

ROBIN S. SHARMA

EL MONJE QUE VENDIÓ SU FERRARI

UNA FÁBULA ESPIRITUAL



PLAZA  JANÉS

Juan Javier C. A.

ITT Sonido e Imagen

El Monje Que Vendió su Ferrari

Sobre el autor

Robin S. Sharma es un reputado abogado de origen canadiense, nacido en 1965, cuenta entre sus representados con empresas del calibre de Microsoft, IBM o Nike entre otras. Es sobre todo conocido por ser autor de diversos libros de autoayuda y liderazgo entre los que se incluyen:

- "El monje que vendió su Ferrari"
- "Lecciones sobre la vida del monje que vendió su Ferrari"
- "Sabiduría Cotidiana Del Monje Que Vendió Su Ferrari", o
- "Mega living!"

Argumento

Julián Mantle es un prestigioso y adinerado abogado, con una vida estresante, desequilibrada y con un interés en el dinero desmesurado. Tras sufrir un infarto Julián decide replantearse la vida y después de vender todas su pertenencias comienza un viaje esperando encontrar la autentica felicidad. En su viaje, en el Himalaya, conoce una sociedad que posee los secretos para conseguir una vida feliz.

Tres años después Julián vuelve a Nueva York y visita al que fuera su ayudante. Tras explicarle lo ocurrido en el tiempo que estuvo viajando, Julián, a través de una pequeña fábula, le transmite los conocimientos adquiridos de los sabios de Sivana, gracias a los cuales se podía llegar a la felicidad.

En la fábula aparecían siete elementos que representaban a cada una de las virtudes de la vida esclarecida.

Parábola de las 7 virtudes de la vida esclarecida

"[...] Esta fábula era la esencia de todo. Me pidió que cerrara los ojos [...]. Luego me dijo que imaginase la siguiente escena con los ojos de mi mente:

Estás sentado en mitad de un espléndido y exuberante jardín. Este jardín está lleno de las flores más espectaculares que has visto nunca. El entorno es extraordinariamente tranquilo y callado. Saborea los sensuales placeres de este jardín y piensa que tienes todo el tiempo del mundo para disfrutar de este oasis. Al mirar alrededor ves que en mitad del jardín mágico hay un imponente faro rojo de seis pisos de alto. De repente, el silencio del jardín se ve interrumpido por un chirrido fuerte cuando la puerta del faro se abre. Aparece entonces un luchador de sumo japonés –mide casi tres metros y pesa cuatrocientos kilos–, que avanza indiferente hacia el centro del jardín.

¡El luchador de sumo está desnudo! Bueno, en realidad no del todo. Un cable de alambre color de rosa cubre sus partes.

Cuando el luchador de sumo empieza a moverse por el jardín, encuentra un reluciente cronógrafo de oro que alguien olvidó muchos años atrás. Resbala y al momento cae con un golpe sordo. El luchador de sumo queda inconsciente en el suelo, inmóvil. Cuando ya parece que ha exhalado su último aliento el luchador despierta, quién sabe si movido por la fragancia de unas rosas amarillas que florecen cerca de allí. Con nuevas energías, el luchador se pone rápidamente en pie y mira intuitivamente hacia su izquierda. Lo que ve le sorprende mucho.

A través de las matas que hay al borde mismo del jardín observa un largo y serpenteante camino cubierto por millones de hermosos diamantes. Algo parece impulsar al luchador a tomar esa senda y, dicho sea en su honor, así lo hace. Ese camino le lleva por la senda de la alegría perdurable y la felicidad eterna."

Las siete virtudes y sus correspondientes símbolos presentes en la fábula son:

| Virtudes | Símbolos |
|---------------------------------------|--------------------------|
| Dominar la Mente | El jardín esplendoroso |
| Seguir el propósito | El faro imponente |
| Practicar el <i>kaizen</i> | El luchador de sumo |
| Vivir con disciplina | El cable de alambre rosa |
| Servir desinteresadamente a los otros | Las rosas fragantes |
| Respetar el propio tiempo | El cronógrafo de oro |
| Abrazar el presente | El sendero de diamantes |

Técnicas para practicar las siete virtudes

Dominar la mente:

- El corazón de la rosa: a diario, coger un rosa y concentrarse en ella, no permitiendo que otros pensamientos distraigan. Con esto se consigue fortalecer y disciplinar la mente.
- El pensamiento opuesto: Siempre que aparezca un pensamiento negativo hay que sustituirlo por otro positivo para librar a la mente de preocupaciones.
- El secreto del lago: visualizar lo que queremos llegar a ser. Según el autor, la mente tiene un poder magnético que atrae lo que deseamos.

Seguir el propósito:

- El poder del autoexamen: analizar quién soy, que me hace verdaderamente feliz. Conociendo esto es posible usar toda nuestra energía en conseguirlo.
- El método de 5 pasos para alcanzar objetivos:
 1. Visualizar el resultado que se quiere conseguir.
 2. Usar presiones positivas que inciten a la consecución del objetivo, por ejemplo decirle a la gente lo que se va a hacer.

3. Fijarse un plazo determinado.
4. La regla del veintiuno: Un comportamiento pasa a ser un hábito si se repite durante veintiún días.
5. Disfrutar del proceso.

Practicar el kaizen:

- Hacer las cosas que nos dan miedo:
 1. Hacer un inventario de los temores.
 2. Reflexionar sobre que impide llevar la vida que se desea.
 3. Afrontar los temores para superarlos.

- Los diez rituales de la vida radiante:
 1. Ritual de la soledad: es bueno pasar un tiempo a solas durante el día, en silencio, puede considerarse como un momento de descanso para el alma.
 2. Ritual de fiscalidad: ejercitarse diariamente, cuidar el cuerpo es cuidar la mente.
 3. Ritual de la nutrición: seguir una dieta vegetariana.
 4. Ritual del saber abundante: hay que dedicar tiempo a aprender y expandir la mente (saber es poder...).
 5. Ritual de la reflexión personal: pensar e intentar conectar con uno mismo, por ejemplo reflexionar sobre lo que haces y que cambiarías.
 6. Ritual del despertar anticipado: madrugar, no malgastar el tiempo durmiendo, del sueño es muy importante la calidad ya que con seis u ocho horas es suficiente.
 7. Ritual de la música: la música es un importante agente motivador por lo que es bueno escucharla
 8. Ritual de la palabra hablada: repetir un mantra para automotivarse.
 9. Ritual del carácter congruente: actuar consecuentemente con los siguientes principios: laboriosidad, compasión, humildad, paciencia, honestidad y coraje.
 10. Ritual de la simplicidad: llevar una vida sencilla.

Vivir con disciplina:

- Repetición de mantras y visualización creativa: repetir un mantra mientras se imagina como ha de obrarse, con esto se consigue aumentar la voluntad necesaria para obrar con disciplina.

- Voto de silencio: guardar silencio durante un periodo para reforzar directamente la disciplina

Respetar el propio tiempo:

- La regla del veinte: solo el veinte por ciento de las actividades que ocupan nuestro tiempo tienen autentica relevancia en nuestro futuro, por tanto, es necesario priorizar unas actividades sobre otras para aumentar ese porcentaje.
- Tener el coraje de decir "NO": hay que ser dueño de nuestro tiempo y no permitir que nadie nos lo robe.
- La mentalidad del lecho de muerte: puede que hoy sea el último día, así que hay que aprovecharlo.

Servir desinteresadamente a los demás:

- Practicar diariamente actos de bondad.
- Dar a quienes lo piden.
- Cultivar relaciones más ricas.

Abrazar el presente:

- Vivir la infancia de los hijos.
- Practicar la gratitud.
- Cultivar el propio destino.

Qué visión aporta de la felicidad

En el texto aparecen distintas concepciones de la felicidad. La más importante hace referencia a que la felicidad depende de uno mismo y de la actitud que se tenga, de ahí vienen las técnicas para dominar la mente ya que "el que domina su mente domina su vida", en relación

con esta concepción de felicidad encontramos las técnicas en las que se usan mantras para autoconvecerse y así mejorar la actitud.

Aunque esta idea de felicidad sea muy importante no es la única, aparecen también la felicidad a través del esfuerzo, reflejada en el método de cinco pasos para la consecución de objetivos, en la virtud de vivir con disciplina o en los diez rituales de la vida radiante; la felicidad en las pequeñas cosas, presente en la última virtud (abrazar el presente) y la felicidad interior-espiritual que se hace patente en la virtud de servir desinteresadamente a los demás.

Algunas técnicas están pensadas para mejorar el cuerpo, en definitiva la salud, mostrándose con esto la idea de que la felicidad depende en un cierto grado de la salud que se tenga.

Además se menciona el peligro que suponen los miedos y la necesidad de enfrentarlos para poder alcanzar una vida mejor. También, y de manera indirecta, se hace alusión a los patrones que rigen nuestra vida. En las técnicas que se recurre a la meditación o a la introspección (Virtud de seguir el propósito –autoexamen-) se pretende conocerse a uno mismo sin la contaminación de factores externos con el objetivo de liberarnos de esos patrones.

Bibliografía

Libros:

"El monje que vendió su Ferrari", Robin S. Sharma (1997)."

Páginas Web:

"http://en.wikipedia.org/wiki/Robin_Sharma"