causen daños injustificados, 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, por un lado, luchar por la justicia, no cayendo en el buenismo y la coadyuvancia con los abusos y mucho menos en la complicidad, y, por otro lado, evitar un exceso de emociones negativas ante la injusticia.

—¿A qué te refieres con la coadyuvancia?

—Desde apoyar las injusticias, pasando por justificarlas, relativizarlas, negarlas, minimizarlas, quitar leña al fuego, mostrarse comprensivo o benigno con ellas hasta la indiferencia, mirando hacia otro lado. Todo ello es el caldo de cultivo perfecto para que se perpetúen los atropellos que tantos sufrimientos causan y queden impunes.

Pirmas miró a Milene, observando sus expresiones corporales. Se dio cuenta de que tenía arrugas en su frente a causa de su tensión y se lo hizo saber. La aristócrata intentó relajarse y aquél siguió con la lectura:

—La indulgencia moderada nos lleva a evitar conductas excesivas de recriminación, culpabilización y castigo, así como demasiados juicios y prejuicios negativos, y a desarrollar en vez de ello una actitud clemente, siempre y cuando el victimizador resarza por los daños y perjuicios causados.

Pirmas decidió hacer una pausa y Tarseo aprovechó para contarles uno de los chistes de kaftaros que había aprendido de Deres:

—Un kaftaro le dice a otro: ¡Oye, Zóler! ¿Sabes que dicen que en las montañas de la Kaftaria de cada tres palabras que decimos dos son tacos? —¡Ostia, no jodas!

Todos rieron y aquél les contó otro:

—Le dice un doctor al paciente: —Te quedan siete días de vida. —¿Y qué puedo hacer? —Ves a vivir con su suegra. Te parecerá una eternidad

Siguió con más chistes y más tarde hablaron sobre varios temas, entre ellos Orgomar. Milene les contó los rumores que oyó de Burguda sobre que había robado dinero al rey y se había acostado con la reina. Todos se preguntaban si sería verdad. En realidad sí lo era y había pruebas de ello. De hecho, el gran sacerdote Mauganis tenía en ese momento una reunión secreta con varias personas en la que les exponía todas las evidencias y testigos que había conseguido contra el primer ministro para acusarle de ello, además de varios asesinatos. Todos se sintieron eufóricos, pero al mismo tiempo estuvieron de acuerdo en que era preferible esperar a que regresase el general Dondonar de la guerra para acudir al rey y presentarle todas aquellas pruebas. Aunque todo aquello les suponía esfuerzo, estaban cubriendo su necesidad de justicia, lo que contribuía a que se sintiesen bien.

Milene también habló a sus compañeros de viaje sobre su prometido el príncipe Aknor. Les dijo que estaba decepcionada, ya que no había hecho nada para salvarla a ella y sus padres. Pirmas replicó que tal vez sí lo había intentado, pero no lo había podido conseguir. Pero su alumna insistió en que él sólo la deseaba sexualmente. En el futuro se enteraría de que el príncipe se había pasado todo ese día preguntando en las aldeas del sur de la Turonia y a las personas que se encontraba en los caminos por tres hombres y una mujer en caballo, dando la descripción de Milene. La mayor parte de la gente no sabía de qué les estaba hablando, pero

algunos sí dijeron haberlos visto marchando en dirección sudeste.

Aknor había seguido hacia allí y ahora se encontraba alojado en el castillo de uno de los últimos feudos antes de que empezase el desierto de los Nántar. Estaba tremendamente agotado, pero tal era su obsesión por su amada que decidió partir en tan sólo unas horas, cuando todavía no hubiese salido el sol. No sabía escuchar a su cuerpo ni cuidar de él, lo que tendría consecuencias desagradables.

Tanto el príncipe como Milene, Pirmas y Tarseo tuvieron suerte, ya que los soldados que iban tras ellos habían llegado bastante cerca de la Posada del Jabalí, pero no pudieron continuar hacia ella, porque aquella zona de la Carania ya había sido ocupada por los Kthar. Éstos dieron con ellos y, al ver que eran guerreros de Zan, los ejecutaron. Sin embargo, todavía quedaba la expedición dirigida por el gran sacerdote Ziolor, que se estaba dirigiendo velozmente hacia donde estaban los fugitivos. Pirmas decidió continuar con la lectura:

—Todas estas cualidades nos ayudan a desarrollar la amabilidad, que consiste en mostrarnos afables y afectuosos, tratando a los demás de forma delicada y atenta.

—¿Y en qué se distingue del respeto? —preguntó su alumna—.

—Es parecida, pero con la diferencia de que éste es una manifestación de nuestra valoración positiva de otra persona, mientras que la amabilidad es más bien la muestra externa de nuestro sentimiento de afecto hacia ella.

Milene pensó que un ejemplo de amor era el padre de Jomegar que fue enterrado vivo junto con su hija, el cual le mostraba a ésta su adoración por ella, y un ejemplo de lo contrario eran algunos encargados del orfelinato, mientras Pirmas seguía leyendo:

—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 ellos y concentrándonos en lo que dicen, en sus expresiones corporales, en transmitirles afecto y en hacer algo para que esa persona esté a gusto y bien. La atención también incluye que cuando se nos acerquen y nos soliciten relación, conexión, comunicación, apoyo emocional, etc. respondamos tal como se espera de nosotros, teniendo las interacciones que gustan a los demás y mostrando interés.

—No entiendo eso de solicitud de relación. ¿Me puedes poner un ejemplo?

—Pues cuando nos hacen un comentario, un chiste o nos proponen un plan a hacer juntos. También es conveniente que nosotros hagamos esas solicitudes de relación. Asimismo contribuye a tener unas relaciones satisfactorias el ser generosos y estar dispuestos a ayudar a los demás sin esperar nada a cambio, simplemente por afecto, por el placer de dar. Es recomendable hacer favores y dar a las personas que nos rodean lo que necesitan. Para desarrollar las relaciones es preferible ser cooperativos más que competitivos.

—Pero ello puede llevar a que algunas personas se aprovechen de nosotros, como alguna vez me ha sucedido.

—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 se acordó de la leyenda carania del sauce con dos troncos. Le enterneció cómo el sauce espléndido daba su propia savia al que se estaba muriendo para intentar salvarlo. Pensó

que a ella también le gustaría ser así. Luego le vino a la cabeza que quien necesitaba mucha ayuda y generosidad era su hermanastro Fileo. Se preguntó si el mercader le habría entregado su mensaje a su amiga Ganudia. En realidad así fue y aquella tarde había ido al orfelinato a visitar al pequeño. Éste le contó lo que hacían los encargados con los niños: a veces les ataban durante mucho rato a una silla para que no molestasen, con cierta frecuencia exigían un silencio absoluto y si lo incumplían les daban un guantazo, cuando alguien se meaba encima le hacían beber del suelo el pipí que caía al mismo, etc.

En aquel centro había varios maltratadores que abusaban de los niños porque a su vez habían sido tratados de esa manera en su infancia por otras personas, que también fueron educadas de ese modo, como cuando un engranaje activa otro y así sucesivamente. Afortunadamente concurrirían otros factores que harían que algunos de aquellos niños no repitiesen la misma historia con otros. Entre ellos estaba el hecho de que algunos se cuestionarían el modelo de relación basado en la dominación, el maltrato y la violencia en que habían sido educados. Eso les ayudaría a relacionarse mejor y a tener vidas más satisfactorias, además de hacer más felices a los demás.

Asimismo, trabajaba allí cierto sádico que había buscado aquel lugar para poder disfrutar haciendo sufrir impunemente a los más débiles. También había algunos encargados que se esforzaban en hacer del orfelinato un lugar más humano, pero poco podían, ya que el sacerdote que lo dirigía era partidario de ser estrictos. Además, en la sociedad Zan, en general, estaban bastante bien vistos los castigos corporales y psicológicos a los niños y la disciplina para llevarlos bien rectos y evitar que se torciesen del buen camino. Esta forma de pensar ha causado y sigue provocando muchos sufrimientos.

Pirmas irguió algo su espalda, ya que se dio cuenta de que se estaba encorvando, mientras seguía con sus explicaciones:

—Nuestros sentimientos positivos se expresan en gran medida con nuestra expresión no verbal positiva. Las dos expresiones agradables que más impacto tienen son mirar a los ojos y sonreír. Mirar a alguien a sus ojos muestra interés por esa persona. También es preferible una postura abierta, no cerrando las piernas ni los brazos.

El tendero observó atentamente las expresiones corporales de Milene y siguió leyendo:

—Al estar de pie, conviene estar recto y sobre ambos pies, colocándose de frente a la persona más que a un lado. También resulta agradable al interlocutor que mantengamos una expresión serena y relajada.

—Pues sí. A mí también me gusta más que me hablen con calma que no con tensión.

—Otras muestras no verbales de calidez son saludar con expresividad y cariño cuando nos encontramos a alguien, realizar gestos afectuosos, a veces tocando, abrazando o besando, según el tipo de relación, y mantener una entonación cordial.

—A mí siempre me han enseñado a ser distante y arrogante y a no sonreír a los estamentos inferiores.

—Claro, para mostrar que tú eres superior a ellos.

—Así es. Mis padres me remarcaron que los aristócratas, junto con los sacerdotes, estamos por encima del resto. Por ello tenemos derecho a poseer las tierras y las riquezas del reino, así como a obligar a los demás a que trabajen para nosotros por nada o casi nada, incluso a azotar

a nuestros esclavos y siervos si queremos.

—Pues si tan superiores son entonces han de ser mejores en todo, también en tirarse pedos —bromeó Pirmas—.

Todos estallaron en carcajadas. Tarseo aprovechó aquel momento de distensión para contar otro de los chistes de Deres:

—¿Por qué se suicidó el libro de matemáticas? —Porque tenía muchos problemas.

Siguieron contando chistes durante un rato y luego hablaron sobre Zan. Todos se preguntaban qué estaría sucediendo allí. Les habría gustado saber que en Mernes era ahora el juez Anuas quien continuaba las fechorías de Orgomar y una de ellas estaba teniendo lugar en ese momento. Os explico. Cuando Gaus y Mauganis se enteraron de que un agente del primer ministro había clavado un puñal al “gemelo pelirrojo” al principio se sintieron muy alarmados. Luego hicieron lo mejor que podían hacer: tomar conciencia de su miedo, aceptar el peligro que corrían y hacer lo que estaba en sus manos para intentar solucionar aquel problema. Por ello decidieron huir temporalmente de la capital para intentar salvar sus vidas. Se intentarían refugiar en el campo, en la Turonia, si es que el avance de los Kthar se lo permitía. Cuando terminasen la guerra contra los bárbaros y regresasen a Mernes el general Dondonar y el coronel Tealor, si es que lo hacían, ellos también volverían de incógnito para intentar junto con aquéllos hacer caer a Orgomar o, si ello no era posible, asesinarlo.

Gaus había cogido dinero y algo de comida y ya estaba dirigiéndose hacia la puerta sur de la ciudad. Mauganis estaba redactando unos mensajes que daría a un amigo para que los hiciese llegar a varias personas de su máxima confianza. Mientras efectuaba aquello, un hombre con un puñal en su mano estaba entrando sigilosamente en su alcoba. Aquél escuchó unos suaves pasos que se dirigían hacia él y se giró súbitamente. Tuvo los suficientes reflejos como para coger rápidamente una silla y golpear al sicario, tras lo cual escapó corriendo.

Tarseo, Milene y Pirmas escucharon un ruido de animal que se acercaba a ellos. El aprendiz cogió rápidamente su espada. Al final no hubo ningún incidente. A pesar de que estaban en alerta y atentos a cualquier ruido, no se daban cuenta de que estaban siendo observados por varias personas. Pirmas volvió a apoyarse sobre un árbol y siguió leyendo:

—La comunicación verbal también es una habilidad social que puede contribuir mucho a tener relaciones satisfactorias. Algunas de las claves de ésta son las habilidades conversacionales, la empatía y la asertividad.

—¿Y en qué consisten las habilidades conversacionales? ¿En hacer que la conversación resulte agradable al interlocutor?

—Efectivamente, como saber escuchar activamente, mostrar interés y hablar de temas que agraden.

—¿Y la empatía?

—En conocer las emociones y pensamientos de los demás, así como en comprenderlos, valorarlos y respetarlos.

—Es decir, ponernos en el lugar de los demás, ¿no?

—Así es, e incluso compartir y sentir sus sentimientos. En cambio, la asertividad consiste en decir lo que uno piensa y siente de forma respetuosa. Supone defender los propios derechos o necesidades y los de los demás sin hostilidad y sin agredir, intentando no molestar.



—Pero cuando uno se enfada es difícil no resultar agresivo.

—Nadie dice que sea fácil, pero la asertividad consiste en decir lo que uno quiere decir sin ofender, amenazar ni coaccionar a nadie y sin permitir ser agredido u ofendido.

Pirmas se fue a estirar sus piernas saboreando el bello paisaje del río Gaybón y la selva, tras lo cual siguió con la lectura:

—Existen cuatro necesidades del ser humano vinculadas a las relaciones: la de solidaridad, la de pertenencia al grupo, 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 cubrirlas todas, aunque la que más nos conviene para mejorar nuestra felicidad y la de los demás es el altruismo.

—Ésta me gustaría trabajarla, ya que confieso que soy un poco egocéntrica.

—Bueno, ello es natural, pero podemos intentar buscar un equilibrio entre nosotros y los otros. Un buen ejemplo sería el fallecido gran sacerdote Nils, el gran sacerdote Mauganis o el general Dondonar y sus amigos, que dedican parte de sus riquezas a ayudar a su prójimo. Y los miembros de la Banda Secreta 2-2-5-8, que trabajan y corren riesgos por difundir los conocimientos para conseguir un mundo más feliz. Y también Licuros y sus seguidores, que luchan contra la injusticia y por un mundo mejor en que vivir.

Milene se acordó del “Himno al Kthar Compasivo” que escuchó de la “Rui señor de Jomegar” y sintió admiración por aquel Kthar heroico que dio su vida por intentar salvar a tantos jomegarinos como pudo, mientras seguía escuchando lo que leía Pirmas:

—Los seres humanos tenemos en nuestra naturaleza la necesidad de ayudar y cuidar a los demás, aunque nos sean desconocidos, especialmente a los más necesitados y a los que más sufren.

—Pero para ser felices, ¿no es suficiente con estar nosotros bien?

—Necesitamos que los demás también lo estén. Amar a los otros y apoyarlos altruistamente nos llena y nos hace sentir bien, además de dar sentido a nuestra vida.

—La solidaridad está muy relacionada con lo de cultivar el amor, ¿verdad?

—Efectivamente. Si cultivamos el amor hacia los demás tenderemos a desarrollar nuestros buenos sentimientos y a canalizarlos mediante acciones generosas orientadas a la felicidad de los demás y en contra de los abusos. Algunas de esos actos altruistas que podemos llevar a cabo son 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.

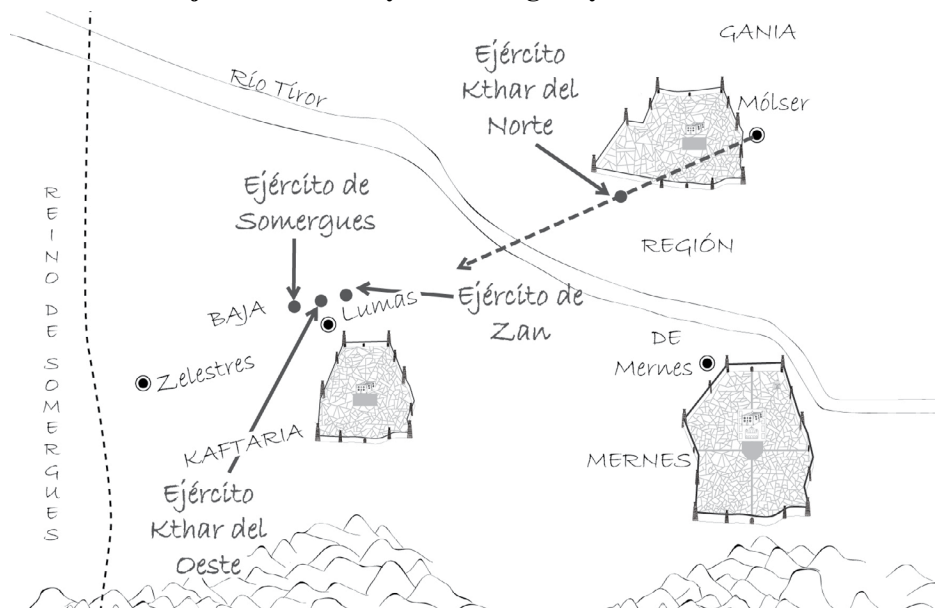
Tarseo estaba muy pendiente de los ruidos de animales, sin darse cuenta que su principal amenaza era la expedición dirigida por Ziolor que iba tras ellos y quería matarlos, así como destruir la Escuela de Mergos. Había acertado bastante distancia, ya que sus excelentes corceles les permitieron recorrerse el Reino de Zan con rapidez, por lo que ya se encontraba en los Montes Zángor.

Tampoco era consciente de que su destino, así como el de Milene y Pirmas, también se estaba jugando muy lejos de allí, en la ciudad de Lumas, donde ya habían llegado las tropas

de Zan. Tanto éstas como las de Somergues estaban dispuestas a dar una dura batalla contra los Kthar el día siguiente. Los dos aliados sumaban un ejército grande, de más de 120.000 combatientes. En el mismo combatían Tánor Gaur, el vecino de Pirmas, y otros comerciantes amigos de éste que habían sido reclutados contra su voluntad. Algunos digirieron mejor que otros el tener que luchar, sintiéndose mejor los primeros que los segundos. En todo el Reino de Zan había una gran expectación con aquella batalla, dado que en ella se decidiría su futuro.

Los Kthar, por su parte, habían atraído a sus tropas a miles de zanianos de las tierras ocupadas en el oeste, pero en total sólo contaban con unos 80.000 soldados. Sin embargo, el ejército Kthar del norte, que se componía de unos 95.000 efectivos, se estaba dirigiendo hacia allí para dar apoyo. El problema es que no se sabía si llegaría a tiempo. Por ello no estaba nada claro quién vencería. El comandante en jefe de las tropas del oeste se sentía preocupado y muy frustrado a causa de que las del norte no llegasen. En vez de tolerar su frustración, sin oponer resistencia, tuvo unos pensamientos de intolerancia que hicieron más grande su malestar.

### Los ejércitos de Zan y de Somergues ya están en Lumas



Milene, desconocedora de todos aquellos sucesos, de los cuales dependía su propia vida, seguía escuchando a Pirmas:

—En la medida en que lo estimemos conveniente, podemos intentar satisfacer también las otras tres necesidades, aunque para ser feliz conviene ser cuidadoso con la de estatus y canalizarla de forma positiva, pues de lo contrario nos puede aportar más insatisfacción que felicidad. Por ejemplo, Orgomar está obsesionado con el poder y la riqueza y no creo que ello le haga muy feliz.

El tendero tomó conciencia de un pensamiento negativo que pasó por su mente, que racionalizó, tras lo cual siguió leyendo:

—Normalmente seremos más felices si cultivamos la simplicidad, la humildad y la capacidad de estar contentos con poco. Cuanto más sencillos seamos, menos presión y más paz interior tendremos. Mira a Gunis, el anciano que nos alojó en su cabañita. Es muy sencillo y parece muy feliz.

—Pero todo eso no parece fácil —comentó Milene—.

—Pues no, sobre todo si te han enseñado que por el hecho de ser aristócrata eres superior. Cultivar la modestia nos ayuda a reducir nuestro ego, lo que también contribuye a que seamos más felices.

Pirmas sintió un picor en su nariz. Le vino un impulso de rascarse, pero se limitó a observar ese deseo con actitud de observador pasivo, añadiendo:

—Por otro lado, como las personas que nos rodean también tienen la necesidad de estatus, en nuestras relaciones con ellas podemos promover la igualdad, la discreción y una razonable sencillez.

—Pues sí. Normalmente los ambientes en los que estoy más a gusto son aquellos en que nos sentimos iguales los unos con los otros.

—Claro, porque ello crea un clima de tranquilidad y naturalidad, sin sentirnos presionados para demostrar, aparentar o marcar estatus.

—Justo todo lo contrario de lo que hacían mis padres y bastantes aristócratas, ¿verdad?

—Así es. Y ahora yo voy a acostar, que estoy cansado y además necesitamos dormir horas suficientes y de calidad para sentirnos bien, ¿recuerdas? —dijo Pirmas en tono gracioso—.

Durmieron haciendo turnos y el que vigilaba en cada momento estaba muy alerta por si les atacaban. Mientras Tarseo hacía guardia, de repente oyó el crujir de una rama. Se giró rápidamente y se quedó paralizado cuando vio un hombre con aspecto primitivo que lo miraba. Aquél cogió su espada y el hombre súbitamente desapareció entre la selva. Por la mañana prosiguieron río abajo, estando siempre alerta por si les atacaban. Les llovió varias veces. Para hacer más agradable la marcha con aquella lluvia, Tarseo contó un chiste de Deres:

—Le preguntan a un kaftaro: —Jóner, ¿cuál es la diferencia entre la ignorancia y la indiferencia? El kaftaro contesta: —Ni lo sé ni me importa.

Todos rieron y Pirmas replicó con otro:

—¿Eres del servicio secreto de Orgomar? —No te lo puedo decir.

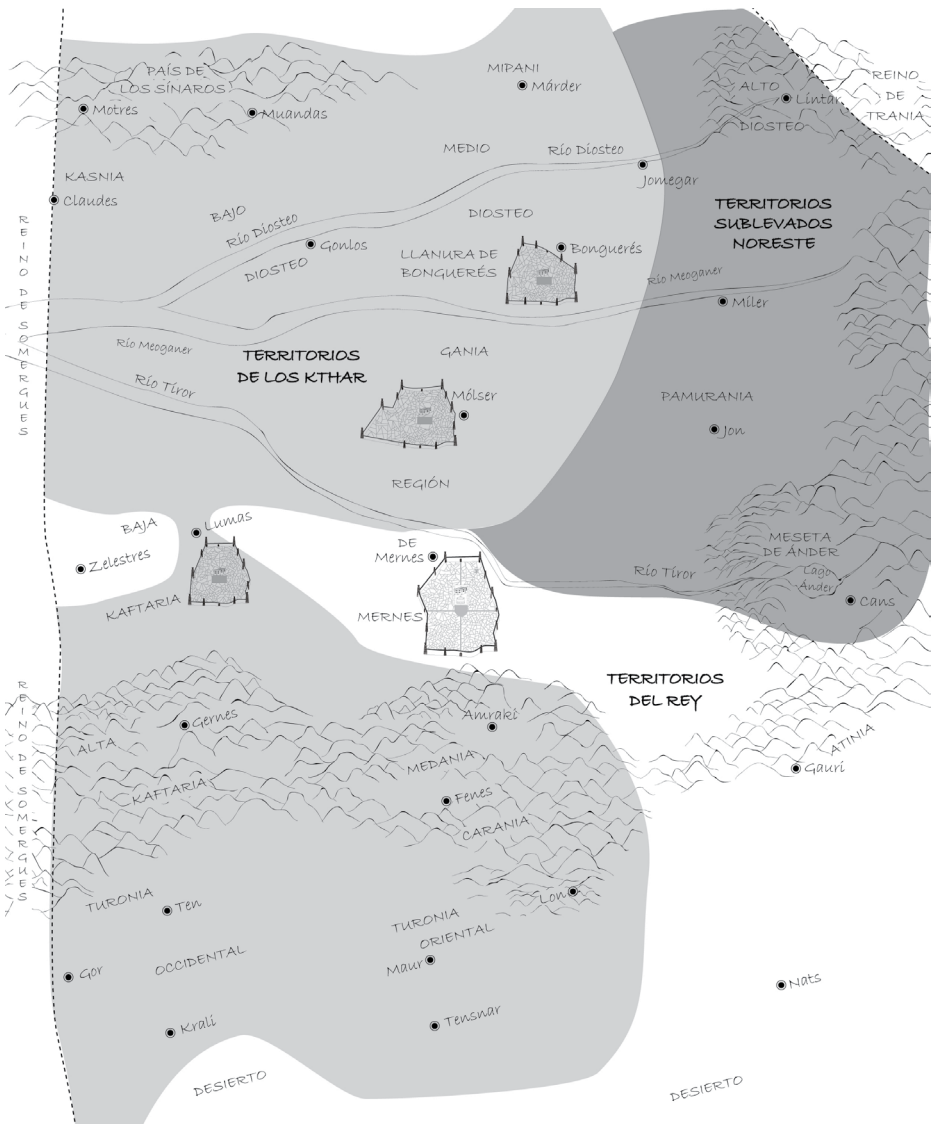
Soltaron más carcajadas, lo que les hizo sentir bien, y luego hablaron sobre los Kthar. Debatieron si éstos lograrían conquistar todo el reino de Zan o no. Tarseo estaba seguro de que los bárbaros serían derrotados, pero en realidad el futuro era muy incierto. De hecho, la batalla de Lumas ya había comenzado y los hombres de la estepa y los zanianos que les apoyaban estaban muy preocupados porque su ejército del norte todavía no había llegado. Confiaban en que acudiese a ayudarles antes de que fuese demasiado tarde.

Pero también en la corte de Mernes estaban muy inquietos y esperaban con impaciencia el resultado de esa contienda, especialmente desde que aquella mañana habían recibido dos demoledoras noticias que causaron fuertes pensamientos alarmistas y de dependencia. La primera era que los Kthar y el gobierno revolucionario del nordeste, dirigido por Licuros, habían firmado una alianza para vencer al rey Nores-Aknor. La segunda era que los bárbaros ya controlaban la mayor parte del sur y que desde allí tenían previsto enviar un ejército para

conquistar Mernes. Tras esas nuevas, el rey de Zan lo vio todo negro. Fue incapaz de positivar, viendo, por ejemplo, todas las cosas buenas que había en su vida.

Mientras Milene caminaba al lado del río Gaybón, iba ejercitando diversas técnicas de los manuscritos, hasta que de repente se les apareció una serpiente de varios colores delante de ellos. Ésta se los quedó mirando fijamente con sus extraños ojos alargados, sacando su estrecha lengua de vez en cuando. Los tres se quedaron parados sin haber qué hacer. El animal se fue acercando lentamente y los latidos de los tres se les dispararon a causa de su miedo. De golpe la serpiente se abalanzó sobre Pirmas y le dio un mordisco en la pierna. Aquélla escapó y Pirmas empezó a quejarse por el dolor que le causaba la mordedura en la pierna.

Los Kthar ya han invadido la mayor parte del sur de Zan



## *5. El comando de Ziolor*

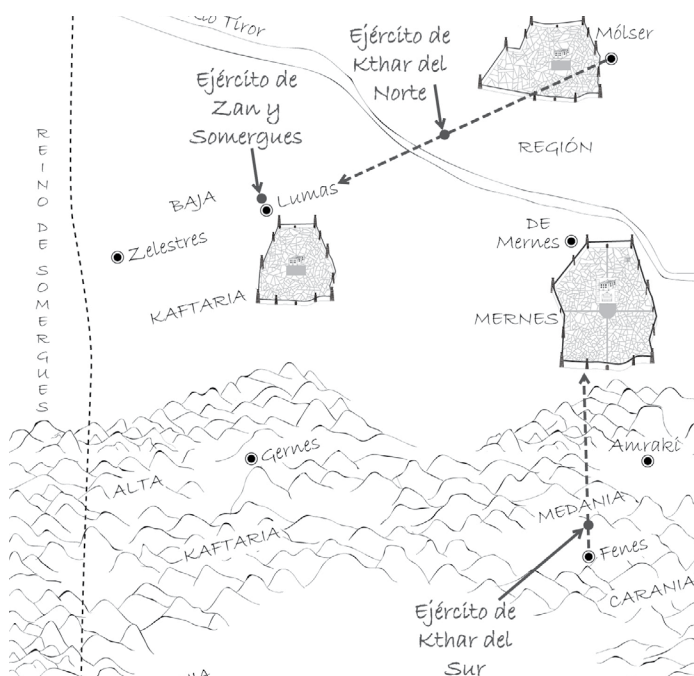
**T**arseo y Milene fueron rápidamente hacia Pirmas y vieron dos marcas de colmillos, de las que salía sangre. Le hicieron tumbarse, pero al tenderlo le costaba coordinar sus movimientos. Aquéllos le limpiaron la herida, pero la zona empezó a hincharse y a ponerse roja. Como no paraba de sangrar, Milene cogió un trozo de tela y le hizo un vendaje. Conforme pasaba el tiempo, Pirmas se sentía peor. Cada vez estaba más débil, se puso a sudar y le costaba respirar. Pidió agua y se la trajeron. Luego le entraron unas náuseas y un dolor de estómago y vomitó. Para gestionar su malestar, se concentró en él, luego aplicó la conciencia no focalizada y por último visualizó que ese dolor se diluía. Pasaron varias horas y su estado se fue deteriorando.

Al cabo de un rato murió sereno, dejando muy tristes a Milene y Tarseo. Éste explicó a la primera todo lo que Pirmas había hecho por él. Lo alabó como persona sabia, bondadosa y noble y como comerciante honesto, fiable, cumplidor, diligente y riguroso. Lo enterraron, prepararon una hoguera y en un momento dado Tarseo se puso acariciar la cara de ésta y la besó. Luego tocó suavemente sus pechos y su vientre. La desnudó y acarició sus muslos, sus pantorrillas, de nuevo sus muslos y su sexo. El aprendiz se desnudó e hicieron el amor, placer que algo contribuyó al bienestar de ambos.

Mientras Tarseo penetraba a Milene, en Lumas los ejércitos aliados de Zan y Somergues celebraban eufóricos su victoria contra el ejército Kthar, aunque los primeros habían tenido bastantes bajas, entre ellas Tánor, el vecino del difunto Pirmas, y otros amigos de éste a los que tanto aprecio había tenido. Se trataba de una victoria a medias, ya que todavía deberían enfrentarse al ejército bárbaro del norte, que desde Mólser se estaba dirigiendo hacia allí y que ya se encontraba cerca del río Tíror. También tendrían que luchar contra otro ejército que los Kthar habían formado en el sur, con más de 100.000 hombres, y que se estaba dirigiendo hacia Mernes para conquistarla. Y es que en la vida siempre acaban apareciendo nuevos problemas que afrontar. Para ser feliz es conveniente aceptar esta realidad y saber lidiar adecuadamente con sus retos.

Orgomar ordenó que persiguiesen a los soldados enemigos y acabasen con ellos, para evitar que se pudiesen unir al ejército que estaba viniendo desde Mólser. Los hombres de la estepa pudieron huir con sus caballos, pero miles de soldados reclutados entre los esclavos y siervos zanianos que iban a pie fueron alcanzados por las tropas del primer ministro y perecieron. Esa carnicería, en la que murieron más de 40.000 personas, pasaría a la historia de Zan como la “Masacre de Lumas”. Aquella batalla causó mucho sufrimiento, tal como sucede con todas las guerras. Si Nores-Aknor, Akar y Korthar hubiesen querido, podrían haber ahorrado tanto dolor, pero no fue así porque valoraban el poder, la riqueza, el honor y la reputación más que el bienestar. Desgraciadamente, este patrón se ha repetido mucho a lo largo de la historia.

## Las tropas Kthar se dirigen hacia Lumas y Mernes



Los dos días siguientes Tarseo y Milene siguieron caminando a lo largo del río Gaybón. Fueron dos días de pasión en que hicieron el amor repetidamente en medio de la belleza de aquella selva. También practicaban mentalmente las diferentes técnicas.

Tuvieron que detener la marcha al enfermar los dos y ser presa de una fuerte fiebre. Permanecieron casi dos días tumbados en el suelo, sin apenas poder moverse. Desafortunadamente para ellos, durante ese tiempo la expedición dirigida por el gran sacerdote Ziolor fue avanzando hacia donde estaban. Tarseo yacía, recuperándose todavía de su enfermedad, cuando de repente escuchó unas voces de hombres. Se incorporó súbitamente y miró hacia el lugar de donde procedían. Al cabo de poco pudo ver que eran soldados de Zan. Avisó a Milene y los dos se fueron corriendo. Los guerreros se dieron cuenta y fueron tras ellos.

A pesar de que el aprendiz y la aristócrata todavía estaban débiles, huyeron como desesperados, sacando fuerzas de flaqueza, entre los árboles mientras les perseguían. Un guerrero disparó varias flechas y una de ellas alcanzó a Tarseo. Éste cayó y Milene se detuvo para ayudarlo. Sin embargo, murió. Los guerreros venían detrás y Milene se puso a correr. Al cabo de un rato se escondió entre unos helechos. Los guerreros de Ziolor pasaron de largo. Luego regresaron y rastrearon la zona. No la encontraron y siguieron buscando hasta el río. La fugitiva se fue de allí rápidamente en dirección sur.

Fue entonces cuando sucedió, veleidades del destino, algo providencial para la jovencita:

Ziolor y buena parte de sus guerreros también enfermaron con fiebres y tuvieron que detener su marcha. Milene tenía mucha tristeza por la muerte de Tarseo, pero caminó hacia la Escuela de Mergos lo más rápido que pudo, por temor a que la alcanzasen. Se permitió sentir la pena por la pérdida de aquél y de Pirmas. El segundo día se inquietó, pues se le acabó su comida y no había rastro de la Escuela. Finalmente estaba tan famélica que perdió el conocimiento.

Cuando se despertó, vio que una anciana con un taparrabos le estaba dando golpecitos en su cara. Ésta le sonrió amablemente y le saludó diciendo “Loteté”. Milene miró a su alrededor y vio un campamento al que apenas llegaba el sol, ya que las frondosas copas de los árboles lo impedían. La anciana le dio de comer y beber.

Al cabo de un rato llegaron unas mujeres con unos capazos llenos de frutos, raíces, insectos y lagartos que habían recogido en la selva, ya que aquella gente no cultivaba la tierra, sino que recolectaba lo que producía la naturaleza. Algunas de ellas llevaban a sus hijos pequeños colgando de la espalda. Se fueron hacia Milene y la saludaron diciendo “Loteté”. Ésta les devolvió el saludo con esa misma palabra. Todas esas personas eran bastante más bajitas que ella y sus caras tenían unas facciones peculiares que nunca antes había visto. Más tarde llegó un señor alto y delgado, de unos treinta y pico años, con una especie de pareo. Por sus facciones parecía de Zan. Se le acercó sonriente y le saludó en zaniano. Milene le devolvió el saludo y le preguntó:

—¿Hablas mi idioma?

—Claro. Soy de Mernes. Mi nombre es Goras.

La aristócrata le explicó su historia y el señor le comentó que vivía en la Escuela de Mergos. Mientras lo hacía llegaron unos hombres Tualug que traían colgado de un palo un animal muerto que Milene no sabía identificar. Lo dejaron en el suelo y con una especie de cuchillos de piedra le quitaron la piel y luego fueron cortando las diferentes partes de su cuerpo. En total en aquel campamento debía haber unas treinta personas.

—Los Tualugs no tienen ganado —les explicó Goras—, por lo que de vez en cuando se van a cazar. Pero no matan más animales de lo estrictamente necesario para sobrevivir ni causan daños innecesarios. De hecho, antes de matar a un animal, le piden permiso, como muestra de su respeto y sensibilidad hacia el animal que van a cazar, dado que se sienten mal por el daño causado.

Milene pensó que eso era la empatía de la que hablaba Pirmas y comentó:

—Parecen buena gente.

—Bueno, digamos que valoran la paz y la convivencia. Tienen algunos conflictos personales, muchas veces a causa de adulterios, que pueden incluso acabar en crímenes pasionales, pero el grupo desalienta la agresión para tener una buena convivencia. Tampoco se suele permitir que la violencia se expanda en un conflicto dentro de la banda, sino que las disputas se suelen solucionar con la separación. De hecho, no tienen guerras y las peleas entre grupos son poco comunes.

Milene se acordó de Pirmas y de cuándo éste le hablaba sobre la necesidad de paz. También se preguntó por qué en Zan habían tenido lugar tantos conflictos armados en los últimos siglos y pensó que muy probablemente todavía seguiría la guerra contra los bárbaros. De hecho acertaba, ya que aquella mañana las tropas Kthar procedentes de Mólser ya habían

llegado a Lumas. En ese momento estaba teniendo lugar una dura y cruenta batalla contra las tropas de Zan y Somergues. Miles de hombres luchaban cuerpo a cuerpo con espadas, dagas, hachas, lanzas y otros tipos de armas. Había centenares de caídos y heridos por todas partes. El suelo se había convertido en una especie de alfombra roja. Hubo mucho sufrimiento. No obstante, paradójicamente gran parte del mismo no era dolor físico, sino malestar psicológico que sus cerebros añadieron al dolor físico mediante pensamientos alarmistas, de dependencia, de impotencia y de intolerancia. Parecía que la alianza de Zan y Somergues se estaba imponiendo, pero no estaba claro quién vencería.

Goras explicaba a Milene, intentando al mismo tiempo respirar lenta y profundamente:

—Tampoco suele haber comportamientos agresivos o impositivos, como la violencia repetida, el abuso o las actitudes dominantes y manipuladoras, que son rechazadas por el grupo.

—¡Qué interesante! Parecen considerados —comentó Milene—.

—En esencia lo son. De hecho, suelen crecer desde niños con unas pautas de respeto y convivencia, sin sufrir abusos. Además, acostumbran a relacionarse en términos de cooperación y de mutuo beneficio. El que es capaz de conseguir más recursos, los comparte con el resto del grupo. Aunque algunos son gorriones, intentando trabajar lo mínimo posible, y bastantes intentan intercambios favorables para ellos y desfavorables para otros grupos; y cuanto más lejana la gente con la que comercian más intentan aprovecharse de ellos.

Milene se acordó del manuscrito que hablaba del respeto, la amabilidad y la generosidad, mientras se fijaba en una madre Tualug que daba besos amorosamente a su hijito de pocos años. Le decía algo que no entendía, pero que por la forma de hacerlo dedujo que era bonito. Se dio cuenta de que se había distraído y decidió concentrarse en Goras, tanto en lo que decía como en sus expresiones no verbales, así como mirarlo a su cara, para cultivar sus habilidades sociales. Éste seguía hablando, siendo al mismo consciente de su mente y su cuerpo:

—Si una familia encuentra pocos alimentos en la zona donde vive, puede moverse a otras zonas más prometedoras y las familias que habitan estas zonas aceptan compartir su territorio y sus recursos. Incentivan la generosidad y desalientan la ostentación y la arrogancia.

Milene se acordó ahora de Pirmas y de su consejo de ser sencillo y reducir el ego. Luego le contó a Goras que unos guerreros se estaban dirigiendo hacia allí y que eran muy peligrosos. Éste le aseguró que todavía se encontraban bastante lejos y que estaban enfermos, según lo que les habían contado unos Tualugs que vivían más al norte.

Goras hizo a la aristócrata muchas preguntas sobre Zan. Milene pudo responder la mayor parte de ellas, pero no le pudo decir qué sucedió con los Kthar. De hecho, justo en ese momento se estaba decidiendo el futuro de éstos, así como el de muchos zanianos, ya que Korthar estaba convencido de que tenía las de perder, por lo que se le ocurrió una idea.



## 6. Otro arrepentimiento

Korhtar pidió una tregua para negociar una rendición airosa con Tróner, el comandante en jefe de Somergues, y con Orgomar. Éste exigió al cadillo de los bárbaros que se fuesen y nunca más volviesen ni a Somergues ni a Zan y que además restituyesen todas las riquezas que habían expoliado en este reino. Korhtar se opuso a devolver esas riquezas. Orgomar le propuso como alternativa que, en vez de ello, todos los zanianos que le ayudaban como soldados, más de 90.000, fuesen convertidos en esclavos, la mitad de los cuales serían para el rey de Somergues y la otra mitad para el de Zan. Korhtar aceptó.

Cuando esos zanianos se enterasen de aquel pacto y de que Orgomar tenía la intención de enviar a muchos de ellos a las canteras del río Tíror para picar piedras durante el resto de sus vidas se sentirían indignados y traicionados por Korhtar. Sin embargo, a éste le importaron mucho más sus riquezas que la libertad y la felicidad de esos hombres que con tanto empeño habían luchado a su favor. En realidad, el caudillo de los Kthar no les deseaba ningún mal, sino simplemente codiciaba el dinero. Era ese fuerte deseo, que no sabía cómo reducir, junto con la falta de escrúpulos, eran los verdaderos causantes de tanto sufrimiento a tanta gente, además de generar malestar a Korhtar.

Milene también le habló a Goras sobre los misteriosos crímenes que habían tenido lugar en Mernes. La primera estaba muy intrigada, ya que todavía no sabía que quien estaba detrás de ellos era Orgomar. Tampoco tenía noticias del intento de asesinato a Mauganis. El sicario que quería matarlo no había podido alcanzarle, pero lo que sí hizo fue coger los mensajes que había escrito el gran sacerdote y llevárselos al juez Anuas. Cuando éste los leyó, había dado órdenes inmediatamente a ese sicario y a otro hombre de que fuesen en busca de Mauganis. Éste, movido por su necesidad de seguridad, hacía rato que había atravesado la frontera entre los territorios controlados por el rey Nores-Aknor y los de los Kthar y ahora estaba bastante cerca de Amraki. Por su parte, el oficial Gaus también estaba vivo todavía y había conseguido llegar al territorio ocupado por los Kthar, encontrándose ya en la Carania.

Milene hizo una pregunta a Goras, prestando al mismo tiempo atención a que su respiración fuese suficientemente lenta y su postura razonablemente erguida:

—¿Y es verdad que los Tualugs son iguales entre ellos?

—Claro que sí. Los hombres y las mujeres realizan tareas diferentes, pero se relacionan en pie de igualdad y las decisiones las toman entre todos. Las mujeres deciden conjuntamente sobre sus temas, como la recolección, y los hombres lo hacen sobre los suyos, como la caza.

Milene se fijó en que algunos Tualugs estaban asando en una hoguera los trozos de carne que habían cortado de su presa. Se les veía tranquilos y relajados. Se dio cuenta de que se había vuelto a distraer y se propuso prestar atención a Goras, quien seguía respondiendo:

—Además, son respetuosos con la libertad de las personas y con su individualidad.

Milene se volvió a acordar de Pirmas y de cuando le hablaba de la necesidad de libertad, tras lo cual preguntó:

—¿Y es cierto que el género humano ha vivido la mayor parte de su historia como los Tualugs?

—Sí. Parece que casi siempre hemos sido como ellos, hasta que aparecieron los caciques, reyes, aristócratas y sacerdotes. Ese estilo de los Tualugs principalmente respetuoso, bastante pacífico, generoso en ocasiones (aunque también egoísta), sensible a los sufrimientos de los demás, igualitario en cuanto a derechos, democrático, de vivir y dejar vivir y de causar a los animales los mínimos daños, sólo los necesarios para sobrevivir, parece ser el que mejor define a las sociedades primitivas.

—¿Y por qué cambió todo eso?

—Eso se aprende en niveles más avanzados.

Milene entendió por qué Licuros se inspiró en los Tualugs para algunos de sus ideas de sociedad democrática, liberal y justa. Lo que no sabía es que en ese tipo de sociedades sus habitantes tienen una mayor autorrealización. Cuando la carne estuvo asada, todos se pusieron a comerla e invitaron a sus huéspedes a unirse a ellos, quienes aceptaron de buen gusto. Tras la comida, Milene quería conocer el Octavo Manuscrito de las Necesidades y le pidió a Goras si se lo podía leer y explicar. Éste aceptó. La aristócrata tomó la bolsa de Pirmas, acordándose de él con nostalgia, extrajo el manuscrito y se lo pasó a Goras, quien comenzó a leer:

—Octavo Manuscrito de las Necesidades, relativo a las de relación con el entorno. No sólo nos relacionamos con nosotros mismos y con los demás, sino también con nuestro medio, por lo que tenemos la necesidad de entorno y vivienda agradables, de exploración y aventura, de unión con la naturaleza y de espiritualidad.

Milene giró la cabeza al escuchar un sonido de animal, tras lo cual siguió prestando atención a lo que estaba leyendo Goras:

—Tenemos una cierta necesidad de vivir en un entorno y una vivienda agradables. Nos pasamos muchas horas en el mismo y es lógico que si nos gusta, ello nos aporte satisfacción. Podemos reconocer esta necesidad y disponernos, si lo estimamos oportuno, a que quede cubierta en la medida de lo posible. Podemos vivir en una zona en la que nos sintamos a gusto y hacer de nuestro hogar un refugio agradable en el que tengamos una sensación de armonía.

—¿Y si ello no es posible?

—Para sentirnos bien nos conviene apreciar lo que más nos gusta de la localidad donde vivimos y de nuestro hogar y aceptar lo que menos nos gusta, así como agradecer el hecho de tener un cobijo donde vivir.

Más al norte varios acontecimientos estaban teniendo lugar. En el juzgado de Mernes, el arrepentido oficial Tiner se sentía mal a causa de su remordimiento de conciencia. Sin que nadie le hubiese enseñado cómo gestionar ese desagradable sentimiento, se lo estaba quitando de una manera efectiva: reparando el daño que había causado. Para ello estaba haciendo varias gestiones, con el máximo secreto, a fin de intentar desarticular las maquinaciones de Orgomar y Anuas para inculpar a Dondonar y al resto de inocentes. En aquel momento estaba escribiendo unos mensajes anónimos para los familiares de aquéllos en los que les contaba la trama que estaban preparando contra ellos. Les explicó lo de los manuscritos prohibidos que

habían escondido en sus palacetes y el cadáver del asesino que habían enterrado en el establo del general Dondonar. Esperaba que el juez Anuas no descubriese lo que estaba haciendo, pues sabía bien cuál sería la consecuencia.

El príncipe Aknor estaba escalando los Montes Zángor. Se sentía exhausto tras aquel largo viaje en el que había descansado muy poco. Sus energías eran insuficientes para el reto de trepar por aquella abrupta montaña. En un momento dado resbaló, sus fuerzas escasas le traicionaron y no pudo agarrarse con rapidez y vigor a algún saliente. Cayó al vacío y falleció en el fondo del valle, donde días más tardes descubrirían su cuerpo reventado. Al estar obsesionado con conquistar a Milene, una parte del cerebro de Aknor había sobreestimado las ventajas de ello (lo veía como una gran oportunidad) e infravalorado los inconvenientes, costes y riesgos. Ese error mental le costó caro.

Aquella algún día se enteraría de aquello y sentiría tristeza, pero en ese momento seguía escuchando en la aldea de los Tualugs lo que Goras le explicaba:

—También está la necesidad de exploración y aventura.

Al escuchar esto Milene se puso triste, ya que se acordó de Tarseo, de lo mucho que le gustaba descubrir lugares nuevos y de que le habría encantado conocer a los Tualugs. Se dio permiso para sentir esa tristeza.

—El género humano —proseguía Goras— ha existido la mayor parte de su historia como cazadores-recolectores con una vida nómada en medio de la naturaleza, explorando nuestro entorno en busca de alimentos. También viviendo de vez en cuando aventuras, enfrentándose a lo desconocido, lo incierto y en ocasiones a riesgos y peligros.

—¿Tal como viven los Tualugs todavía hoy? —preguntó la jovencita—.

—Efectivamente. Por ello es lógico que por naturaleza tengamos, al menos parte de los seres humanos, la necesidad de conocer nuevos lugares. Nos hemos desarrollado como seres nómadas y ese nómada interior que llevamos dentro muchas personas nos pide cambiar de ubicación de vez en cuando. Si tenemos esta necesidad, nos conviene reconocerla y, si lo consideramos oportuno y podemos, satisfacerla.

—¿Y cómo podemos hacerlo? —preguntó Milene con interés—.

—Por ejemplo abriéndonos a una vida en que de vez en cuando haya exploración y viajes. Si tenemos espíritu aventurero y nuestro día a día es muy rutinario, hacer de vez en cuando alguna aventura o incluso alguna pequeña locura controlada nos equilibra.

Goras detuvo su lectura unos segundos a causa de un sonoro ruido de animal bastante cercano. Algunos Tualugs cogieron unas lanzas de madera y se dirigieron hacia él. Aquél siguió leyendo:

—Si no podemos o no queremos satisfacer esta necesidad, para ser felices nos conviene aceptarlo e intentar desearla poco.

—La verdad es que estoy encantada con toda esta aventura. Me gusta más esta experiencia excitante que mi encorsetada y aburrida vida de aristócrata en Mernes. ¿Es verdad que los Tualugs no viven en un lugar fijo, sino que cambian de vez en cuando?

—Sí, es cierto. Cuando ya han agotado los recursos en la zona donde están asentados, recogen su campamento para ir en busca de un nuevo entorno con más recursos. Una vez instalados en su nuevo emplazamiento, rastrean el territorio para encontrar alimentos.

Me veo obligado a interrumpir la exposición de la conversación entre Goras y Milene a causa de un suceso de gran trascendencia que estaba ocurriendo en ese momento en la ciudad de Lumas. Allí las tropas de Zan y de Somergues celebraban eufóricos con alcohol la rendición de los Kthar. En realidad aquello había sido una victoria amarga, ya que una parte importante de sus soldados había perecido. Orgomar envió un emisario que comunicase la buena noticia al rey. Luego comentó a sus generales que no pensaba cumplir su compromiso de respetar la vida de sus más de 90.000 zanianos que se pusieron a favor de los Kthar. Dijo que había cambiado de opinión y que tenía la intención de llevarlos a las canteras del río Tíror, pero no para que trabajasen allí como esclavos, sino para matarlos a todos y tirar sus cadáveres al río, de modo que sirviese de escarmiento para la población.

Eso suscitó la oposición de Dondonar y otros generales, que creían en el honor y en el cumplimiento de la palabra dada, por lo que se inició una discusión. Alegaron que aquello sería una carnicería innecesaria que supondría un deshonor, una pérdida de credibilidad para el ejército de Zan y un mayor descontento y hostilidad por parte del pueblo. La otra razón por la que se opusieron era a su empatía y compasión, rasgo que comparten la mayoría de seres humanos en diferentes grados.

La discusión se hizo cada vez más tensa y al final los opositores estaban tan furiosos que estallaron de ira. Sacaron sus espadas y se amotinaron, llevándose a Orgomar como prisionero, ante la actitud pasiva del resto de generales, que estaban confusos. Esa noticia circuló rápidamente entre la tropa, generándose una división entre los que estaban a favor de los amotinados y los que estaban de parte de su Excelencia. Ésta a fin de cuentas era el primer ministro y comandante en jefe designado por el mismísimo rey.

En el juzgado de Mernes estaba aconteciendo otro suceso. Tiner acababa de escribir los mensajes anónimos que haría llegar a los familiares de Dondonar y de sus amigos que iban a ser procesados injustamente por herejes y asesinos, ya que todos tenemos la capacidad de abrírnos a nuevas ideas y cambiar. Salió de su despacho, muy nervioso, para entregarlos en los respectivos palacetes. Se cruzó a paso ligero con Anuas, sin mirarlo, y éste notó algo raro. Como el juez era muy desconfiado y al mismo tiempo intuitivo, le preguntó qué llevaba en su bolsa. Anuas se le acercó, abrió la bolsa y cogió los mensajes anónimos que había escrito. Al ver cuál sería el desenlace de todo aquello, Tiner se fue corriendo. El juez ordenó que lo persiguiesen.

Volvamos con Goras, quien leía el manuscrito a Milene mientras algunos Tualugs miraban de cerca con curiosidad aquel papel tan extraño para ellos:

—Otra necesidad que tenemos es la de unión con la naturaleza. Nuestros ancestros han vivido durante millones de años en medio de la misma, siendo partes integrantes de ella. Ha sido su hogar y la que los ha alimentado. Es, por tanto, normal que nos sintamos vinculados a la naturaleza, que a veces necesitamos estar en contacto con la misma y que nos parezca bella.

—Pues sí, a mí me parece tremendamente bonita —dijo Milene—.

—Ver vegetación, campos verdes, espacios abiertos, el agua, sea del mar, de lagos o de ríos, nos suele causar un placer para los sentidos. Oír el sonido de las olas del mar, de un arroyo, de los árboles cómo se mueven al viento o el canto de los pájaros nos relaja y nos hace

sentir bien.

Milene se acordó de esas sensaciones que había tenido a lo largo de su viaje y pensó que era cierto. Goras seguía leyendo, a la vez que era consciente de su mente y su cuerpo, especialmente de las sensaciones de tensión y los pensamientos automáticos:

—Experimentar en nuestra piel la brisa marina o el viento en el campo nos da gusto. En algunos lugares podemos sentirnos como en el paraíso. La naturaleza nos puede provocar un sentimiento de poesía y de bienestar. Si tenemos esta necesidad nos conviene reconocerla y, si lo estimamos conveniente, intentar tener contacto con los elementos, sentirlos y disfrutarlos.

—Yo a veces llego a tener una sensación especial e indescriptible de paz y armonía, de pertenecer a la naturaleza y de estar en unión con ella —confesó Milene—.

Goras cambió de postura, cruzando sus piernas de una forma diferente, y siguió leyendo el manuscrito:

—Compartir esta experiencia con más gente puede ser delicioso. Estar a solas con la naturaleza y con nosotros mismos e incluso hacer un retiro a la misma alguna vez también puede ser una experiencia muy gratificante. De hecho, podemos aprovechar ese retiro para entrenarnos en todas estas técnicas para el bienestar. Si no podemos tener contacto con la naturaleza, para ser felices conviene aceptarlo y desearlo poco.

Los Tualugs se pusieron a tocar tambores y a bailar al ritmo percusivo de los mismos. Milene y Goras se quedaron contemplando aquel bello espectáculo. Era una de las maneras en que aquel pueblo primitivo cubría su necesidad de ocio, lo que contribuía a su felicidad. Como cada vez había menos luz, al cabo de poco Goras y Milene partieron hacia la Escuela de Mergos. Llegaron a un lago muy bonito. La aristócrata se sintió extasiada con tanta belleza y decidió saborear aquel placer visual, intentando ser consciente de él. Primero se quedó admirando los hermosos destellos de la luz en el agua. Luego se fijó en los manglares cercanos a la orilla y en las plantas flotantes con flores que había en ciertas partes del lago. Contempló, asimismo, varios islotes en los que se alzaban unas casas de madera con los tejados muy inclinados para protegerlas de las frecuentes lluvias.

Cogieron una piragua y remaron hasta el islote más grande, que es donde había más casas y personas. Goras fue presentando a Milene a todos los habitantes que se encontraban por allí. La mayoría procedían de Zan, pero algunos venían de otros reinos y unos pocos eran Tualugs. La mayor parte eran hombres, pero también habían mujeres y niños. Todos vestían un pareo. Milene practicaba sus habilidades sociales, sonriendo, mirando a la zona de los ojos e intentando mostrarse agradable y afectuosa.

Goras le explicó que algunos optaban por tener pareja e incluso hijos y que otros preferían quedarse solteros para dedicar la mayor parte de su tiempo a la práctica de las enseñanzas. Le presentó a Moneo, un anciano con el pelo blanco como la nieve con una expresión sumamente serena y afable, que había sido elegido por aquella comunidad para dirigir la Escuela de Mergos.

## 7. *El final*

Goras entró en una edificación y salió con una bolsa. Luego acompañó a Milene a una casita vacía que tenía unas maravillosas vistas sobre el lago. Le dijo que viviría allí, sacando de su bolsa unos cuantos frutos para que pudiera comer. Finalmente le dejó un rato a solas para que descansase. La jovencita pensó en que tenía la necesidad de vivienda y entorno agradables y que aquel lugar cubría dicha necesidad, lo que algo contribuía a su bienestar. Luego aprovechó para poner en práctica la conciencia no focalizada, observando los diferentes pensamientos y sensaciones que pasaban por su mente. También ejercitó la respiración profunda, inspirando y expirando todo lo lentamente que podía.

Más tarde regresó Goras y le comentó que se había organizado una cena al aire libre para darle la bienvenida. Tal como explicaba el manuscrito que trataba de las emociones, Milene saboreó aquella especial cena bajo las estrellas, que consistía en frutas y plantas de diferentes tipos. Todos los miembros de aquella comunidad se mostraron encantadores y afables. La recién llegada estuvo conversando con diferentes personas y se enteró de que vivían de las plantas que recolectaban y de fabricar herramientas y utensilios que intercambiaban con los Tualugs a cambio de alimentos. Milene intentaba practicar las habilidades sociales, como la sonrisa, el contacto ocular, la empatía, el elogio, el ser agradable en sus comentarios, el prestar atención a los demás y el mostrarse respetuosa, cariñosa, amable y modesta. Uno de los temas de conversación fue el de los guerreros que se dirigían hacia allí. Decían que todavía estaban enfermos bastante lejos, pero que al día siguiente empezarían a prepararse para repeler su ataque.

Tras aquella agradable cena, Milene regresó a su nuevo hogar y se durmió enseguida. Por la mañana, Goras fue a llevarle el desayuno. Le explicó que ya estaban preparando armas y una empalizada para defenderse de los guerreros de Zan. Luego comentó:

—Tenemos pendiente acabar el Octavo Manuscrito de las Necesidades.

A Milene le pareció una excelente idea. Le dio el manuscrito y aquél se puso a leerlo:

—Por último, están las necesidades espirituales. Bastantes personas han tenido desde el origen de la humanidad una cierta necesidad natural de conectar con Algo o con Alguien, con un poder superior a nosotros al que se ha llamado de muchas maneras diferentes.

A la jovencita le vino el recuerdo del místico Legines, que vivía en una cueva.

—Sobre todo tenemos esta necesidad —seguía Goras— cuando queremos lograr algo que por otros medios nos resulta muy complicado, como los recursos que necesitamos para vivir, y especialmente en momentos difíciles y de desesperación.

—¿Como la enfermedad?

—Exacto, o una amenaza o pérdida grande. Si tenemos esta necesidad de espiritualidad, nos conviene reconocerla y, si queremos, cultivarla de una manera sana y tolerante, es decir, sin hacer daño a nadie y respetando la libertad de los demás a vivir su vida como quieran siempre que no causen daños. Saber que no estamos desvalidos y abandonados, sino que

podemos acceder a un poder superior que nos ayuda a conseguir lo que queremos y nos ampara nos da control sobre nuestra vida. También nos brinda la esperanza en que si algo no va bien tendremos un apoyo para solucionarlo. Y a menudo de una vida tras la muerte.

–Pues gracias a lo que he aprendido de los manuscritos me he ido cuestionando bastantes dogmas de los libros sagrados de Zan –comentó Milene–.

–No tienes por qué creértelos. A fin de cuentas no hay ninguna prueba de que sean ciertos. De lo que se trata es de que, si alguna vez tienes la necesidad de contactar con algo o alguien y pedirle alguna cosa, lo puedes hacer si quieres. Y si prefieres ser más racional, puedes prescindir de la religión y la espiritualidad. Somos libres y por tanto podemos elegir.

–¿Y qué me dices de los dogmas religiosos que causan daño?

–Pues que si queremos ser felices conviene mantener una actitud de pensamiento crítico y racional para evitar tener creencias de origen religioso o filosófico que sean contrarias al bienestar, tanto el nuestro como el de los demás, como los dogmas que causan intolerancia y sufrimiento.

Milene acababa de conocer el último de los manuscritos. Con ello ahora ya sabía, en esencia, cuál es el entramado de causas y efectos que motivan la felicidad y el malestar. También qué palancas mover para activar pensamientos y emociones agradables y desactivar, al menos en parte, los desagradables. En el futuro, apretaría las clavijas adecuadas y conseguiría que las leyes de causalidad jugasen en favor de su felicidad y la de los demás. Lo que ignoraba era que en Zan estaban sucediendo varios acontecimientos que transformarían por completo su vida. Uno de ellos era que el emisario de Orgomar acababa de llegar al Gran Salón del Trono de Mernes. Le dio al rey la noticia sobre la rendición de los Kthar. El rey se puso eufórico y envió otro mensajero a su ejército para transmitir su orden de que partiesen lo antes posible hacia los territorios del este controlados por el MRZ para aplastarlo y recuperar el control de esa zona. Lo que desconocía Su Majestad era que su ejército había quedado muy mermado y debilitado tras la guerra, así como que había tenido lugar un motín.

Durante los días siguientes Milene ayudó a los habitantes del lago a construir la empalizada. Al cabo de bastante tiempo se llevaron una sorpresa cuando al mismo llegó Manisor, quien dirigía una expedición. Éste les explicó algo que generó un gran impacto:

–Tras la rebelión aplastada en Mernes, Licuros y otros pudimos escapar al nordeste y refugiarnos en las montañas del Alto Diosteo. Allí el MRZ consiguió atraer a nuestra causa a numerosos siervos y esclavos, creando un frente que consiguió controlar las cordilleras del Alto Diosteo y luego de la Pamurania. Desde ellas bajamos a la llanura y conseguimos conquistar las ciudades de Jon y Míler. En esta ciudad Licuros fue herido, pero sobrevivió.

A Milene le costaba creerlo y Manisor seguía con su historia:

–Cuando se extendió la noticia, acudieron a ponerse de nuestro lado muchas personas de todas las partes del reino, que tenían motivos de peso para estar descontentas. Gracias a ellas logramos controlar primero la Pamurania, luego la Meseta de Ánder y después la Atinia.

Milene practicaba las habilidades sociales, mirando a la zona de los ojos de Manisor y prestando atención tanto a lo que decía como a sus expresiones corporales.

–El rey quiso aplastarnos –comentaba el dirigente del MRZ–, pero su ejército se puso de nuestra parte, por decisión de Dondonar, que arrestó a Orgomar y pasó a ser el comandante en

jefe. Con la ayuda del general tomamos Mernes y el resto del país.

–¿Y qué fue de los Kthar? –preguntó Tarseo intrigadísimo–.

–Pues que se marcharon de Zan, ya que eso es lo que pactó Korthar con Zan y Somergues.

–¿Y qué ha pasado en el país después de que conquistaseis el país? –se apresuró Milene–.

–Licuros abolió la monarquía y los privilegios de la nobleza y el clero y convirtió el reino en un estado regido por unos gobernantes elegidos por el pueblo. Cuando se convocaron elecciones para votar al nuevo gobernante, eligieron por mayoría a Licuros y a su nuevo partido, el Partido Liberal de Zan.

Milene seguía ejercitando sus habilidades conversacionales, prestando atención a Manisor, a sus expresiones no verbales y a lo que decía:

–A pesar de que Licuros odiaba a sacerdotes y aristócratas, les perdonó y les dio los mismos derechos que el resto de ciudadanos a cambio de que aceptasen las nuevas reglas del país. Ha empezado a emprender las reformas que prometió y ha promulgado el derecho de todos los ciudadanos a la búsqueda de su felicidad, así como el derecho a acceder a los secretos de la Escuela de Mergos.

–Me parece estupendo, Manisor, pero ¿cuál es el motivo de vuestra llegada aquí? –preguntó Milene–.

–Licuros me encomendó organizar una expedición que cumpliera dos misiones: la primera era que acabase con el comando que había enviado el primer ministro Orgomar y el sacerdote supremo Onis hacia aquí para destruir la Escuela de Mergos y esclavizar a los Tualugs.

Cuando los allí presente escucharon esto se miraron e hicieron comentarios.

–Afortunadamente –prosiguió Manisor– pudimos alcanzarlos al lado del río Gaybón, más al norte. Su comandante, el gran sacerdote Ziolor, se rindió. Al parecer, éste estuvo varios días enfermo, durante los cuales le pidió al comerciante que le hacía de guía que le hablase de los manuscritos de la felicidad. Resultó que al final a Ziolor le encantaron sus ideas y se arrepintió de querer destruir la Escuela de Mergos, esclavizar a los Tualugs y matarte a ti. Quien menos te lo esperas puede cambiar para bien.

Todos pusieron una cara de satisfacción y Manisor dijo algo más a Milene:

–Mi segunda misión es comunicarte que es voluntad de Licuros y de los principales partidos políticos que regreses a Mernes y te conviertas en la reina de Zan. Serías la jefa del estado, aunque no tendrías ningún poder político. Esa fue la condición que Dondonar y Tískor, que lideran a los reformistas del país, exigieron a Licuros para apoyarlo en su revolución.

Milene aceptó, ya que ello ayudaría a instaurar un nuevo régimen que emprendiese las reformas que serían en beneficio del bienestar de los zanianos. Regresó a Mernes, donde se fue a vivir al Palacio Real. Cuando se sentó por primera vez en el trono del Gran Salón recordó cuando ella estaba de pie abajo, como un miembro más de la corte, y le asaltaban los pensamientos angustiosos a causa de que no había devuelto los manuscritos prohibidos.

El país prosperó en todos los sentidos. Tal como prometió Licuros, abolió la esclavitud y la servitud y repartió con justicia las tierras de aristócratas y sacerdotes. Los nuevos dueños de las tierras estaban motivados y producían cada vez más. Los más inquietos probaban nuevas técnicas para generar más cosecha con menos trabajo y descubrieron ideas innovadoras que mejoraron la prosperidad de todos los campesinos. Los tesoros del rey fueron expropiados y



dedicados al progreso y al bienestar de los ciudadanos.

Se habían desatado las capacidades creativas, intelectuales y de todo tipo. Muchas personas que antes vivían subyugadas habían decidido ahora intentar hacer realidad sus sueños y sus metas. Los que querían ser inventores crearon nuevos artilugios. Los que deseaban ser artistas, hicieron obras cada vez más bellas y evolucionadas. Lo mismo sucedió en otros ámbitos. Y es que la libertad y la democracia traen consigo calidad de vida.

Muchos se preguntarán qué fue de nuestros personajes. Milene I de Zan siguió entrenándose en el arte de ser feliz y fue cada vez más dichosa, aunque también pasó malos momentos. Tuvo varias relaciones sentimentales, pero siempre acabaron rompiéndose. De hecho, nunca se casó, aunque tampoco lo necesitó para tener una vida bastante plena. Sacó a Fileo del orfelinato y lo adoptó, convirtiéndose así en el príncipe Fileo I de Zan. La reina Milene lo educó con mucho amor y en un ambiente de felicidad. Éste luchó a favor de los débiles y vulnerables, consiguiendo reformar orfanatos y otro tipo de centros, así como aprobar leyes de protección a los menores. Tuvo una vida autorrealizada y con sentido.

Orgomar fue procesado por sus numerosos crímenes, quitándole todas sus riquezas y obligándole a trabajar de por vida para resarcir a sus víctimas o, cuando éstas estaban muertas, a los beneficiarios que según el juez Tiner habrían elegido las víctimas. Onis y los reyes derrocados pudieron huir a Somergues, donde vivieron en el exilio. Mauganis fue nombrado nuevo sacerdote supremo y con él la institución sacerdotal tomó un rumbo mucho más aperturista y tolerante. A ello le ayudó el gran sacerdote Ziolor. Dondonar y Tiskor lideraron el Partido Conservador de Zan, el principal partido de la oposición en el nuevo régimen democrático.

Gaus se convirtió en el Ministro de Justicia y el oficial Tiner llegó a juez, mientras que Anuas fue procesado por prevaricación y otros delitos y obligado a resarcir a sus víctimas mediante su patrimonio y su trabajo hasta el punto de que a las mismas les compensase haber sido victimizadas. El “gemelo pelirrojo” sobrevivió después de que un asesino le clavase un puñal. Quedó bajo la protección del nuevo ministro Gaus, quien lo convirtió en una de sus personas de confianza dentro de su ministerio.

Goras y otros miembros de la Escuela de Mergos se consagraron al proyecto de investigación “Felicidad Máxima”, para el cual el gobierno de Licuros aportó la financiación necesaria. En cuanto al resto de personajes, sería muy largo de explicar. Todo ello es otra historia que tal vez se contará algún día en otro libro, en el que también se expondrán las claves para conseguir que nuestros hijos sean felices y tener relaciones de pareja satisfactorias, así como colegios, empresas y gobiernos orientados a la calidad de vida.

## **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 “Las 17 Claves de la Felicidad”. Otra forma de ayudarnos y sobre todo a tí mismo es aplicar este material realizando el [“Curso Básico en Bienestar Personal”](#) y el [“Postgrado en Bienestar Personal”](#).

## ANEXO 1: MAPA DE LA ESCUELA DE MERGOS

Entre los documentos que todavía se conservan de la Reina Milene I de Zan está el siguiente mapa para llegar a la Escuela de Mergos. Se cree que es el mismísimo que fue dibujando Tarseo, así como que la monarca lo completó en honor y memoria de él, pues el primero murió antes de llegar a esa Escuela que tanta ilusión le hacía conocer. Os lo adjunto por si alguna vez emprendéis la aventura de penetrar en esa selva.

Tal vez no tengáis ocasión de hacer dicha travesía, pero sin duda sí podéis emprender el fascinante viaje interior que llevó a cabo nuestra protagonista Milene con la ayuda de los manuscritos. Es la mejor inversión en vuestra vida y también será en beneficio de los demás.



## ANEXO 2: ERRORES DE LA NOVELA

### Pequeños errores

El tipo de situaciones que aparecen en esta novela han sucedido en la realidad y pueden volver a tener lugar. Por tanto, son reales. Sin embargo, hay una gran densidad de acción y desgracias, estando sobrerrepresentadas. Me he tomado esa libertad para hacer la novela más amena. También lo he hecho para plasmar una gran variedad de sufrimientos humanos, lo que permite una mejor comprensión de la felicidad.

### GRANDES ERRORES

Donde está el gran error es en la descripción de Zan, el territorio de los Tualugs y el resto de lugares que se mencionan, así como en lo que en ellos acaeció. Esta historia está basada en las diferentes crónicas que hicieron personas de aquella época. Además de que esos individuos eran ficticios, el gran problema está en que, por el hecho de ser personas, su percepción y descripción de aquella realidad era, en esencia, distorsionada, como ha demostrado la física moderna. ¿Por qué?

Imaginemos por momento un enorme espacio vacío en el que hay muchísimas partículas en constante movimiento e interacción las unas con las otras, así como una gran cantidad de energía en constante cambio, formando fenómenos muy complejos. En algunos lugares las partículas están más cercanas unas a las otras y en otros más separadas. Eso es justamente lo que fue la realidad en aquella época y como lo sigue siendo hoy en día. Los zanianos y otros habitantes de aquel mundo vieron individuos y cosas separados, entre los cuales no había nada, pero eso era incorrecto, ya que las personas eran partículas agrupadas, los objetos eran eso mismo y el espacio vacío entre ellos también era partículas. Es más, éstas circulaban constantemente entre los seres humanos y otros animales, el aire y el resto de elementos, siendo todo aquello un único gran campo de partículas y fenómenos, regidos por las leyes de causas y efectos y por otros posibles principios, como el de incertidumbre formulado por el Premio Nobel de física Werner Heisenberg.

Cada persona vio ese gran campo de una manera diferente y cada mente creó su propio relato sobre cómo era, con gran subjetividad y distorsión. ¿Por qué? Básicamente porque aquella gente percibía e interpretaba la realidad de forma incorrecta, tal como lo seguimos haciendo hoy en día. El cerebro de aquellos humanos no estaba en contacto directo con el mundo externo, sino dentro de cada cráneo, y la información que le llegaba sobre aquél era a través de los sentidos, como la vista y el oído. Esa información era percibida de forma errónea, porque en vez de ver el gran campo de partículas y energía con toda su complejidad

de fenómenos, lo que observaron básicamente fueron sólo otras personas, animales, plantas, objetos y aire.

Además, para colmo, todo ello pasó por el gran lente distorsionador de sus fantasías y de sus pensamientos valorativos, exigentes, culpabilizadores y de otro tipo, de modo que al final la historia que fabricó cada una de aquellas mentes era diferente la realidad. ¿Y por qué cada cual inventó su propia película mental distinta a cómo es el mundo realmente?

Por tres razones, principalmente. La primera es que la realidad, es decir, el funcionamiento de la naturaleza y el universo, es sumamente compleja y se escapa al entendimiento humano.

La segunda es que aquellas personas, al igual que nosotros, estaban diseñadas genéticamente para falsear la realidad, dado que ello podía contribuir a perpetuar sus genes. En este sentido, quien tiene pensamientos catastrofistas tiene más posibilidades de supervivencia que quien ve una amenaza para su vida como algo neutro. También tiene más probabilidades de dejar descendencia quien idealiza a un posible compañero sexual o sentimental y lo ve a través de sus pensamientos de dependencia que no quien lo observa como un elemento neutro más, como cualquier otro que compone la naturaleza.

La tercera es de tipo cultural, ya que cada tipo de sociedad y de familia crea y transmite una serie de creencias valorativas, exigentes y de otro tipo que hace que cada cual mire las cosas a su manera. Por ejemplo, las sociedades agrarias dominadas por reyes, aristócratas y sacerdotes estaban basadas en creencias como que estos estamentos eran superiores y el resto debían obedecerlos, fundamentado muchas veces en que esa era la voluntad de Dios o de los dioses. Dichas creencias fueron inventadas justamente por esos estamentos dominantes porque les convenía y consiguieron difundirlas con éxito en el resto de la sociedad.

Prueba de la subjetividad de aquella gente es que Akar era para casi todos los zanianos un demonio y un sádico retorcido, mientras para muchos Kthar, como, por ejemplo, Lurkar, era un héroe y un salvador. Del mismo modo, Onis era para muchos revolucionarios y reformistas un fundamentalista fanático, desaprensivo y malo, mientras que para bastantes ultraconservadores era un santo y un modelo a seguir. Casi nadie lo vio como un fenómeno neutro de la naturaleza.

El gran problema de este error que cometemos es que no sólo limita enormemente nuestra capacidad intelectual, sino también nuestra habilidad de ser feliz. La mayor parte de nuestro malestar se debe justamente a que no vemos las cosas tal como son. Aunque es imposible para nuestros cerebros conseguirlo en su totalidad, cuanto más limpiemos nuestra mente de esas distorsiones y más conciencia tomemos de que nuestra forma de ver las cosas no es más que una construcción mental fabricada por nuestro cerebro, más dichosos seremos.

## ANEXO 3: CÓMO APLICAR HISTORIAS DE ZAN

Para poder optimizar nuestra felicidad la clave es aprender primero las pautas del bienestar personal a nivel teórico y luego entrenarse en ellas con el fin de asimilarlas en la práctica, creándote un estilo de vida orientado a la satisfacción vital y al bienestar emocional. Para aprender el contenido teórico, es recomendable leer este libro una o dos veces y luego “Las 17 Claves de la Felicidad” (que te regalaremos si colaboras con nuestra causa haciendo un donativo) varias veces hasta que hayas absorbido el contenido.

En paralelo, conviene entrenarse en las diferentes técnicas, como mínimo el número de horas indicado para cada manuscrito, unas cien horas en total, la mayor parte de lo cual puede hacerse mientras realizamos tareas cotidianas. La clave para conseguir mejoras en el nivel de bienestar es ejercitarse con perseverancia y dedicación. La manera más efectiva y fácil de hacerlo es a través del Campus Virtual del “Curso Básico en Bienestar Personal”, en el que podrás seguir los pasos concretos a nivel práctico para asimilar las pautas y realizar las 100 horas de entrenamiento (la mayor parte de ellas mientras haces otras cosas de tu día a día) para superar el nivel iniciación del H-OLS.

Cuando hayas hecho lo anterior te habrás iniciado en el arte de ser feliz, pero para desarrollar al máximo nuestra habilidad de ser feliz es necesario seguir aprendiendo y practicando. Por ello es recomendable avanzar al Nivel Medio, realizando nuestro “Postgrado en Bienestar Personal”, que profundiza en el camino para la mejora continuada de la calidad de vida (dentro de los límites impuestos por nuestro sistema nervioso), explicado de una forma divulgativa y pensada para todo tipo de públicos. Se trata de un salto bastante grande, ya que tanto el contenido técnico como el número de horas de entrenamiento es unas 5 veces mayor que en el Nivel Iniciación.

[ACCEDE al “Postgrado en Bienestar Personal”](#)

Una vez hayas asimilado todas las técnicas, céntrate sobre todo en el 20% de aquellas que te generen el 80% de los resultados, en las que más te aporten y te gusten. Créate un estilo de vida orientado a tu felicidad y la de los demás que sea adecuado para ti.

Para más información sobre nuestros cursos, libros, publicaciones, Wikifelicidad y otras acciones puedes consultar nuestra Web:

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

# ANEXO 4: CÓMO ALCANZAR LA “FELICIDAD MÁXIMA”

Como hemos comentado anteriormente, desarrollar la habilidad de ser feliz nos permite mejorar el bienestar, pero no alcanzar un estado de dicha máxima y casi permanente sin apenas malestar, salvo tal vez alguna persona que haya consagrado a tiempo completo bastantes años de su vida a ejercitar estas técnicas.

Hoy por hoy sólo es posible conseguir momentos de felicidad, ya que no estamos diseñados genéticamente para el bienestar, sino para la supervivencia nuestra y de nuestros genes. Estando programados para tener momentos agradables pero también condenados a momentos de malestar, desde puntuales hasta más o menos crónicos, y desde suaves hasta dolores intensos. Con el grado de conocimiento científico que tenemos en la actualidad podemos mejorar la felicidad, pero siempre dentro de unos límites.

Pero en el Instituto del Bienestar no nos conformamos con esas limitaciones, sino que aspiramos a superarlas y poder conseguir una vida con el mínimo de malestar (el justo y necesario para poder sobrevivir y funcionar adecuadamente) y el máximo de felicidad. Y que a ello puedan acceder todos los que quieran, a precios al alcance de todos.

Y por ello tenemos nuestra visión “FELICIDAD MÁXIMA”, que estamos convencidos que se hará realidad algún día gracias a la investigación científica.

¿CÓMO?

El camino para conseguirlo es la investigación de la biología, la química y la genética del cerebro y del sistema nervioso que producen las sensaciones agradables y desagradables, de manera que se consigan fármacos e intervenciones neurológicas y genéticas que permitan la reducción del malestar al mínimo necesario y la maximización de la calidad de vida.

Muchos sueños que en el pasado parecían imposibles hoy son realidad, gracias al progreso científico y técnico. Y estamos convencidos de que nuestro sueño también será realidad.

Pero para que ello sea así y además lo podamos ver las generaciones actuales necesitamos muchos recursos.

Si quieres contribuir a hacer realidad esta visión, puedes [hacer un donativo](#).

También puedes ayudarnos a conseguir fondos y de otras maneras, para lo que puedes enviar un email a:

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

¡HAZ ALGO BUENO POR TI Y POR LOS DEMÁS!  
¡SÉ SANAMENTE EGOÍSTA Y ALTRUISTA!

# **ANEXO 5: DODECÁLOGO DE LA BONDAD**

## **(versión extensa)**

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.

Dicho de forma más simple y coloquial:

1. No dañarás.
2. No darás por saco.
3. Serás benigno e inocuo.
4. No joderás a los otros.
5. No fastidiarás ni pisotearás.
6. Dejarás a los demás en paz.
7. No darás por el c\*\*\*.
8. No incordiarás ni jorobarás.
9. Serás respetuoso e íntegro.
10. No perjudicarás ni tocarás los c\*\*\*\*\*.
11. Serás civilizado.
12. Serás considerado.

SI DESEAS QUE NO TE CAUSEN SUFRIMIENTOS A TI, A TUS SERES QUERIDOS NI A LOS DEMÁS, POR FAVOR PUBLICA ESTE DODECÁLOGO EN TODAS TUS REDES SOCIALES Y REENVÍALO A TODOS TUS CONTACTOS DE WHATSAPP.

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-daños](http://www.institutodelbienestar.com/no-daños)

# LIBROS DE LA COLECCIÓN “MEJORA TU FELICIDAD CON EL H-OLS<sup>1</sup>”

## Nivel Introducción

- “Los 16 Secretos de la Felicidad” (34 páginas) es un resumen muy corto de “El Secreto de Milene”. Explica de forma muy sencilla cómo ser más feliz y tener una vida saludable.
- “El Secreto de Milene” (128 páginas) es una historia de aventuras a lo largo de la cual su protagonista va descubriendo unos secretos prohibidos que explican de forma muy fácil cómo optimizar el bienestar.
- “Aplicar el Secreto de Milene” (libro de 35 páginas + archivos de audio) es un manual práctico que explica qué pasos dar exactamente para poner en práctica “El Secreto de Milene”.

## Nivel Iniciación

- “Las 17 Claves de la Felicidad” (62 páginas) es un resumen de “Historias de Zan”. Explica cómo mejorar la calidad de vida de forma continuada.
- “Historias de Zan” (271 páginas) es una novela de intriga, acción y aventuras. En la misma se relata las dichas y desdichas que sucedieron en el Reino de Zan hace varios siglos, así como las claves para ser lo más feliz posible y tener un estilo de vida sano.
- “Aplicar Historias de Zan” (libro de 103 páginas + archivos de audio) es un manual práctico que explica qué pasos dar exactamente para poner en práctica “Historias de Zan”.

## Nivel Medio

- “Las Técnicas del Bienestar Personal” (360 páginas) profundiza en las pautas para desarrollar la habilidad de ser feliz, de una forma divulgativa y pensada para todos los públicos.
- “Aplicar las Técnicas del Bienestar Personal” (libro de 283 + archivos de audio) es un manual práctico que explica qué pasos dar exactamente para poner en práctica “Las Técnicas del Bienestar Personal”.
- El “Álbum de Pensamientos Agradables” (90 páginas) contiene reflexiones sobre aspectos positivos de la vida y tiene la finalidad de ayudar a cultivar una forma de pensar

---

1 Happiness-orientented Lifestyle; Estilo de Vida orientado a la Felicidad.

y sentir satisfactoria.

- El “Álbum de Pensamientos Desagradables I” (86 páginas) contiene las típicas ideas negativas que suelen tener la mayoría de personas y que nos hacen sentir mal, ofreciendo asimismo argumentos racionales para ir desmontándolas gradualmente.

## **Nivel Avanzado**

- “La Ciencia del Bienestar Personal” (1524 páginas) sigue profundizando en las técnicas para la optimización de nuestra felicidad y aborda los aspectos científicos, aportando la investigación que demuestra la efectividad de las técnicas expuestas. Asimismo, trata los temas específicos que obstaculizan la felicidad.
- “La Ciencia del Bienestar Social” explica cómo conseguir un mundo más feliz. Muestra qué pueden hacer las personas, familias (relaciones de pareja satisfactorias, hijos felices), gobiernos, colegios, empresas y organizaciones religiosas para la mejora de la calidad de vida.
- El “Álbum de Pensamientos Desagradables I” Es una continuación del “Álbum de Pensamientos Desagradables I”, recogiendo buena parte de los pensamientos desagradables que tiene la gente y que le hacen sentir mal. Tiene la finalidad de ayudar a eliminar o reducir los pensamientos y emociones desagradables. Lo enviaremos a los que nos aporten un donativo a su voluntad.

Se puede encontrar más información en:

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