

**PEDRAM SHOJAI**

---

**EL**

**MONJE**

**URBANO**

---

**SABIDURÍA ORIENTAL PARA OCCIDENTALES**

**APRENDE A PARAR EL TIEMPO,  
DISFRUTA CONTIGO MISMO  
Y ENCUENTRA PAZ Y FELICIDAD**



**AGUILAR**

**PEDRAM SHOJAI**

---

**EL**

**MONJE**

**URBANO**

---

**SABIDURÍA ORIENTAL PARA OCCIDENTALES**

**APRENDE A PARAR EL TIEMPO,  
DISFRUTA CONTIGO MISMO  
Y ENCUENTRA PAZ Y FELICIDAD**

**AGUILAR**

SÍGUENOS EN  
**megustaleer**



@Ebooks



@megustaleer



@megustaleer

| Penguin  
Random House  
Grupo Editorial |

*A la visión de un futuro pacífico, sostenible y abundante para los hijos de nuestros hijos.  
Pongamos de nuestra parte, alcancémoslo y hagámoslo posible para toda la vida futura.*

## INTRODUCCIÓN

¿Te has sentido alguna vez culpable por no haber ido al gimnasio?

¿O por no haber ido a clase de yoga?

¿Aprendiste a meditar en algún momento de tu vida y luego dejaste de hacerlo?

¿Te arrepientes de no dedicarles más tiempo a tus hijos, tu pareja, tus amigos o tus cada vez más ancianos padres?

¿Tienes una pila de libros en la mesita del dormitorio a los que miras cada noche preguntándote cuándo empezarás a leerlos?

¿Alguna vez has vuelto de unas vacaciones sintiéndote más agotado y con menos fuerzas para afrontar la vida que cuando te fuiste?

¿Te sientes estresado, cansado o totalmente aburrido de tu rutina?

Bienvenido al mundo moderno.

Las cosas no siempre fueron así. Nuestros antepasados tenían más tiempo en su vida. Tenían más espacio. Caminaban por el mundo y respiraban aire fresco. Pasaban tiempo preparando comidas y disfrutándolas con sus seres queridos. Estaban más expuestos a la naturaleza y a los elementos. La vida era menos estresante, estaba menos cargada de cosas. Vivían rodeados de su familia y pertenecían a una extensa tribu.

Ahora, tenemos facturas. Nos bombardean con millones de informaciones cada minuto. Las noticias sobre extremistas que intentan matarnos suelen ir acompañadas de un aumento en los índices de cáncer y de desplomes económicos. Nuestros hijos están a merced de los intereses comerciales y los casquetes polares se están derritiendo. Todo

cuesta más de lo que quisiéramos y nos encontramos corriendo de un lado para otro como locos intentando que este grotesco espectáculo siga adelante.

¿Y para qué?

Somos el blanco de cientos de balas y no contamos con las herramientas necesarias para esquivarlas: en eso consiste la crisis de la población urbana o suburbana moderna. Vivimos estresados, cansados, sin energía y perdidos. Algunos de nosotros inconscientemente pensamos que los milenarios secretos orientales eran la solución a nuestros problemas. Después de que los Beatles nos descubrieran a Maharishi y los gurús empezaran a volver de Asia, pensamos que el yoga, la meditación, el ayuno, el taichí y las prácticas zen iban a salvarnos. Ahora, nos encontramos sumidos en plena tormenta y ni siquiera nos acordamos de estos ejercicios cuando más los necesitamos.

Hay quien se aferra a la religión e intenta participar en la vida de su comunidad. A algunos les funciona; otros acaban desilusionados y decepcionados. Muchas de las viejas instituciones no han sabido adaptarse con la suficiente rapidez a estos tiempos cambiantes y mucha gente siente que estas instituciones se han quedado anticuadas, que no entienden nuestros problemas.

Nos dicen que el deporte es bueno para la salud, así que probamos con el gimnasio. Nos obligamos a soportar el apesoso aire viciado y la muchedumbre que se admira en el espejo... ¡Puaj! Sabemos que tenemos que movernos, pero el mero hecho de ir al gimnasio ya supone una ardua batalla para muchos de nosotros. ¿Movernos?, ¿qué es eso? La mayoría de nosotros nos pasamos una hora al día de camino al trabajo y otras buenas ocho horas sentados en la oficina. Cuando llegamos a casa, estamos de mal humor, cansados y no muy dispuestos precisamente a hacer deporte.

Si algo de esto te suena familiar, estás en el lugar adecuado. Este libro ha sido especialmente escrito para alguien como tú. ¿Por qué? Pues porque he viajado por todo el mundo aprendiendo de los maestros espirituales, y gen-

te profesional me ha enseñado diferentes técnicas curativas. Me he entrenado para poder aportar equilibrio y paz al mundo del que vengo. Cuando volví de los Himalayas, tardé muy poco en darme cuenta de que mis pacientes, gente trabajadora normal y corriente que vivía en Los Ángeles, no iban a hacer lo que yo hice. No iban a asistir a un retiro de meditación de un mes, ni a practicar *chi kung* varias horas al día, ni a recorrer el mundo en un futuro próximo. Estaba claro que no iban a cambiar de vida ni a convertirse en monjes. Tampoco iban a afeitarse la cabeza ni a emprender un viaje hacia las montañas sagradas en busca de Dios. Tenían hijos, facturas, perros y marrones en su día a día, y ahí es donde necesitaban la ayuda. Necesitan ayuda aquí en la tierra.

He dedicado toda mi carrera profesional a acercar la sabiduría ancestral de Oriente a la gente normal y corriente que vive en los pueblos y ciudades, aquí en la tierra. Este libro es el resultado de miles de sesiones de éxito con distintos pacientes. Lo que descubrí después de todos estos años es que Occidente ha sido víctima de un terrible malentendido, cuyas consecuencias sufren miles de millones de personas.

El problema es que la mayoría de las prácticas esotéricas importadas desde China, el Tíbet y la India tenían un origen ascético, pero eran llevadas a cabo por los cabezas de familia occidentales.

Los ascetas han renunciado al mundo. Viven en la renuncia del dinero, el sexo, la familia y otras actividades mundanas en busca de una conexión más profunda con lo Divino, el Tao, la naturaleza de Buda o cualquier otra corriente de la que beban. Aceptan la austeridad y una serie de prácticas muy específicas que requieren, año tras año, un compromiso diario de varias horas. Ese es el camino elegido y, sinceramente, me alegro por ellos.

Pero ¿qué pasa con nosotros? Nos sentimos culpables por no ir a clase de yoga porque el partido de fútbol de nuestro hijo llegó hasta la prórroga. Nos prometemos que vamos a meditar por la noche, pero luego nos quedamos

dormidos porque nos hemos pasado todo el día devanándonos los sesos sentados en la oficina. Intentamos comer bien, pero la comida del aeropuerto no es precisamente lo que comen los monjes. Intentamos sacar lo mejor de la desastrosa vida que llevamos, pero hay un error fundamental en todo este planteamiento. Los ascetas han renunciado al mundo; nosotros tenemos hipotecas, plazos del coche, matrículas universitarias y depósitos de gasolina que tenemos que llenar. Necesitamos un conjunto de principios rectores que nos ayuden a navegar por un mundo con dinero, estrés, compresión temporal y muchas personas que solicitan nuestra atención. Vivimos en un mundo poco tranquilo y lleno de tensiones, ¿cómo podemos encontrar la calma y no perder los malditos papeles en un lugar así?

## SUMÉRGETE EN *EL MONJE URBANO*

Este libro incluye valiosos ejercicios que podrás utilizar en tu día a día, aquí y ahora, para encontrar paz y tener más energía. En vez de enfadarte con la señora que va antes de ti en la tienda por andar rebuscando céntimos en el monedero, deberías darle las gracias porque te ha regalado el valioso don del tiempo: ahora tienes cinco minutos para practicar los ejercicios de respiración y beber de esta infinita fuente de energía y paz que es tuya por derecho.

Mientras estudiaba un curso preparatorio en Medicina en la UCLA, descubrí el taichí. Gracias a eso, conocí a un abad taoísta que me enseñó kungfú y *chi kung*. Me convertí en un monje taoísta y viajé por todo el mundo; conocí a distintos maestros y me he dedicado a estudiar diferentes prácticas esotéricas desde entonces. Sin embargo, me crie en Los Ángeles, tuve amigos normales y fui a una escuela corriente. Me he ido de fiesta con estrellas del rock y me he sentado en cabañas amazónicas con los mejores. Me hice doctor en Medicina Oriental y he tratado a miles de pacientes que me han ayudado a entender el sufrimiento humano, no de manera abstracta y moderna, sino en su versión más



real. He ayudado a gente normal a superar crisis reales durante años: parejas que se divorcian, personas que se mueren, hijos que tienen problemas con las drogas, mujeres que no pueden quedarse embarazadas... Esa es la vida real aquí abajo, en la ciudad, y es aquí donde necesitamos ayuda. Olvidémonos de la sublime espiritualidad por un momento y pongamos los pies en la tierra. Una vez que hayamos solucionado todos nuestros problemas en casa, entonces sí podremos explorar el maravilloso reino místico, pero el punto de partida debe ser nuestra situación actual, la que nos hace sufrir.

Yo tengo mujer e hijos, soy un padre de familia. También tengo perros y una hipoteca, así que te entiendo. También soy el fundador de [Well.org](http://Well.org), hago películas y tengo una gran empresa que requiere atención constante. Sé que el pago de las nóminas está a la vuelta de la esquina y los impuestos siguen subiendo. ¡Es lo que tiene! Un cabeza de familia crea empleo y tiene el deber de velar por todos aquellos que viven en su universo. Un cabeza de familia sale adelante mes tras mes y no se amilana cuando las cosas se ponen feas. Un cabeza de familia tiene que ser un superviviente, primero, y aprender a superarse, después.

Ha llegado el momento de arremangarnos y ponernos manos a la obra. Yo me considero un *monje urbano* y te invito a que, al final de este libro, tú también lo seas. ¿Por qué? Pues porque el mundo necesita que des un paso al frente y vivas tu vida plenamente. Nuestros hijos necesitan que protejas el medio ambiente y tomes mejores decisiones a la hora de comprar. Tu familia necesita que vivas más informado, que estés más presente y que seas más cariñoso cuando estás con ellos. Tu negocio necesita que te impliqués y traigas más riqueza al mundo. Y, lo más importante, tú necesitas volver a contar contigo mismo.

Tenemos que empezar a hacer las cosas de otra forma y a convertirnos en las personas que estamos destinadas a ser, aquí y ahora, en nuestros hogares, oficinas e incluso en los largos trayectos de camino al trabajo.

El libro se divide en diez capítulos en los que se analizan diez grandes problemas a los que nos enfrentamos en el mundo moderno: el estrés, la escasez de tiempo, la falta de energía, los problemas de sueño, un estilo de vida sedentario, la mala alimentación, la desconexión con la naturaleza, la soledad, los problemas económicos y la falta de sentido y propósito en la vida. Iniciaremos cada capítulo con una breve historia basada en el tratamiento de un paciente. Estas historias son el resultado de las miles de interacciones que he tenido, como médico y como sacerdote, con gente normal y corriente durante años. Hemos modificado los nombres y las historias para proteger la identidad de los protagonistas, combinando información de distintos casos, aunque todas reflejan encuentros reales y consejos para gente real. De ahí pasamos a una primera sección titulada «El problema», en la que aislamos el problema en cuestión y lo analizamos desde una nueva perspectiva. Este primer paso nos lleva a la siguiente sección, «Sabiduría de monje urbano», que bebe de la filosofía esotérica oriental y de las culturas chamánicas ofreciéndonos un nuevo ángulo desde el que analizar nuestros problemas y buscar una salida. Y así es como llegamos a las soluciones. En primer lugar encontraremos las «Prácticas orientales» extraídas de la sabiduría ancestral y de tradiciones milenarias; se trata de un conjunto de métodos conocidos y eficaces, caracterizados por su sencillez y elegancia, que han demostrado su utilidad durante milenios. A continuación, encontrarás los «Trucos modernos», una serie de ejercicios prácticos, aplicaciones y otras técnicas que he comprobado que funcionan a la hora de solucionar los problemas contemporáneos. Cada capítulo concluye con otro pequeño relato que cierra la historia inicial con una solución. Al final del capítulo, te daré algunos consejos y un plan de acción que transformarán tu vida de forma radical. La práctica es lo que llamamos un «Gong» y llevo años enseñándola a mis alumnos. Se trata de un ejercicio personalizado que tú mismo elegirás (basándote en los principios y las lecciones que aprenderás en el libro) y que te proporcionará un plan de acción, una hoja

de ruta y un esquema para lograr tus objetivos. Este sistema me ha permitido ayudar a miles de personas como tú y estoy seguro de que a ti también podré ayudarte.

Tú eliges por dónde empezar, aunque te recomiendo que leas el libro entero, ya que en mis historias probablemente identificarás a muchas de las personas que forman parte de tu vida y serás capaz de empatizar con ellas cuando descubras que también sufren. Cuando estés listo para enfrentarte a tu primer Gong, podrás consultar los ejercicios de referencia del libro siempre que lo desees.

Disfruta del libro, haz marcas, anota ideas en los márgenes y deja que te ayude a identificar aquellos aspectos de tu vida en los que la energía está estancada. Te enseñará a disfrutar del camino y a encontrar tu energía personal a lo largo del recorrido.

Me alegro mucho de que estés aquí.



## CAPÍTULO 1

# Estrés: ¿cómo esquivar los disparos?

Robert pertenece a la «vieja escuela». Creció en una época en la que solo había tres opciones en la vida: ser doctor, abogado o ingeniero. Estudió Derecho sabiendo que tendría un trabajo estable y una buena seguridad. Interminables horas de duro estudio, exámenes en el Colegio de Abogados, semanas laborales de setenta horas, mucho café y tratar con gente difícil fueron los baches que encontró en su camino hacia el éxito. Luchó y trabajó para llegar lejos en su profesión y ahora es socio menor en una empresa bastante buena. Sin embargo, los días siguen haciéndosele muy largos y padece un estrés desmedido. Desde luego tiene mucho menos pelo.

Su mujer dejó de trabajar cuando tuvieron el segundo hijo, por lo que él soporta toda la carga financiera de la familia.

Vive en una casa muy bonita en un buen barrio. Tienen una piscina y un *jacuzzi* que no utiliza desde el año pasado. También tienen una multipropiedad a la que les agobia no poder ir. El precio del seguro médico aumenta año tras año y su hijo pequeño padece asma y alergias alimentarias bas-

tante extrañas, que cuestan dinero, tiempo y plantean más retos si cabe. Incluso con una niñera trabajando a jornada parcial, parece que no hay tiempo para dormir y sus últimas vacaciones a Maui le causaron más problemas que otra cosa. Volvió de ellas agotado y abatido.

La vida de Robert es muy estresante. Aunque tiene un techo, coches y mucha comida, en el fondo vive aterrado. Sabe que no puede mantener este ritmo. Sabe que algún día se va a derrumbar, pero siente que no puede hacerlo porque, a fin de cuentas, todos dependen de él. Bebe café, va al gimnasio, toma multivitaminas y se da un masaje de vez en cuando, pero, durante todo ese tiempo, no puede dejar de pensar que no puede tirar la toalla.

Un buen abogado tiene que conducir un Lexus.

Los buenos padres llevan a sus hijos a colegios privados.

La gimnasia y las clases de piano son casi una obligación.

Si el resto de padres envían a sus hijos a un sofisticado campamento de verano, nosotros no vamos a ser menos...

Ha perdido la alegría de vivir. El estrés le ha ganado la batalla y se pasa la vida intentando no derrumbarse. Su padre le enseñó que los «hombres de verdad» nunca se rinden; libran una lucha justa por su familia y nunca muestran ningún signo de flaqueza. Ve las noticias por la mañana mientras desayuna cereales con sus hijos. Se sabe un padre ausente que no está viendo a sus hijos crecer y se lamenta por ello. Robert siente que la debilidad es cada vez más fuerte y tiene muchísimo miedo de pensar que va a perder la batalla. Al fin y al cabo, con todos los gastos, la familia apenas tiene ahorros y, si él dejase de trabajar, se verían muy apurados en tan solo unos meses. Si él la palmase, la familia recibiría una cantidad decente de dinero con su seguro de vida. Ya le ha dado vueltas a esta idea un par de veces y le da pánico pensarlo.

Robert está estancado. Sus glándulas suprarrenales se están agotando y parece no ver la luz al final del túnel. No encuentra ninguna salida y, cada día, una sigilosa sensación de desesperación crece en las sombras de su psique —un angustioso sufrimiento por la propia supervivencia de su fa-

milia—. Robert sigue luchando, pero el médico ya le ha avisado de que tiene la tensión muy alta. Hay muchas cosas en juego; su vida es una de ellas. ¿Qué debe hacer?

## EL PROBLEMA

En cierto modo, todos tenemos el mismo problema que Robert. Nuestros cuerpos se han desarrollado y han evolucionado durante millones de años en respuesta a determinados factores estresantes pero predecibles de nuestro entorno. La respuesta de «lucha o huida» es un hermoso mecanismo que nos ayuda a permanecer con vida en un mundo peligroso lleno de depredadores y escasez. Esta reacción se generó para ayudarnos a escapar de aquellas situaciones que amenazan nuestra supervivencia, optimizando nuestro metabolismo para adoptar el modo de crisis. Cuando nos encontramos en una situación peligrosa, nuestros niveles de cortisol y/o de adrenalina aumentan ayudando a desviar el flujo sanguíneo hacia los grandes músculos que sirven para luchar contra un oponente o huir de un depredador. Son hormonas de estrés que ejercen un control total sobre varios sistemas de nuestro cuerpo, de modo que estas pequeñas variaciones en sus niveles pueden alterar todos nuestros marcadores. Además, este proceso funciona en colaboración con un elegante mecanismo de regulación de nuestro sistema nervioso. El sistema nervioso simpático desencadena las reacciones de lucha o huida y rápidamente nos permite desviar la energía a aquellas zonas que más lo necesitan durante una crisis. El lado opuesto de esta regulación es el sistema nervioso parasimpático, al que podríamos considerar el modo «descansa y digiere», en el que el cuerpo puede repararse, descomponer los alimentos y llevar a cabo el proceso de desintoxicación y excreción. Nuestro cuerpo está diseñado para extraer elegantemente el flujo sanguíneo de los órganos internos, el sistema inmunitario y las regiones del cerebro asociadas con la capacidad de raciocinio y desviarlo hacia los cuádriceps para que

así podamos correr como las balas en caso de necesitarlo. Cuando las cosas se ponen feas, es de gran ayuda, pero analicemos la vida de Robert y veamos por qué este mecanismo no le hace ningún favor al abogado moderno.

El estrés de Robert no lo genera ningún incidente grave. Sí, de vez en cuando el coche de al lado se cuelga en su carril y él le hace una peineta mientras se le disparan las pulsaciones, pero esto no es lo que está acabando con él. Es el estrés crónico. Los impalas salvajes de África no piensan en las diferentes situaciones hipotéticas en las que podrían ser atacados por un león. Se dedican a comer, pasear, tener mucho sexo y, si surge una amenaza, huir de ella. Si sobreviven, lo borran de su mente y vuelven a sus vidas. Nosotros no somos así. Seguimos recreando la situación una y otra vez en nuestra cabeza, asociándola a determinadas emociones, imaginando distintos resultados y sin borrarla del todo. El impala avanza; nosotros seguimos en terapia hablando de lo mismo o, peor aún, reprimiéndonos. No conseguimos adoptar por completo el modo «descansa y digiere» para equilibrar estos sistemas, por lo que siempre estamos nerviosos.

### *El estrés crónico mata.*

Robert tiene breves momentos de vida o muerte cada vez que un cliente amenaza con llevarse el caso a otro bufete o que un juez desestima un recurso. El otro día su mujer llegó a casa con un bolso muy elegante y el corazón le dio un vuelco: «¿Cuánto te ha costado?».

Los factores de estrés modernos son una forma de «muerte por mil cortes». Nuestro concepto abstracto del dinero o del valor está íntimamente ligado a nuestra supervivencia y activa la misma reacción: nos altera y estresa. El dinero escasea y nuestros cuerpos interpretan este mensaje que hemos interiorizado de forma visceral. Los bajos niveles de cortisol durante un periodo prolongado de tiempo tienen consecuencias nefastas sobre nuestro cuerpo. Podríamos decir que el sistema simpático de Robert funciona