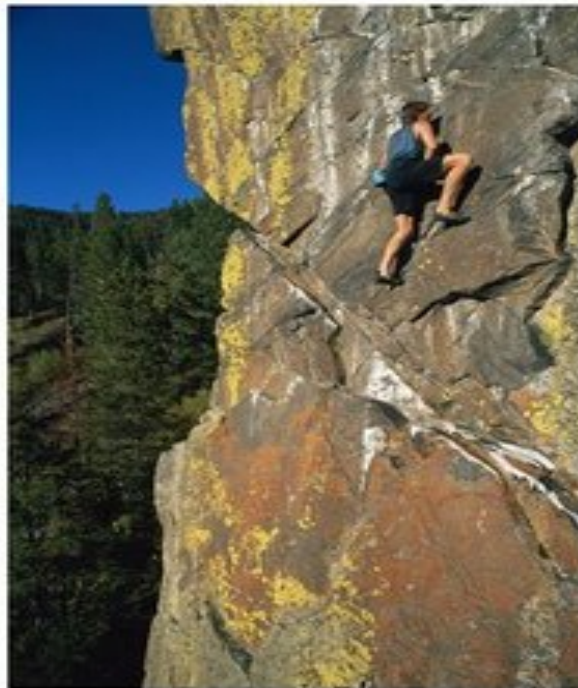


Paulo Coelho

Manual para subir montañas

**PAULO COELHO
ESPECIAL PARA LA PRENSA**



A. Escoge la montaña que deseas subir: no te dejes llevar por los comentarios de los demás que dicen "esa es más bonita", o "aquella es más fácil". Vas a gastar mucha energía y entusiasmo en alcanzar tu objetivo, y por lo tanto eres tú el único responsable y debes estar seguro de lo que estás haciendo.

B. Sabes cómo llegar frente a ella: muchas veces, vemos la montaña de lejos, hermosa, interesante, llena de desafíos. Pero cuando intentamos acercarnos, ¿qué ocurre? Que está rodeada de carreteras, que entre tú y tu meta se interponen bosques, que lo que parece claro en el mapa es difícil en la vida real. Por ello, intenta todos los caminos, todas las sendas, hasta que por fin un día te encuentres frente a la cima que pretendes alcanzar.

C. Aprende de quien ya caminó por allí: por más que te consideres único, siempre habrá alguien que tuvo el mismo sueño antes que tú, y dejó marcas que te pueden facilitar el recorrido; lugares donde colocar la cuerda, picadas, ramas quebradas para facilitar la marcha. La caminata es tuya, la responsabilidad también, pero no olvides que la experiencia ajena ayuda mucho.

D. Los peligros, vistos de cerca, se pueden controlar: cuando empieces a subir la montaña de tus sueños, presta atención a lo que te rodea. Hay despeñaderos, claro. Hay hendiduras casi imperceptibles. Hay piedras tan pulidas por las tormentas que se vuelven resbaladizas como el hielo. Pero si sabes dónde pones el pie, te darás cuenta de los peligros y sabrás evitarlos.

E. El paisaje cambia, así que aprovéchalo: claro que hay que tener un objetivo en mente: llegar a lo alto. Pero a medida que se va subiendo, se pueden ver más cosas, y no cuesta nada detenerse de vez en cuando y disfrutar un poco del panorama

alrededor. A cada metro conquistado, puedes ver un poco más lejos; aprovecha eso para descubrir cosas de las que hasta ahora no te habías dado cuenta.

F. Respeta tu cuerpo: sólo consigue subir una montaña aquel que presta a su cuerpo la atención que merece. Tú tienes todo el tiempo que te da la vida, así que, al caminar, no te exijas más de lo que puedas dar. Si vas demasiado deprisa, te cansarás y abandonarás a la mitad. Si lo haces demasiado despacio, caerá la noche y estarás perdido. Aprovecha el paisaje, disfruta del agua fresca de los manantiales y de los frutos que la naturaleza generosamente te ofrece, pero sigue caminando.

G. Respeta tu alma: no te repitas todo el rato "voy a conseguirlo". Tu alma ya lo sabe. Lo que ella necesita es usar la larga caminata para poder crecer, extenderse por el horizonte, alcanzar el cielo. De nada sirve una obsesión para la búsqueda de un objetivo, y además termina por echar a perder el placer de la escalada. Pero atención: tampoco te repitas "es más difícil de lo que pensaba", pues eso te hará perder la fuerza interior.

H. Prepárate para caminar un kilómetro más: el recorrido hasta la cima de la montaña es siempre mayor de lo que pensabas. No te engañes, ha de llegar el momento en que aquello que parecía cercano está aún muy lejos. Pero como estás dispuesto a llegar hasta allí, eso no ha de ser un problema.

I. Alégrate cuando llegues a la cumbre: llora, bate palmas, grita a los cuatro vientos que lo has conseguido, deja que el viento allá en lo alto (porque allá en la cima siempre hace viento) purifique tu mente, refresca tus pies sudados y cansados, abre los ojos, limpia el polvo de tu corazón. Piensa que lo que antes era apenas un sueño, una visión lejana, es ahora parte de tu vida. Lo conseguiste.

J. Haz una promesa: aprovecha que has descubierto una fuerza que ni siquiera conocías, y dite a ti mismo que a partir de ahora, y durante el resto de tus días, la vas a utilizar. Y, si es posible, promete también descubrir otra montaña, y parte en una nueva aventura.

K. Cuenta tu historia: sí, cuenta tu historia. Ofrece tu ejemplo. Di a todos que es posible, y así otras personas sentirán el valor para enfrentarse a sus propias montañas.