

VIBHOR KUMAR SINGH

El arte de descomplicar la felicidad

EL MONJE Y EL MILLONARIO



DIANA

VIBHOR KUMAR SINGH

EL MONJE Y EL MILLONARIO

El arte de descomplicar
la felicidad

Autoconocimiento

DIANA

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

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

Título original: *The Billionaire and the Monk: A Simple Story About Finding Extraordinary Happiness*

Primera edición: febrero de 2022

© Vibhor Kumar Singh, 2020

Derechos gestionados a través de Montse Cortazar Literary Agency
(www.montsecortazar.com)

© de la traducción, Isabel Alonso, 2022

© Editorial Planeta, S. A., 2022

Diana es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-18118-90-6

Depósito legal: B. 155-2022

Fotocomposición: Realización Planeta

Impresión y encuadernación: Huertas Industrias Gráficas, S. A.

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.



Sumario

Prólogo	13
1. El camino a Shangri-La	19
2. Todo empieza con la mente	31
3. La sencillez de la felicidad	47
4. El juego de no culpar	57
5. Evita el rencor	67
6. Cuerpo sano, cuerpo feliz	79
7. Comprar la felicidad	91
8. Llegada a destino: la historia del monje	107
9. Elegir el camino: la historia del millonario	117
10. Despedida	125
Epílogo	131
Puntos a recordar	137
Las notas del millonario	139

Las lecciones de felicidad del monje . .	141
Carta del autor	143
Agradecimientos.	149

Capítulo 1

El camino a Shangri-La

No puedes depender de tus ojos
cuando tu imaginación está
desenfocada.

MARK TWAIN

— Si la felicidad es un viaje, el minimalismo es el primer paso —le dijo el monje al millonario. Pese a que la afirmación carecía de contexto, el millonario cerró los ojos en señal de acuerdo.

Su mente regresó al momento en que habían decidido empezar su camino compartido. El primer encuentro en el hotel de Katmandú había sido suficiente para ambos. El millonario había visto la oportunidad de hacer algo genuinamente diferente a sus negocios habituales: un hotel en Shangri-La era el trofeo máspreciado que podría conseguir. Para el monje, esta colaboración podía ser un puente que lo reconectase con el materialismo del mundo. Los dos eran conscientes de los mutuos beneficios que acarrearía su colaboración, y habían respetado el trato. Hoy, dos años después, el millon-

nario sabía que había tomado una decisión acertada. Aunque esta era su primera visita al hotel, su equipo y el monje habían proyectado y ejecutado una inversión eficiente, y el millonario estaba satisfecho con el prestigio que el establecimiento estaba adquiriendo en la industria de los viajes.

Al principio le habían preocupado las dificultades que podía acarrear tener como socio a un monje budista. ¿Qué iba a saber un monje de negocios? Sin embargo, ahora, con el balance de beneficios del hotel en la mano, estaba encantado de reconocer que se había equivocado.

El millonario volvió a centrar sus pensamientos en la afirmación que acababa de hacer el monje, y reflexionó sobre el hecho de que, en su infancia, la primera idea que habían implantado en su mente vinculaba la felicidad con la acumulación de bienes materiales. En la sociedad que le vio crecer, la exhibición de la abundancia se consideraba la clave para conseguir la felicidad. Rehuir la abundancia era visto como un fracaso. Sin embargo, algo en su corazón le llevaba a pensar que esta acumulación compulsiva solo producía desorden y ruido, y era un

obstáculo en el camino hacia la felicidad. ¿Quizá el monje podría ayudarlo?

—El minimalismo no es la ausencia de ambición. No otorga santidad. Es una elección vital según la cual decides vivir con las mínimas posesiones pero con la máxima concentración. La idea es que, despejándote materialmente, despejas los cajones de tu mente, llenos de objetos y emociones innecesarias e insignificantes —dijo el monje como si acabase de leer la mente del millonario.

—Supongo que tener menos cosas con las que cargar hace más fácil el tránsito por el camino de la vida —respondió este con sarcasmo.

El viaje por el paisaje tibetano, accidentado pero pacífico, estaba empezando a calmar los nervios del millonario. Habían sido veinticuatro agitados horas de viaje intercontinental, con su desfase horario, y acompañadas de malas noticias. El acuerdo de telecomunicaciones en Kazajistán no avanzaba según lo esperado. La burocracia estaba retrasando la concesión de la licencia. Hubiese sido necesario repartir algunos sobornos, pero el millonario se había negado.

Con sus pensamientos de vuelta al presente, el millonario conocía el significado del minimalismo moderno, después de todo, se trataba de la última moda mundial. El millonario Nicolas Berggruen hacía gala de defender el minimalismo moderno. En principio, el minimalismo era un estilo de vida que abogaba por tener pocas posesiones materiales. Simplemente te animaba a identificar lo esencial para sobrevivir y a deshacerte de todo lo demás. Cada posesión material tenía que justificar su existencia en tu vida diaria. El único problema era que a él el minimalismo le parecía un estilo de vida *hippy*.

—Es mucho más sencillo —sonrió el monje, atrayendo al millonario de nuevo a la conversación—. Verás, una vez te decantas por un estilo de vida minimalista, ciertamente empiezas a deshacerte de todas las piezas de equipaje innecesarias; empiezas a vislumbrar las metas reales y a sentir la energía que te permitirá lograrlas con eficacia. No se trata de una excusa para huir de tus responsabilidades. No se trata de vivir una vida sin ambición. ¡Y ciertamente no es una excusa para hacer el vago! Simplemente deci-

des concentrarte en unas pocas cosas esenciales y rehuir las distracciones. Concentrando tu energía en tan solo unas pocas cosas esenciales puedes deshacerte de las distracciones y obtener la felicidad de manera mucho más eficiente.

Pensándolo bien, el monje tenía razón, reflexionó el millonario. Algunos de los triunfadores más importantes del momento, como Jeff Bezos, el hombre más rico del planeta, Bill Gates, Warren Buffet y el prodigioso Mark Zuckerberg, son famosos por su capacidad para llevar una vida de sencillez y determinación. Incluso atribuyen su éxito al hecho de poder eliminar las distracciones y centrarse solo en los aspectos esenciales; esto, en efecto, les ayuda a concentrarse en las cosas importantes.

—¿De manera que el minimalismo sostiene tu ambición? —preguntó el millonario con curiosidad. El cielo empezaba a llenarse de unas amenazantes nubes grises. En aquella parte del mundo rara vez llovía, pero la danza de las nubes era siempre muy teatral.

—Sí, en el paso del aspecto físico a la aceptación mental del minimalismo, encontramos la libertad

para hallar lo esencial. La verdad es que la única razón por la que seguimos viviendo con tantas cosas es que nos da miedo deshacernos de ellas. Creemos que algún día podríamos necesitar lo que hoy es innecesario. Nuestro miedo e inseguridades son las principales razones por las que nos resistimos a adoptar un estilo de vida minimalista. Sentimos que la sociedad nos juzgará, que nuestro estatus social se verá comprometido, y que nuestros sueños morirán si abrazamos la causa del minimalismo.

Las últimas frases del monje querían ayudar al millonario a hacer la elección adecuada. Este lo entendió y esbozó una pequeña sonrisa.

Sorprendentemente, había empezado a llover. El monje bajó las ventanillas del coche y la fragancia de la tierra seca humedecida por la lluvia invadió el espacio. Era embriagadora.

—Es curioso, puede que entre nosotros haya diferencias de nacionalidad y etnia, pero el aroma de la lluvia es el mismo en todo el mundo —murmuró el millonario para sí. El monje lo oyó.

—Sí, son los humanos los que diferencian, la naturaleza no.

—Entonces, dime, ¿cómo pretendes que practique el minimalismo sin deshacerme de mi cuenta bancaria? —preguntó el millonario. La filantropía no era su fuerte, y no tenía ninguna intención de donar la fortuna que tanto le había costado amasar.

—El minimalismo no consiste en deshacerte de tu cuenta bancaria, compañero; ¡incluso puede hacerla crecer! —dijo el monje con una sonrisa y un guiño—. Deja que te guíe por los principales componentes del minimalismo tal y como yo los entiendo:

»Creo que el camino a la felicidad empieza deshaciéndote de parte del equipaje. Sin embargo, a diferencia del Gran Buda, no siempre tenemos que renunciar al mundo. Sobre esto discutimos a menudo con mi guía espiritual del monasterio. Yo estoy en contra de la renuncia total y quiero encontrar la felicidad en el mundo, no lejos de él. Veo el minimalismo como el primer paso hacia mi objetivo de alcanzar la felicidad. —Ahora el monje había adoptado un semblante serio—. He estado estudiando e intentando encontrar las respuestas para ser feliz a través del minimalismo. Puede que haya

llegado a algún sitio, pero no estoy seguro. ¿Quizá podemos compartir nuestras ideas? Saca el diario, he estado escribiendo mis pensamientos en él —le pidió el monje señalando la guantera.

El millonario encontró el diario y lo abrió. En la primera página había una fotografía del dalái lama. Puesto que está prohibido llevar su foto, muchos tibetanos esconden la imagen de Su Santidad entre sus objetos de uso diario. En la tercera página estaba escrito lo siguiente:

1. El minimalismo sirve tanto para el desorden físico como mental.
2. El minimalismo físico es el primer paso hacia la felicidad mental y emocional.
3. Los seres humanos tienen recursos y poseen la capacidad de innovar para aprender a vivir una vida interior y sin objetos innecesarios.
4. El minimalismo incentiva la ambición ayudándonos a centrarnos.
5. El mayor regalo del minimalismo es el tiempo libre que genera y que puede emplearse para perseguir lo que realmente importa.

6. El minimalismo es amable con el planeta. Practicar el minimalismo es nuestra forma de contribuir a cuidar de él.
7. No cargues con el peso del mundo en tus hombros.

El millonario releyó la página y, tras meditarlo un momento, añadió lo siguiente:

8. El dinero que no gastas es dinero que ganas.
9. Recuerda, no nos estamos convirtiendo en santos adoptando una vida minimalista; tan solo nos volvemos selectivos en nuestras metas.
10. No participes del consumismo, arruinando tu cartera y tu felicidad.

Tras escribir estas palabras, no pudo evitar sonreír al percatarse de que, irónicamente, lo había hecho con su recientemente adquirida pluma Montblanc.

—Hagamos una cosa. Voy a permanecer aquí tres semanas. Como no estaré sumergido en el tra-

bajo, creo que tendré tiempo para otros quehaceres. Hagamos una lista de cosas que nos hacen felices para compartirla entre nosotros el último día de este viaje. ¿Qué me dices? —preguntó el millonario con entusiasmo.

—Estupendo; por fin podré compartir mis ideas sobre la felicidad y aprender sobre la felicidad de la mano de un capitalista tenaz.

Ambos se echaron a reír.