

ÉXITO INTERNACIONAL CON MÁS DE 100.000 EJEMPLARES VENDIDOS

DÉJATE

EN PAZ

Y EMPIEZA

A VIVIR

FABRICE MIDAL

PAIDÓS

Índice

Portada
Sinopsis
Portadilla
Introducción
Capítulo 1. Deja de meditar
Capítulo 2. Deja de obedecer
Capítulo 3. Deja de ser sabio
Capítulo 4. Deja de estar calmado
Capítulo 5. Deja de contenerte
Capítulo 6. Deja de ser pasivo
Capítulo 7. Deja de ser consciente
Capítulo 8. Deja de querer
Capítulo 9. Deja de querer
Capítulo 10. Deja de racionalizar
Capítulo 11. Deja de compararte
Capítulo 12. Deja de avergonzarte
Capítulo 13. Deja de torturarte
Capítulo 14. Deja de querer amar
Capítulo 15. Deja de disciplinar a tus hijos
Conclusión
Anexo
Bibliografía
Agradecimientos
Notas
Créditos

Gracias por adquirir este eBook

Visita Planetadelibros.com y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones
Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:



Explora

Descubre

Comparte

SINOPSIS

En *Déjate en paz* descubriremos que la clave del mindfulness reside en librarse de las presiones que a menudo nos autoimponemos: podemos decir que no sin sentir remordimientos, podemos dejar de hacer aquello que no nos satisface. Podemos darnos un respiro, meditar, y dejar espacio a todo lo que nos hace bien.

FABRICE MIDAL

DÉJATE EN PAZ
y empieza a vivir

Traducción de Núria Petit

PAIDÓS 
Barcelona • Buenos Aires • México

Introducción

Hace años que me dedico a impartir conferencias y seminarios en escuelas, empresas y hospitales. Y siempre salgo con la misma impresión: nos pasamos el día torturándonos.

Nos torturamos para integrar unas normas, unas consignas y unos modelos que no nos corresponden. Nos torturamos porque queremos «hacer las cosas bien» y porque consideramos que «no hacemos las cosas bien». Nos torturamos porque estamos convencidos de que los demás sí que saben «hacer las cosas bien». Nos torturamos muchas veces sin que nadie nos pida nada...

Nos dejamos invadir por un activismo frenético que nos ciega. Obsesionados por la urgencia de «hacer», no nos damos cuenta de que en realidad no «hacemos» nada: nos inquietamos y olvidamos lo esencial. Nos olvidamos de atrevernos, de osar.

¡Déjate en paz! Mi experiencia me ha enseñado que «dejarse en paz» es la única manera de redescubrir las posibilidades que hay en nosotros y que habíamos olvidado por completo. ¡Párate! Es la única manera de actuar. ¡Libérate de protocolos, procedimientos y pseudourgencias que no son tales! Solo así surgirán en ti el entusiasmo y las ganas de ir más allá.

No huyas a la cima de una montaña ni al fondo de una cueva para reflexionar: quédate donde estás y deja de razonar. Déjate en paz; porque en nuestro mundo, lleno de sufrimientos, miserias e inhumanidad, hay urgencias. Debemos propiciar el cambio enseguida. Dejándonos en paz...

CAPÍTULO

DEJA DE MEDITAR
No hagas nada

No le preguntes nunca tu camino a quien lo conoce. Correrías el riesgo de no poder perderte.

NAJMAN DE BRESLAV

¿Yo medito? Es una pregunta que a veces me planteo cuando veo la avalancha de libros y la multitud de discursos que nos instan a practicar la meditación, que nos enseñan sus técnicas y nos enumeran sus beneficios.

¿Yo medito? No, no en esas condiciones. No me obligo a nada, y cuando no tengo ganas de meditar hago otra cosa y ya está: no es ni un bien ni un mal, no es un drama.

No aplico una técnica, no me baso en unas instrucciones: medito para liberarme de todas las consignas.

Y mi objetivo no es conseguir ser sabio, ni calmarme ni ser paciente. No tengo ningún objetivo, ninguna finalidad, ni siquiera la de empezar o acabar el día con un determinado estado de ánimo.

Practico la meditación desde hace más de veinticinco años, la enseño desde hace unos quince, pero no tengo una técnica que pueda transmitir ni puedo prometer nada. Cuando empecé a enseñar, mucha gente me predijo que fracasaría. ¿Qué iba a poder comunicar si explicaba de entrada que la meditación no es productiva, que no te hace más eficaz, que no te hace más sabio y que, fundamentalmente, en el sentido ordinario de la palabra, no sirve para nada? Pero precisamente es una oportunidad porque nos libera del sometimiento a esta dictadura de la utilidad y de la rentabilidad tan característica de nuestro tiempo.

A lo largo de los años, he constatado cómo la obsesión por los resultados se ha convertido en un veneno. La rentabilidad y la utilidad se han erigido en palabras clave de nuestro mundo... incluso en el ámbito de la meditación. He visto proliferar manuales, ejercicios y hasta posologías, que se prescribían con resultados garantizados al cabo de diez o veinte sesiones. Nos aconsejan que habría que meditar en las empresas para aumentar la rentabilidad, en las escuelas para que los alumnos estén más concentrados y sean más eficaces, y en casa para estar menos estresados.

He visto a aprendices meditadores desconcertados, y luego asqueados, porque su «aprendizaje» había fracasado: no se habían transformado y el estrés no había desaparecido. Sin duda, me decían, no se habían concentrado lo suficiente, no habían logrado distanciarse de sus pensamientos, se habían dejado distraer, se habían sentado mal, o tal vez la técnica prescrita, muy difícil en realidad, no era la adecuada para ellos. De hecho, se habían preparado como para un examen oral en el que cuanto más crispado estás, cuanto más te centras en la obligación de aprobar, más riesgo corres de presentarte con un nudo en la garganta y las manos sudadas, con miedo y sin motivación, y, por consiguiente, más probabilidades tienes de suspender.

Esa meditación, o lo que llaman así, no es la mía. La meditación tal como yo la entiendo no es una técnica, no es un ejercicio, no tiene nada de misterioso: es un arte de vivir. Consiste en el arte de dejarse en paz. Yo no prescribo nada, no doy trucos, no

garantizo nada y no doy buenas notas. No sugiero contemplar cómo pasan los pensamientos sin detenerse en ellos, como nubes que acaban por desvanecerse. La idea de esta técnica no es mala, pero cuando se practica se convierte en un fastidio y uno acaba aburriéndose. Y cuando uno se aburre, deja de estar vivo. Y yo no tengo ganas de torturarme con la excusa de que debo meditar. Prefiero apostar por la inteligencia y la humanidad de cada cual. Sé que mis palabras escandalizarán a más de uno, pero he optado por decir la verdad, porque es mi convicción profunda.

En realidad, uno solo medita si deja de intentar meditar, si se libera del imperativo de tener que conseguir algo, de realizar algo, de responder a un objetivo; y, por lo tanto, de estar angustiado por el fracaso. En mi vida, sí, a veces estoy crispado; ordenarme entonces que me relaje es la mejor manera de crisparme todavía más. De torturarme. Ni siquiera espero que me den la orden: sé muy bien torturarme yo solo. Como todo el mundo, tengo tendencia a querer «hacer las cosas bien», a «hacer las cosas bien» hasta tal punto que acabo en un estado de tensión extrema. Me planteo desafíos y se apodera de mí un pánico terrible: el de no lograr realizarlos. Sin embargo, sé por experiencia que cuando me contento con comprobar que estoy crispado y me autorizo secretamente a seguir estándolo, cuando me dejo en paz con mi crispación, curiosamente acabo en general por relajarme enseguida. Es este gesto, a la vez tan simple y tan complicado, el hecho de atreverte a dejarte en paz, la audacia de dejarte en paz, lo que yo llamo meditación.

Recuerdo a mis abuelos, que se pasaban mucho rato, en silencio, mirando crepitar el fuego en la chimenea. Eran comunistas y se habían distanciado de la religión y de la espiritualidad. Estaban muy lejos de ser místicos y jamás habían oído hablar de la meditación, pero sus veladas delante del fuego son lo más parecido a la meditación tal y como yo la entiendo. Para ellos, era una forma de higiene mental. Un acto natural, banal pero indispensable. Tan natural y banal como caminar, moverse, cansarse, practicar lo que hoy nosotros llamamos deporte y realizamos según unos protocolos muy estudiados, con máquinas, instrucciones, con unos aparatos que miden nuestros resultados y los comparan con los del vecino. Nuestros bisabuelos no necesitaban hacer *jogging* para estar en forma.

Tenía catorce años cuando oí hablar por primera vez de esa práctica que, en aquella época, era para iniciados. Me intrigó mucho, pero tuve miedo de convertirme en una especie de vegetal si me metía en ella. No hacer nada durante un momento, ¿no es una dimisión total? Además, me dije, si ese método tan sencillo funcionara de verdad, todo el mundo lo practicaría. Volví a sumergirme en los libros que devoraba y en los poemas que escribía. Pero en el fondo seguía estando intrigado...

A los veintiún años di el paso. Había empezado a estudiar filosofía, y mi decepción estaba a la misma altura que el entusiasmo que me había llevado a elegirla. A decir verdad, no sacaba buenas notas. Me había matriculado a escondidas de mis padres, que creían que estudiaba derecho. No me sentía cómodo con aquella mentira, pero esperaba

llegar a triunfar en algo que me gustase. Sin embargo, mis resultados eran mediocres. No conseguía leer los libros que había que leer, y cuando con un esfuerzo ímprobo lograba leer uno, olvidaba inmediatamente los conceptos que habría debido dominar.

Estaba muy desanimado cuando llamé a la puerta de un grupo de norteamericanos de los que me habían dado la dirección. Un hombre muy afable me recibió y, en pocas palabras, me introdujo en la meditación: «Basta con sentarse bien en el cojín y simplemente estar presente, atento a lo que pasa —me dijo—. Dejar de lado los conocimientos y las competencias y no tratar de comprender, porque no hay nada que comprender». Yo no daba crédito: en realidad, no tenía que hacer nada complicado. Y así fue como medité por primera vez. Sin saber en aquel momento que tenía la suerte de ser iniciado por Francisco Varela: el hombre afable que me había abierto la puerta era, de hecho, uno de los neurobiólogos contemporáneos más importantes.

Sentado en mi cojín, supe por fin lo que era sentir alivio, alivio de verdad. ¡No te puedes imaginar la impresión que me causó! Yo era un mal estudiante, y mis notas estaban llenas de «Podría estudiar más», «Hay que castigarlo severamente», «Está siempre en Babia»; un alumno que habría querido «estudiar más», pero que no comprendía qué le pedían ni la relación que aquello podía tener con su vida. En la escuela primaria, las cosas aún no me iban demasiado mal, porque cuando tenía una dificultad, cuando estaba triste, iba a hablar con la maestra, y la relación que ella tenía conmigo, bondadosa y confiada, me apaciguaba. Pero en el instituto, había tantos profesores... Y ya no tenía ninguna relación personal con ellos. Y no entendía nada. Había que hacer tal cosa. Aprender tal lección. Y yo no podía.

Pero allí, por primera vez, no tenía que conseguir nada: me bastaba con estar, con volver a mi presencia corporal, a mi respiración, a mis sensaciones, a mis percepciones, a lo que me rodea.

Por fin me sentí en casa, y empecé a frecuentar regularmente aquel grupo. A veces ponía mucha intensidad en mi práctica, pese a que esencialmente me pedían que me relajase. Conocí sesiones en las que tuve miedo de fracasar, de perderme algo, pero no había nada que perderse, aunque yo aún no me percataba del todo. Me costaba creerlo. Conocí momentos en que me preocupó ser juzgado, cuando no había nadie para juzgarme, y en esos momentos me sentí decepcionado, perdido. Intentaba hasta tal punto concentrarme para «hacerlo bien» que apenas lograba respirar. Aún no sabía que no hay que hacer nada. Me habría gustado que me dijeran «Déjate en paz», pero no formaba parte del vocabulario de la época. Me lo daban a entender, pero yo no estaba seguro de haberlo entendido. Así que volvía a los mecanismos habituales que uno aplica en el día a día para llevar a cabo una tarea: «prestaba atención». Atención para no cometer errores, para sentarme bien, para respirar bien. Y entonces todo se hacía un nudo y perdía el sentido de la meditación.

He necesitado tiempo y he tenido que andar a tientas para admitir por fin que meditar es simplemente dejarse en paz. Y que dejarse en paz, esa regla de oro de la meditación, debería ser el *leitmotiv* de toda nuestra existencia. Estamos condicionados a estar siempre «haciendo»: cocinando, trabajando, amando, mirando una película, contestando al teléfono. Incluso cuando decimos «no hago nada», en realidad hacemos multitud de cosas: zapeamos en la tele, charlamos en nuestra cabeza, pasamos de una actividad y un pensamiento a otro, de la discontinuidad y el miedo a un momento de silencio. Nuestra atención está fragmentada y tenemos realmente la impresión de «no dar golpe», de perder miserablemente el tiempo, de no hacer nada esencial ni enriquecedor.

Meditar, en el fondo, es simplemente el hecho de estar. El hecho de parar, de concederse una pausa, de dejar de correr para estar en uno mismo, para anclarse en el propio cuerpo. Es una escuela de vida. Estar no implica ningún conocimiento especial. Meditar en el sentido en que yo lo entiendo y lo practico, tampoco. Además, no hay expertos en meditación. El maestro japonés de zen Shunryu Suzuki, que vivió y enseñó en Estados Unidos a finales de la década de 1960, repetía con frecuencia que las mejores meditaciones son las de los principiantes, pues los expertos tienen tendencia a perderse en las complicaciones... Meditar es seguir siendo un principiante, abierto y curioso. No haces nada y, sin embargo, ocurren muchísimas cosas.

Yo me he formado en la práctica con esa perspectiva, que presentaba la meditación como un gesto de libertad más que como una técnica mecánica y protocolaria. Es lo que hoy se llama —muy apropiadamente— la práctica del *mindfulness*, un término que yo traduzco por «presencia plena» más que por «conciencia plena». Desde esta perspectiva, meditar es tan sencillo como lavarse los dientes o contemplar el fuego en la chimenea.

Pruébalo. Siéntate. En un cojín o en una silla, da igual: no existe una postura que haya que prescribir o proscribir. El hecho de sentarse no es una técnica, solo es una manera muy sencilla de conseguir no hacer nada, no preocuparse por nada. Y añadiré un consejo de sentido común: mantente derecho para estar alerta, presente, disponible. Más que como una obligación, lo veo como una actitud natural: cuando miras una película o escuchas una conferencia, ¿no tienes tendencia a enderezarte en el momento crucial, cuando lo que oyes te interesa y no quieres perderte nada?

La postura erguida abre la mente a la totalidad del presente. No es casual que cantemos más estando de pie bajo la ducha que cuando estamos echados en el sofá. Resulta divertido constatar que actualmente hay investigadores que estudian este fenómeno. Por ejemplo, en un estudio realizado en Estados Unidos, se distribuyó a los sujetos en dos grupos. Los investigadores pidieron a los del primer grupo que se mantuvieran relajados, con los hombros caídos, como si se excusaran. Para los del segundo grupo, la consigna era mantenerse erguidos, en una posición de triunfo. Se prescribieron los mismos ejercicios a los dos grupos. En el primero, los sujetos tropezaron con dificultades. Los segundos, los que se mantenían erguidos, realizaron los ejercicios con toda facilidad...

Mantenerse erguido, al principio, no será muy cómodo. ¡Hace falta un poco de tiempo para dominar esa postura extraña! ¡Y audacia para aceptarla! Tal vez te duelan la espalda o las piernas. Autorízate a constatarlo, a reconocerlo, con atención y benevolencia, sin culpabilizarte; no, no es que me haya sentado «mal», no he «fracasado», simplemente me duele la espalda, o las piernas, y ese dolor no implica ningún juicio de valor. No se trata de torturarse: cambiar de postura, al cabo de un momento, no tiene valor de sanción. A veces uno se pregunta si tiene «derecho»; abandona esa idea de «derechos» y reemplázala por la de libertad. ¡Y no pasa nada si no consigues mantenerte erguido!

¿Los pensamientos me abruman? Bueno, no pasa nada. No voy a obligarme a hacer el vacío en mi mente; lo más probable es que consiguiera el resultado inverso y me encontrase con un diluvio incontrolado de pensamientos. Voy a relacionarme con lo que pasa, a tomar esos pensamientos tal como vienen. No voy a disecarlos, tampoco voy a declararles la guerra ni a obligarlos a irse. Voy a considerar que todos mis pensamientos, todas mis percepciones, incluidas las sensoriales, participan de la meditación. En el fondo, no voy a hacer nada. Voy a estar.

Meditar no es distanciarse ni desencarnarse, sino al contrario, es abrirse al mundo a través de los sentidos y, por tanto, a través del cuerpo. Es sentir el contacto de los pies con el suelo, de las manos encima de los muslos, de la ropa sobre la piel. Es oír un coche que frena, un transeúnte que habla, sin intentar comprender, sin juzgar, sin ni siquiera ponerle palabras. Tomando nota, eso es todo: oigo, veo, tengo hambre, estoy conectado, y pronto el sonido se hace más amplio, se hace infinito, se hace poesía...

De entrada somos seres sociales, pero en la vida nos distanciamos de las relaciones, nos aislamos, nos olvidamos de ese acto generoso que consiste en no tratar siempre de explicar, de comprender, de justificar, de criticar. Yo me tomo la meditación como un entrenamiento muy simple, muy fácil, de esa actitud generosa que deberíamos aprender a aplicar, incluso con nosotros mismos o, mejor dicho, primero con nosotros mismos. No concibo ese entrenamiento como un ejercicio ni como un trabajo sobre uno mismo. No es una consigna ni un desafío que hay que vencer, sino una invitación a dejarse ir. No es un método de introspección o de bonificación del yo, no es un «yo, yo, yo». Porque «yo» no es un individuo aislado que medite para mirarse el ombligo. Al meditar, descubro hasta qué punto formo parte del mundo. Entro en relación con lo que es, tal y como es, incluido yo, en un gesto de benevolencia que la vida nos ha hecho olvidar.

Deja de meditar... y respira. Respirar es un acto natural que no requiere ningún esfuerzo. Pero es al mismo tiempo un fenómeno extraordinario, el acto de vida por excelencia: ¡solo dejándome en paz y respirando, estoy vivo! Meditar es un hecho del mismo orden: es un acto natural mediante el cual dejo que la vida vuelva a mí, gracias al cual vuelvo a estar vivo. Es, sobre todo, un acto de todos los momentos, que consiste en una forma de atención y de benevolencia que suspende el juicio. ¿Estoy triste o nervioso? Tomo nota de mi tristeza o de mi nerviosismo... y me dejo en paz. La

meditación es una respiración sin consignas ni sanciones. Y ahí radica su poder de curación. Respirar es resincronizarse con la vida. Meditar es dejarse en paz y autorizarse a ser de nuevo humano...

CAPÍTULO

DEJA DE OBEDECER
Eres inteligente

Decídate a dejar de servir y serás libre.

ÉTIENE DE LA BOÉTIE

Yo era un niño y estábamos de vacaciones con mi familia en el sur de Francia. En la playa, mis padres nos habían inscrito, a mi hermana y a mí, a un concurso de castillos de arena. Disponíamos de una hora. Yo me puse a construir un castillo de verdad, con sus torreones y sus puentes levadizos. Solo conseguí terminar la mitad. Mi hermana optó por esculpir una mariquita y, para que fuese perfecta, la adornó con confitura de fresa. Se había traído un tarro de casa. Ganó el primer premio, y mi decepción fue enorme. No porque ella hubiese ganado, sino porque consideraba que no había respetado la consigna. Los organizadores del concurso habían recompensado su creatividad, y evidentemente su desparpajo. Su mariquita, lo admito, era todo un éxito.

Esta anécdota me viene a la mente cada vez que tengo la tentación de seguir ciegamente, a pies juntillas, una regla en la cual acabo enredado. Una regla que me dictan o, la mayoría de las veces, una regla que yo mismo me impongo, que denomino una costumbre y de la cual me hago inútilmente prisionero. Creo actuar bien, pero me falta una visión clara de la situación. Lo que hago es absurdo...

Obedecer parece a menudo la solución más fácil y prudente, puesto que no nos apartamos del camino trazado por otros. Ya no tenemos miedo a equivocarnos: siguiendo la consigna a pies juntillas estamos seguros de «actuar bien». Ahora bien, sin ni siquiera darnos cuenta, realizamos un acto de servidumbre. Refunfuñamos un poco, pero obedecemos...

Étienne de La Boétie, famoso por su amistad con Montaigne, escribió en 1549 siendo aún muy joven un libro inaudito, *De la servidumbre voluntaria*. Este texto prodigioso fue «olvidado» durante siglos antes de ser recuperado en parte por Gandhi, el apóstol de la no violencia. La Boétie plantea una pregunta sorprendente: ¿por qué los hombres renuncian tan fácilmente a la libertad para obedecer a otro hombre? Una de las razones —asegura— es nuestro miedo a perder la parcela de poder que tenemos, por mínima que sea. Y escribe esta frase que, desgraciadamente, no ha perdido su fulgor: «El tirano tiraniza gracias a una cascada de tiranitos, tiranizados sin duda, pero que tiranizan a su vez».

Como cortesanos que seguimos siendo, anticipamos las órdenes y sobre todo no queremos hacer ruido ni levantar olas. Nos frenamos, servimos al amo (o a la corriente mayoritaria) y nos adelantamos incluso a sus deseos, porque obtenemos un beneficio, aunque solo sea el de hacernos transparentes, el de confundirnos con la masa. Obedecemos porque no queremos correr riesgos ni tener disgustos. Aceptamos la censura y nos autocensuramos. Estamos convencidos de que para nosotros y para la sociedad no hay más solución que la servidumbre, la abdicación, la imitación. Hemos llegado a olvidar nuestro profundo deseo de decir «no» ante lo absurdo de determinadas órdenes...

Sin embargo, percibimos con toda claridad que obedecer sin discutir, sin comprender por qué, y hasta sin estar de acuerdo, nos asfixia, nos apaga, impide que se manifieste la inteligencia de la que somos portadores. Tenemos ganas de decir «no», pero algo nos retiene. Una educación, un formateado.

A la cría humana se la incita desde que nace a ajustarse a un molde en vez de arriesgarse a asumir su propia libertad. En la escuela, aprende a aplicar unas reglas preestablecidas, y es bombardeada con los conocimientos necesarios para que esté disponible en el mercado laboral. No le enseñan ni a reflexionar ni a ser humana, sino a reproducir con exactitud, en los controles y los exámenes, unos conocimientos que ha aprendido de memoria. Nuestro sistema educativo hace abstracción del mundo caótico de hoy y de mañana, donde cada uno se verá obligado un día a cambiar de oficio o de lugar de residencia, o a evolucionar muy rápidamente dentro de su profesión; y ello simplemente para adaptarse a la velocidad de nuestro siglo XXI. Será una época en la que, para desenvolverse en la vida, hará falta sobre todo saber interpretar situaciones, pensar por uno mismo, cuestionar las cosas, leer, y no obedecer reglas que muy pronto quedarán obsoletas. En vez de formatear a la gente para un determinado estadio de la sociedad, deberíamos enseñarle a pensar y a ser libre. Sería más humano y a la vez más eficaz.

Confundimos formación y formateado. Incluso un cursillo de cama elástica para niños de cuatro años se transforma en un «aprendizaje de técnicas» y en un recorrido sancionado por una «evaluación de las competencias»; es decir, se convierte en una lucha, en una competición, y se ignora la dimensión placentera y la felicidad que ya solo son meros accesorios. Importa poco la felicidad del individuo, que parece una demanda narcisista; lo único que importa es una contabilidad ciega. Somos como yo de niño aquel día en la playa: creemos actuar bien, pero construimos las condiciones de nuestro propio fracaso. Ya no sabemos elevarnos y ver más allá del marco en el que estamos encerrados, en el cual, de hecho, nos encerramos nosotros mismos. Sin embargo, ¡ese marco no es un compartimento estanco! Las reglas son mucho menos rígidas de lo que creemos.

Naturalmente, a veces es arriesgado salir del marco establecido y recorrer un camino nuevo, pero, pensándolo bien, todos tenemos la experiencia de situaciones en las que descubrimos en nosotros recursos insospechados, un saber que ignorábamos poseer. Nos revelamos entonces a nosotros mismos, como un cachorro al que tiran por primera vez al agua y descubre que por instinto es capaz de flotar e incluso de nadar. Son situaciones a primera vista banales, incluso de la vida cotidiana, en las que nos hemos superado a nosotros mismos; en las que hemos sido geniales porque hemos dejado que se expresara esa inteligencia atrevida.

De situaciones de esta naturaleza son testigos los grandes científicos, los grandes artistas, y ellos ilustran un fenómeno que cualquiera de nosotros puede desarrollar. Einstein revolucionó la física el día en que decidió prescindir de las reglas de la ciencia de

su época. Estuvo presente en lo que es, y no en lo que estaba prescrito como tal. Gracias a su libertad, revolucionó la ciencia. Newton, al caerle la manzana en la cabeza, optó por salir del camino trillado, que habría podido seguir por comodidad, como cantidad de científicos de su época. Aquel día, liberado de las reglas, elaboró la ley de la gravitación universal. Kandinsky, ante un cuadro de Monet cuyo tema no reconoce (un montón de heno), descubre el poder de la pintura y se libera de las ataduras y los esquemas que él mismo se había impuesto hasta entonces.

¿Qué hicieron Einstein o Kandinsky que nosotros en general ya no sabemos hacer? Rompieron las ataduras, dejaron de obedecer las reglas existentes y se les ocurrió algo sin necesidad de haberlo anticipado.

Mi abuela hacía el mejor pastel de queso del mundo. Cuando le pedía la receta, me decía que ponía queso fresco, huevos, azúcar, harina... y que a veces añadía pasas, albaricoques u otras frutas. Yo creía que esa imprecisión era deliberada. Pero no, cada vez se inventaba la receta del pastel según la inspiración del momento, y siempre resultaba delicioso, unas veces mejor y otras no tanto. Y es ese «no tanto» justamente el que nos paraliza: estamos más tranquilos cuando usamos una balanza y seguimos al pie de la letra una receta, sin modificar nada. Aunque nos repitamos, aunque nunca nos llevemos ninguna sorpresa. Aunque nos convirtamos en una especie de robot.

¿Quieres tener éxito en un examen, una entrevista, una presentación? Lo primero, déjate en paz. Libérate de las ataduras que te aprisionan sin que ni siquiera te des cuenta. Descubre otras fuerzas, otras ventajas que dependen de tu capacidad de inventar una respuesta. En una entrevista de trabajo, el candidato que se atiene a lo que ha previsto decir, que repite el discurso preparado, se desestabilizará cuando le hagan una pregunta inesperada. En vez de demostrar el aplomo necesario, se verá atrapado por lo que ha aprendido, por las reglas de cómo actuar «bien» y tratará de aplicarlas al pie de la letra. En su obsesión por controlarlo todo, no estará listo para improvisar. Y no podrá dar lo mejor de sí mismo.

Yo lo experimenté cuando di mis primeras conferencias. Estaba tan obsesionado por «hacerlo bien» que lo único que hacía era asfixiarme. Multiplicaba las lecturas, las notas, redactaba un texto y lo leía. Todo el mundo se aburría, yo el primero. Obedecía a unas reglas que yo mismo me había inventado. Un día, acabé entendiendo que necesitaba transgredir esas reglas. Claro que sigo preparando mis conferencias, pero en un momento dado dejo de pensar en ellas. La primera vez que me lancé, sin texto escrito sino solo con unas pocas notas, tuve la impresión de lanzarme al vacío. Y me sorprendió la intensidad de la experiencia. Pasó algo que no había previsto. Como había empezado a dejarme en paz, a confiar en mí, mis conferencias por fin habían cobrado vida...

A menudo me he preguntado por qué nos empeñamos en someternos a unas reglas a menudo absurdas, a unos protocolos minuciosos que nos paralizan y nos impiden avanzar. Seguramente tenemos la impresión de que son un escudo que nos protege del caos. Probablemente es cierto: estoy convencido de que no se puede vivir sin reglas. ¡Y

no es oponiéndome sistemáticamente a todas las reglas como voy a lograr ser creativo y vivaz! ¡Cuántos movimientos revolucionarios han creado reglas más rígidas aún que las que pretendían denunciar! Los provocadores que se infiltran en las manifestaciones piensan que son libres porque atacan las reglas con violencia, pero su servidumbre es otra: son prisioneros de sus propios esquemas.

Hay muchas reglas que son necesarias para la cohesión social, pero también para nuestra propia estructuración. Hay que respetar unos horarios, cumplir con unas tareas, y todo el mundo debe aceptar un respeto hacia sí mismo y hacia los demás. La verdadera pregunta que hay que hacerse es cuáles son las reglas que debemos seguir. ¿Las hemos elegido nosotros o no? ¿Las seguimos por miedo a llamar la atención, a correr algún riesgo, o lo hacemos deliberadamente?

Insisto en este punto porque mi invitación a dejarnos en paz no consiste en hacer cualquier cosa. Al contrario. Precisamente, cuando aplicamos ciegamente determinadas reglas somos capaces de hacer cualquier cosa.

No apelo a la actitud absurda de los provocadores, sino a la inteligencia que existe en nosotros y que simplemente debemos aprender a redescubrir.

No propugno la anarquía, sino la vida sin mordazas.

El futbolista que marca un gol mágico no transgrede las reglas del juego, que conoce perfectamente, sino que, gracias a ellas, puede inventar su manera de jugar. Y en eso radica precisamente el talento de algunos jugadores. Son lo bastante buenos como para arriesgarse a tener un gesto inesperado. Entonces se tiene la sensación de que lo dan todo...

Cuando mi hermana y yo participamos en el concurso de castillos de arena, ella no construyó una casa de cartón con la excusa de que la arena no le gustaba o de que no se quería ensuciar. Aceptó las reglas del juego, pero las interpretó con su inteligencia y su creatividad. Se liberó de las ataduras, pero sin excluirse del concurso.

Yo llego puntual a las citas, pago mis impuestos, no me cuelo en el metro, preparo mis conferencias, y seguir estas reglas me libera la mente. Acepto el juego social con sus convenciones, pero procuro no ser esclavo de las mismas; procuro no dejar que me arrastren a una rutina que me impediría vivir. Respeto las reglas, me adapto a ellas, pero tratando de no caer en una servidumbre voluntaria.

Me dejo en paz; es decir, me autorizo a mantener una relación completamente nueva, completamente viva, con las reglas y la disciplina. No me doblego a una regla porque es una regla, sino que la integro cuando me hace más libre, y si no, procuro cuestionarla.

La gran lección de la meditación es justamente descubrir los dones del presente que nos permiten responder de forma inteligente a una situación. En este sentido, la meditación que defiende es una ética, porque nos pide saber enfrentarnos a cada

situación e inventar una respuesta acertada en cada caso. Dejar la presión de las reglas, rechazar la servidumbre voluntaria, que favorece la tiranía bajo todas sus formas.

Yo he sufrido personalmente por el trato con «maestros de sabiduría» que se creían capacitados para decir lo que había que hacer. Conocí a esos maestros en una época en que buscaba una vía hacia la libertad. Algunos me impresionaron porque ellos sí eran fundamentalmente libres, pero me vi obligado a reconocer que los grupos que habían fundado no vivían esa libertad. Seguían las reglas del maestro y caían en una sumisión voluntaria, soportada en nombre de unos discursos espirituales inflamados que les hacían creer que eran una especie de elegidos.

He visto gravitar alrededor de ciertos «maestros» a «discípulos» que perdían poco a poco el control de sus vidas. A fuerza de obedecer, dejaban de confiar en sus propios recursos. A cada paso, pedían consejo al «maestro», y este les dictaba la «conducta correcta». Así habían acabado por aniquilar su propia inteligencia. Todos esos maestros no eran malvados, algunos eran generosos y justos, pero todos destruían la auténtica libertad.

No podemos aprender a ser, a amar, a decidir nada esencial para nosotros remitiéndonos al poder de otro.

En un sentido profundo, nadie puede dar consejos a nadie. Cada ser es diferente. Cada situación es única. Y la necesidad de pensar por nosotros mismos nos incumbe a todos.

En Londres, durante la Segunda Guerra Mundial, durante los estragos del nazismo, Simone Weil, a quien solo le quedaban unos meses de vida, no dejaba de pensar en las condiciones del renacimiento. Entonces escribe su *Nota sobre la supresión general de los partidos políticos*, en la que compara la pertenencia a un partido con la pertenencia a una Iglesia; dos ejemplos —dice—¹ de sumisión de la inteligencia y de la justicia. En ambos casos, el individuo se adhiere a un pensamiento o a una creencia sin estar informado de todos sus supuestos, se identifica con unas afirmaciones preestablecidas, que a veces ni siquiera conoce.

No se trata de impedir que los individuos se agrupen, pues el grupo representa un arraigo saludable en el que se desarrollan la amistad y la solidaridad, sino de proteger siempre y en todo lugar la libertad de la mente. Como escribía Simone Weil: «Casi por doquier —e incluso muchas veces por problemas técnicos— la operación de tomar partido, de adoptar una posición a favor o en contra, ha sustituido a la obligación de pensar. Es una plaga que se ha originado en los medios políticos, y que se ha extendido por todo el país, casi a la totalidad del pensamiento. Dudo que se pueda poner remedio a esta plaga que nos mata si no empezamos a suprimir los partidos políticos. Al entrar en un partido, todo individuo está obligado a adoptar una línea de pensamiento determinada; ya no tiene la posibilidad de pensar. No le es posible decir: “Estoy de acuerdo en tal o

cual punto, pero no he estudiado todas sus facetas y me reservo mi opinión mientras no las haya analizado”». Esto es lo que impide que nuestras sociedades sean realmente democráticas...

La meditación, según me dicen, es en sí misma una técnica, con unas reglas que le son propias. ¿No nos conduce eso a abdicar de nuestra libertad? En realidad, comparo las reglas marco de la meditación con la puntualidad. Llegar a la hora no me impide ser libre, al contrario: me libera del peso del retraso, que sobrecargaría mis pensamientos. Llegar puntual me permite olvidarme de ello y estar presente en lo que ocurre. Gracias a su simplicidad, las reglas de la meditación cumplen esa misma función. Y su fuerza radica en ser muy simples.

¿En qué consisten esas reglas?

La primera regla es estar presente en la propia respiración. ¡Es casi una idiotez! De hecho, respiramos sin necesidad de consignas para inspirar y expirar. Y respiramos mejor cuanto menos pensamos en ello, cuando no nos torturamos para aplicar «el» buen método de «respiración consciente». Estar presente en la manera como respiramos de forma natural, y no a través de un ejercicio artificial, es el primer paso, un paso esencial para resincronizarnos con la vida en sí, para volver a identificarnos con la vida. No tiene nada de extraordinario...

El segundo paso, que es concomitante con el anterior, consiste en estar abierto a todo lo que está ahí, en la situación. Tampoco aquí hay necesidad de forzarse ni de obedecer: de todas formas, oigo, veo, huelo y pienso. Basta, pues, con respirar, oír, ver y oler. Basta con estar presente. La dificultad reside en esa simplicidad tan elemental que nos cuesta aprehenderla; tan elástica que estamos perplejos ante la libertad que nos es dada para vivirla, en una relación distendida con ella, una relación natural que no es una atadura, sino una experiencia tangible. Lo único que hago es estar abierto a lo que es. La regla aquí me permite restringir el campo de mi atención y estar así más fácilmente presente.

Al introducirme en la práctica de la meditación, Francisco Varela me dio este primer consejo, una imagen que jamás he olvidado: estás en un laboratorio, detrás de un microscopio, y observas con curiosidad todo lo que pasa; no tienes que conseguir nada, solo observar. La regla es el microscopio. Una posibilidad de fijar nuestra atención. Permanezco inmóvil, estoy presente en mi respiración. Pero lo que importa es a lo que eso me abre, momento tras momento.

En este sentido, meditar es un acto radical: me dejo en paz y me libero de las reglas que surgen en mí, en particular de las que yo mismo me impongo, la mayor parte de las veces sin que nadie me pida nada. No se trata de un ejercicio, no hay ni desafíos ni instrucciones, no hay éxitos ni fracasos. Solo está ese cuarto de hora, esa media hora o incluso a veces más, durante los cuales, en medio de todas las obligaciones de la vida cotidiana, salgo a la aventura. No procuro meditar, no procuro obedecer, no hago nada. El conjunto de mi día adquiere entonces un nuevo sabor...

Confiar en la propia inteligencia es una experiencia profunda que con demasiada frecuencia omitimos, negándonos a conceder la menor confianza a lo que sentimos. Meditar me ayuda a despertar esas antenas que tengo en mí y que no piden sino desplegarse. Por poco que acepte no saber de antemano lo que ocurrirá, por poco que esté dispuesto a abrirme a lo imprevisto y a la inteligencia que brotará en mí. Por poco que me deje en paz...

Este aprendizaje nunca es definitivo, porque nos equivocamos en cuanto a la libertad: hagamos lo que hagamos, nunca seremos ni totalmente libres ni totalmente sumisos. Todos estamos en el camino de la libertad, y es un camino excitante. Es el camino que yo sigo desde hace años.

Aunque me haya hecho mayor, sigo siendo el niño al que le pidieron que hiciera un castillo de arena y que solo supo hacer un castillo de arena...

CAPÍTULO

DEJA DE SER SABIO
Sé entusiasta

La sabiduría es algo frío y, en la medida en que es fría, es estúpida [...].
Lo único que hace la sabiduría es ocultarte la vida.

LUDWIG WITTGENSTEIN
Observaciones varias

Tenemos una idea fantasmagórica, y bastante infantil, de la sabiduría. La vemos como un agua mágica con la cual bastaría rociar nuestra vida cotidiana para disolver todos nuestros problemas, todas nuestras dificultades. De modo que podríamos superarlas sin problemas y conquistar una felicidad hecha de sosiego las veinticuatro horas del día. La sabiduría sería una especie de panacea que debemos adquirir sin falta, igual que esos productos de consumo de usar y tirar que compramos con un clic en internet.

Miramos a los grandes sabios con envidia... y queremos ser como ellos. Rápidamente, por supuesto. Nos negamos a entender que la sabiduría es un viaje, no tenemos tiempo de ponernos en camino. ¡Queremos ser Nelson Mandela o el dái lama enseguida! Pero aquí hay un gran malentendido: esa sabiduría venerable no nos la proporcionarán ningún libro, ningún curso ni ninguna sesión de meditación ni de yoga. Es el fruto de experiencias, de esfuerzos, de pruebas, y también de sufrimientos y tormentos, el fruto de los veintisiete años que Mandela pasó en una celda de castigo en la Sudáfrica del *apartheid*, el fruto del exilio del dái lama y de sus luchas por su pueblo tibetano.

Nos engañan al omitir que la sabiduría es un camino y no una meta. Un camino difícil... del cual no queremos saber nada en la era de la facilidad. Con el desánimo por añadidura. Pese a los consejos «fáciles» que por todas partes se nos prodigan, pese a nuestros esfuerzos reales por seguirlos, continuamos siendo coléricos, impacientes, frágiles y vulnerables, lo cual nos provoca una profunda culpabilidad, que a su vez es un indicio de nuestro fracaso por no estar a la altura de ese ideal absurdo que nos tienden... Una increíble confusión nos impide comprender lo que es un verdadero sabio.

El origen de esa confusión es muy antiguo. Se remonta a los orígenes de nuestra filosofía, es decir al epicureísmo y al estoicismo, dos escuelas de pensamiento desarrolladas en Grecia, en el siglo IV antes de nuestra era, tras la edad inaugurada por Heráclito, Sócrates, Platón y Aristóteles. Ambas escuelas se han opuesto tradicionalmente la una a la otra, pero sus objetivos son idénticos: permitir que cada cual adquiriera la sabiduría necesaria para acceder a la serenidad, a la tranquilidad del alma y, por lo tanto, a la felicidad. Los caminos que proponen son en definitiva muy parecidos: vencer las pasiones, ya se trate de los miedos, los deseos, las cóleras o las envidias que turban al alma, ser indiferente al dolor, a los problemas e incluso a la muerte. Este es el ideal según ellos, un ideal que ha seguido siendo, a través de los siglos, el que acaricia Occidente: un estado en el cual los problemas resbalarían sobre nosotros sin alcanzarnos jamás. Ser sabio sería revestirse de esa especie de capa integral impermeabilizante que nos protegería de las desgracias. Suprema indiferencia ante todo.

A través de ese prisma deformante hemos mirado todas las demás sabidurías, incluidas las de Oriente, y especialmente el budismo. El budismo ha atraído a los occidentales por su promesa de «calmar los deseos» a fin de acceder al nirvana, una palabra que ha entrado en nuestro vocabulario corriente para designar un estado de beatitud perfecta, pero que en realidad corresponde a «la aniquilación progresiva del individuo, a su retorno a lo inorgánico, a la muerte», según la definición del *Dictionnaire général des sciences humaines*, de Georges Thinès y Agnès Lempereur.² En el fondo, solo hemos conservado de la vía de Buda esa promesa edulcorada que sin duda tiene que ver con el epicureísmo, pero en modo alguno con la enseñanza de Buda.

¡Este ideal de la insensibilidad es un escándalo! Y es lo contrario a la verdadera sabiduría. Buda, Cristo o Nelson Mandela han sido contraejemplos sublimes. Estos héroes de la sabiduría, ¡no eran personas mansas! Todos ellos desbarataron su universo ordenado, se enfurecieron, lloraron, dijeron que no, reflexionaron sobre los problemas de la vida diaria y las soluciones que se podían aportar. Suscitaron el fervor de las masas, dieron portazos, emitieron juicios y trataron de cambiar la sociedad; cada uno a su manera. No soportaron sin reaccionar, no fueron doloristas, nunca buscaron la ataraxia, porque la consideraban absurda. Estuvieron en las antípodas de la visión pasiva de la sabiduría, heredada de los epicúreos y los estoicos. ¡No eran sabios!

¡Dejemos de sentirnos siempre culpables, siempre inadecuados! El ideal de la sabiduría nos reconcome: comparados con ese sueño de impasibilidad, nos sentimos miserables con nuestras preocupaciones y nuestras pequeñas angustias... ¡Pues no! Hay que partir de lo que somos. ¡Esa es la verdadera sabiduría! Empecemos por decir que «no» a esas consignas falsas y destructivas. Asumamos nuestros apetitos, nuestros hartazgos, nuestras rabias; demos un golpe sobre la mesa cuando sea necesario. Seamos discípulos de Cioran cuando dice: «Hay que tomar ejemplo no de los sabios, sino de los niños. Cuando te sientes desgraciado, revuélcate por el suelo. Un ser humano que no puede revolcarse por el suelo porque sufre no es un verdadero ser humano». Y comprometámonos.

Siento una gran ternura por Ludwig Wittgenstein, un filósofo poco conocido, porque no se inscribe en la línea de nuestro ideal de sabiduría y de bienestar, y no asume el discurso abstruso de los especialistas. Wittgenstein nació en 1889 en el seno de una numerosa y rica familia austríaca, entre las más respetadas de Viena. Brahms y Mahler tocaban el piano en los salones de la mansión de su familia, y Klimt pintó el retrato de su hermana Margaret. Él mismo, tras renunciar a toda su fortuna, se estableció en Inglaterra. Enseñaba filosofía en Cambridge y dialogaba con las mentes más brillantes de su época. Un día, decidió abandonarlo todo y exiliarse en Noruega.

Su mentor, Bertrand Russell, cuenta una conversación que tuvo entonces con él: «Le dije que habría poca luz, él me dijo que odiaba la luz. Le dije que estaría solo, él me dijo que prostituía su inteligencia al hablar con gente inteligente. Le dije que estaba loco, él me dijo: “Dios me guarde de la salud mental”». En sus diarios, Wittgenstein expresa su

hartazgo de la sabiduría tal y como se entiende en Occidente, de la hipocresía universitaria, de la frialdad de los debates intelectuales, desconectados del bullicio y el calor de la realidad. Narra sus encuentros con gente sencilla, gente que vive realmente la benevolencia, el amor, la preocupación por una palabra justa, auténticos sabios que no se protegen artificialmente dentro de una fortaleza interior, en las antípodas de la verdadera vida, sino que por el contrario tratan de vivirla.

Contraopongo la sabiduría tal y como la entendemos, aterradora a fuerza de mansedumbre, con el entusiasmo que, por el ardor que contiene, es el único capaz de curar y de cambiar el mundo. La verdadera sabiduría nos permite abandonar nuestra zona de confort, salir de nosotros mismos para ir hacia algo mayor. «Todo lo grande que conocemos nos viene de los nerviosos (hoy diríamos los angustiados) —escribe Marcel Proust—. Ellos y no otros fundaron las religiones y compusieron las obras maestras. El mundo no sabrá jamás cuánto les debe ni cuánto sufrieron para ofrecérselas. Disfrutamos de bellísimas músicas, de hermosos cuadros, de mil exquisiteces, pero no sabemos lo que costaron a quienes las crearon en insomnios, llantos, risas espasmódicas, urticarias, asma, epilepsias.» Y lo hemos olvidado, oponiendo tontamente los combates que todos debemos librar a la «pureza» de una pseudoespiritualidad tibia, etérea y en realidad morbosa.

El entusiasmo, lo reconozco, también son los excesos, los desbordamientos. ¡Y es formidable! Es Buda que se burla de las convenciones, que huye del confort de su palacio para unirse a un grupo de ascetas, que abandona a esos mismos ascetas tras decirles cuatro verdades y luego subvierte todo el orden social de su época rechazando el sistema de castas y los privilegios de los brahmanes. ¡Escándalo! Es Jesús, que tira al suelo las mesas de los mercaderes del Templo con un gesto insensato en el lugar más sagrado del judaísmo de su época. ¡Sacrilégio! Es Mandela, que toma las armas y anima a la revolución contra la ineptitud del *apartheid* sudafricano. ¡Infamia! Son los sabios y los grandes maestros, que se dirigen a las masas tal como lo hizo Sócrates, y que escandalizan a las buenas gentes, o como Diógenes que dormía sobre un tonel y que cuando Alejandro Magno lo visitó y le preguntó qué deseaba, le contestó: «Apártate, que me tapas el sol».

Existe una forma de provocación en la verdadera sabiduría, porque esta se confronta con lo que no queremos ver cuando abordamos cualquier tema: el trabajo, el dinero, la violencia, la sexualidad, las dificultades... la vida, en suma; es decir, todo lo que constituye nuestro día a día. Pero ¿qué otros temas merecerían movilizar las sabidurías y las filosofías de todas las latitudes y de todos los tiempos? El pseudosabio entra en su fortaleza interior, cómoda y acogedora, y nada parece alcanzarlo. Propaga entre sus discípulos una consigna de Baudelaire: «Sé sabia, pena mía, y permanece en calma». Los verdaderos héroes no hacen rimar sabiduría y calma. No intentan trascender el mundo, sino que lo abrazan. ¿Qué dirían Buda, Jesús o Sócrates ante los sabios ingenuos

y desencarnados de hoy, más ocupados en rezar, meditar y prodigar consejos edulcorados que en librarnos de la violencia bajo todas sus formas y denunciar la dictadura de la rentabilidad?

Estoy cansado de que me pregunten continuamente, porque me dedico a la meditación: «¿Cómo ser zen?». ¡Como si esa pregunta tuviera sentido! ¿Por qué no me preguntan: «¿Cómo estar un poco más vivo?». Porque ese es realmente el desafío. Nuestro desafío. Lo que el mundo necesita es entusiastas. El entusiasta sabe que se llevará golpes, que se pondrá nervioso, que responderá, que sentirá rabia a veces justificada y a veces no, pero qué importa, está dispuesto a remangarse y avanzar. Hay más verdad en sus emociones que en todos los maestros que enarbolan un rostro impassible, considerando sin duda que eso es parte de su caricaturesca dignidad.

Estoy horrorizado por la sabiduría tal como se nos presenta, incluso en los medios de comunicación de masas: un procedimiento científicamente validado para ayudarnos a refugiarnos en una pequeña zona de confort. Pero la sabiduría así entendida no es más que una forma de consumismo. En vez de comprar tal o cual artículo en el supermercado, voy a adquirir sabiduría. Como si estuviera fuera de nosotros. Voy a comprar tal o cual cosa para sentirme bien, pero una vez que he comprado el producto, no me siento colmado, e inmediatamente necesito otra cosa, otro producto que enseguida me ofrecen. Esa impostura nos hace cada vez más dependientes y crea en nosotros la ilusión de no estar a la altura, incluso de ser incapaces. ¿No es ese, por otra parte, el resorte del consumismo?

Déjate en paz, y descubrirás que la sabiduría ya está en ti. Por favor, deja de torturarte con esa búsqueda imposible: la sabiduría no es un santo grial inalcanzable, habita en el aquí y ahora, está en cada uno de nosotros. Ser sabio no implica negar lo que soy para alcanzar una perfección que no existe, sino abrirme a lo que soy, imperfecto como soy, como lo somos todos.

Deja de meditar si lo haces para aprender a soltar lastre, según esa consigna tan de moda: no lo lograrás. Meditar no es calmarse, es conectar con nuestra propia vida. No es distanciarse de este mundo, no es apartar la mente de nuestro día a día, sino al contrario, es enfrentarse a pecho descubierto con todo lo que constituye nuestra existencia, incluido el sexo, el dinero, el trabajo, los problemas y las alegrías.

La verdadera sabiduría no consiste en esconder las emociones, ni tampoco en exhibirlas. Implica conectar con ellas, escucharlas, reconocer lo que dicen para distinguir lo verdadero de lo falso. A veces me enfado, por ejemplo, cuando veo nuevas publicaciones, programas de radio o de tele que presentan la meditación como un método para ser más eficaces, más tranquilos y más rentables. Cuando añaden que está demostrado que la meditación aumenta la productividad de los trabajadores que la practican, se me revuelve el estómago. Me saca de quicio. ¡Es una vergüenza!

No conozco ningún medio mejor para librarse de un síntoma que enfrentarse a él. Plantarle cara a la fobia, a la ansiedad, sobre todo si nos dan miedo. ¿Estoy enfadado? Olvido la consigna de soltar lastre, de abandonarme, que en sí misma es lo contrario de lo que pretendo. No suelto nada, ¡me dejo en paz! No hago nada, «dejo» que pase lo que está pasando sin reprimirlo. No juzgo mi enfado, no lo comento, no lo autorizo, tampoco lo prohíbo: me arriesgo a hacer la prueba.

Lo saboreo aunque me hiera. Seguramente, entonces, se apaciguará, pero no es la calma que nos quieren imponer sofocando artificialmente lo que estamos viviendo.

Este es el fundamento mismo de la meditación: no es ni una infusión ni una píldora mágica, sino un trabajo real con el dolor, la confusión y las emociones. Nos enseña a observarlas como son, como un médico examinando sus propias heridas. Nos enseña a enfrentarnos a todo lo que nos impide dejarnos en paz realmente, a aceptar lo que en nosotros está herido, a recibir la vida en sí. De este modo aprenderé mucho más sobre mí mismo. Recorreré la vía del apaciguamiento de forma natural y llegaré mucho más lejos que obedeciendo ciegamente la orden de evitar cualquier emoción, propia de la sabiduría heredada de los estoicos y los epicúreos.

Al final de este recorrido habrá una forma de paz. Pero ¡a condición de no convertir este camino en un nuevo medio de tortura! Porque aquí radica el meollo del asunto. En aras de la sabiduría, en general lo único que hacemos es torturarnos y ser cada vez menos auténticos. Como evidentemente no conseguimos ser más mansos y tranquilos, más indiferentes e impassibles, fingimos serlo. En realidad, no hay otra vía más que la aceptación de la confusión, de la desorientación.

Una parábola de los Evangelios cuenta la historia de un espíritu inmundo (podría llamarlo angustia o cólera) que sale de un hombre, anda por lugares áridos, buscando reposo, y no lo halla. Vuelve a la casa de ese hombre y la encuentra desocupada, barrida y adornada. «Entonces va, y toma consigo otros siete espíritus peores que él, entran en la casa y moran allí; y el postrer estado de aquel hombre viene a ser peor que el primero.» (Mateo 12, 43-45).

¡Magnífica parábola! Si, queriendo estar calmado, expulso mi cólera y mi angustia sin haberlas encontrado primero para hacer las paces con ellas, volverán y serán más terribles aún, sean cuales sean las precauciones que tome para alejarlas. La sabiduría tal y como la entendemos no es más que un parche que protege quizás superficialmente, pero que no combate en modo alguno la infección. Al contrario... Tratamos de controlarlo todo, nos engañamos momentáneamente, pero ¡un día nos derrumbamos!

Además, y diga lo que diga la opinión general, ¡todas las cóleras no son ciegas! Lo que existen son cóleras justas, y son las que la meditación enseña a distinguir... y a dejar expresarse. Gandhi subrayaba que no había que avergonzarse de la propia rabia. Es —decía— una energía profunda que nos permite superarnos; en cambio, de lo que sí deberíamos avergonzarnos es del mal uso que hacemos de ella por no comprenderla.

En el fondo, también es la rabia lo que da la fuerza de enseñar, de escribir, de estar de alguna forma al servicio de algo más grande que yo. Seguramente mi rabia no es más que una gota de agua en el océano, pero todos conocemos la leyenda del colibrí que transporta en el pico una gota de agua minúscula para apagar un fuego en el bosque: «Yo hago mi parte», contesta a los que se burlan de él. A menudo es más sabio atreverse a denunciar que encerrarnos prudentemente en nuestro cómodo caparazón.

La consigna omnipresente de hacernos sabios nos hace completamente ciegos al sufrimiento del mundo, al ensimismamiento que lo acecha, a todo lo que no va bien en nuestro planeta. Nos hace olvidar el presente para aspirar a un apaciguamiento lejano. Nos prohíbe conectar con el aquí y el ahora, nos hace poner el arado delante de los bueyes: ¿a qué paz puedo aspirar si he olvidado vivir para encerrarme en mi torre de marfil?

Déjate en paz y libera el entusiasmo que hay en ti, sin avergonzarte de él: ¡es la prueba de que estás vivo!

CAPÍTULO

DEJA DE ESTAR CALMADO**Vive en paz**

¿Qué es más difícil: refrenar un caballo o dejarlo correr? Y, puesto que el caballo que refrenamos somos nosotros, ¿qué cuesta más: refrenarnos o dejar que nuestra fuerza actúe? Respirar o no respirar.

MARINA TSVETÁYEVA
Mi hermano femenino

Mantener la calma en todas las situaciones: ¡qué extraño *leitmotiv*! Permanecer en calma, o sea controlar y no expresar nunca con demasiada vehemencia la rabia o la pena, la alegría o los deseos.

Estar calmado parece una promesa formidable, pero esa orden esconde en realidad uno de los rostros de la barbarie de nuestro tiempo. Un tiempo que nos prohíbe ser lo que somos para transformarnos en ovejas uniformes. Calmadas. ¡Estamos intoxicados! «Calmarse» a cualquier precio, aunque nos hagamos daño, es nuestro nuevo mantra. Ocultamos el hecho de que lo único que está perpetuamente en una calma absoluta es la muerte. La calma que propugnan está en las antípodas de la vida.

Durante unas jornadas de enseñanza dedicadas a la meditación, yo insistía otra vez en lo absurdo de esa idea. Una de las participantes reaccionó y me dijo: «Yo necesito estar calmada para poder concentrarme y tomar una decisión. Medito para estar calmada y no veo cuál es el problema». Le propuse recuperar el sentido verdadero de las palabras que empleamos. «*Calme*», nos dice el diccionario francés, viene del occitano *calma*. Ese término marítimo designa la ausencia de viento que antiguamente obligaba a los marineros a permanecer inactivos, es decir a parar. ¡Cuando el mar está en calma es imposible avanzar! La calma es la ausencia de movimiento, la inmovilidad estática.

Por supuesto que me gustan y aprecio los momentos en que me siento en armonía con el orden del mundo, durante los cuales por fin el tiempo parece detenerse. Claro que me alegra esa sensación de plenitud y de paz, y cuanto más se prolonga más me alegra. Pero también sé que decir «cálmate» no calma nunca a nadie. La sensación de la que quiero hablar no es una consigna; nos viene por añadidura, como un don. Se gana.

Yo a esa sensación la llamo paz. «Paz», nos dice el diccionario, viene de la vieja raíz indoeuropea *pegh*, que encontramos en el latín *pax*, pero sobre todo en el verbo *pango* y en el griego *pégnumi*, que significa reparar, ajustar y trabajar. La paz implica un esfuerzo para que todo se ajuste perfectamente. Es decir exactamente lo contrario de la palabra «calma». Apaciguar no tiene, pues, nada que ver con calmar. En este sentido, la meditación apacigua, pero no calma. ¡Afortunadamente!

La sensación de paz no corresponde en absoluto al ideal manso y perfecto al que se asocia en Occidente desde la época de Epicuro y de los estoicos. No es esa calma basada en una visión estrecha, apagada, monótona y por lo tanto falsa de la vida. La paz no implica protegerse del tumulto de las emociones, de la vida, de las olas y hasta de los bandazos; al contrario, los integra en su amplitud. No se inmuta por pequeñas agresiones, como perder un tren o una cita, caer enfermo en el momento menos oportuno o no recibir la carta que esperabas con impaciencia. Pero no es la ausencia de trastornos, sino la capacidad de conectar, paciente y dulcemente, con el conjunto de la realidad, incluida la propia rabia y su dolor cuya existencia —en lugar de negarla— reconocemos. No

sofoco esa pena, no la escamoteo, lo cual sería de una violencia increíble, tampoco la juzgo, simplemente estoy presente en ella. No me doy la orden de calmarme. ¡Me dejo en paz! No añado nada a la experiencia que estoy viviendo.

Sé que mi discurso escandaliza en un momento en que expresar las emociones, aunque sea de forma poco vehemente, se ha convertido en nuestro nuevo tabú. Es un momento en que la consigna social nos ordena ser un engranaje en una máquina, estar perfectamente calmados, completamente tranquilos y obedientes, plenamente eficaces, sonrientes, sin emociones ni problemas, siempre competentes, de la mañana a la noche. Entendámonos: conozco las reglas del juego social, no ignoro que los que se niegan a formar parte de ese engranaje, los que asumen y enarbolan sus particularidades, a menudo acaban siendo expulsados de la maquinaria. Juguemos, pues, un poco a ese juego..., pero sabiendo que no es más que un juego, y un juego que a menudo es de una gran violencia. Soportémoslo sin perder de vista que no es justo, sino atrofiante. Asumamos no ser siempre «simpáticos», no gustar a todo nuestro entorno, no ser amados todo el tiempo y por todo el mundo.

En la escuela y luego en el instituto, entre los trece y los diecisiete años, no recuerdo haber hablado jamás con ninguno de mis compañeros de clase. No comprendía sus juegos. Una vez, el profesor de gimnasia (¡mi terror!) me exigió que jugase al balón con los demás. Me colocó de defensa, lo cual al principio me gustó, ya que los otros jugaban al otro lado del campo. Pero, de repente, todos corrieron hacia mí y me lanzaron el balón. Yo estaba asustadísimo. Paralizado. El balón me dio en la cara. Se me cayeron las gafas. Tenía ganas de llorar. Mi aspecto era patético.

Sufrí muchos momentos como ese, situaciones que me hacían parecer «raro», y así es como me calificaban. Acabé aceptando ser «raro», y entonces fue cuando empecé a tejer lazos más cálidos con los demás.

Todavía hoy, en muchas situaciones sociales, no me siento del todo cómodo. Por ejemplo, cuando voy a una boda, cosa que evito siempre que puedo. No me gusta que me sienten al lado de personas a las que no tengo mucho que decir. No me gusta el momento en que todos debemos levantar las manos, cantar a coro, tomarnos del brazo. Estas situaciones me crispan, pero he terminado aceptándolas. Y aceptando que me digan: «¡Qué serio eres!». ¡Pues sí, soy serio! Y si no les gusta, peor para ellos.

No nos culpabilicemos por no lograr mostrar siempre una fachada perfecta y socialmente adaptada; esa fachada de un ideal robotizado. No perdamos de vista que la armonía perfecta, el mar en calma al que aspiramos, es un absurdo cuyo corolario es la desaparición de toda vida. «Es peligroso predicar la humildad a las almas débiles. Es alejarlas todavía más de sí mismas. Un individuo paralizado, encerrado en sí mismo, no puede tomar conciencia de su destino más que rebelándose», escribía el poeta René Daumal, mascarón de proa del movimiento del Grand Jeu, que en la primera mitad del siglo XX intentó llevar a cabo una verdadera revolución espiritual y metafísica.

Ya no osamos decir «no» ni expresar una opinión divergente por miedo a equivocarnos... y a causar cierto revuelo. Reprimimos el «no» en vez de tratar de explicitarlo para avanzar. Interrumpimos las discusiones cuando son acaloradas con un hipócrita «calmémonos», que en realidad significa «cállate». En aras de ese ideal de calma, dejamos que triunfe lo absurdo, que las heridas se infecten, que arraigue el malestar, que dominen las mentiras. A fuerza de censurarnos, de sofocarnos, nos convertimos en ollas a presión que implosionan con un *burn out* silencioso. Huimos de la crisis, cuando con frecuencia esta es portadora de cuestionamientos saludables.

Juguemos el juego, pero no nos refugiemos en nuestra burbuja: no tenemos derecho a ello en este siglo atenazado por demasiados sufrimientos y horrores. Me preguntan a menudo si, como persona que practica la meditación desde hace tanto tiempo, soy feliz, es decir si he alcanzado un estado de calma que solemos asociar a la felicidad. Mi respuesta es invariable: el tema no es este. No he decidido meditar para resguardarme del mundo, sino, al contrario, para integrarme mejor en él. No he empezado a meditar para apartarme del sufrimiento, de sus problemas y sus preocupaciones, sino para integrarme y participar mejor en la danza de la realidad. No busco la comodidad de una calma espiritual egoísta que me sitúe del lado del bien, de los buenos, mirando con compasión a los demás. Esa tentación, que existe en todas las tradiciones religiosas, espirituales y filosóficas, me parece que nos desvía del camino adecuado. Existe una sabiduría auténtica, muy diferente del uso adulterado que nos tienden como un espejo... Es una sabiduría que proporciona sin duda una felicidad profunda, pero de un tipo completamente diferente al de nuestra idea convencional de la felicidad.

La meditación se presenta siempre como el remedio último para calmarse. Lo diré sin rodeos: yo no trato de calmarme meditando. Cuando estoy sentado en mi cojín, ni siquiera trato de relajarme: cuando practico la meditación, esas ideas me son ajenas. Me contento con colocarme bien en la tierra, sentir el contacto con el suelo, estar presente en todo lo que acaece, incluidos los tornados cuando se despiertan en mí. No emito ningún juicio sobre los pensamientos que debería tener. No me aterrorizo a mí mismo dándome órdenes, sean las que sean. No me imagino penetrando en un refugio donde me espera la serenidad. Por otra parte, no la busco. No busco nada. Estoy ahí, sentado, simplemente atento a una abeja que zumba, a un coche que toca el claxon, a mi cuerpo, a mi ser y a mis tensiones si estoy tenso.

Al principio, la inversión total de los esquemas que nos son familiares parece radical, y tenemos la sensación de haber perdido los puntos de referencia. No estamos habituados a no tener estrictamente nada que hacer para que algo acaezca. Y lo que acaece es algo enorme: la vida.

Pero ¡qué maravilla volver a estar sencillamente vivo!

El objetivo de la meditación es hacernos entrar de nuevo en contacto con la realidad tal y como es, para dejarnos en paz y poder aceptar vivir lo que vivimos, tal y como lo vivimos. En calma o no, da igual. Por el mero hecho de estar, me sincronizo con lo que es. No me pongo tenso sobre el caballo: me adapto a su movimiento y procuro acompañarlo. No miro desfilas mis pensamientos esperando que el último se vaya, no trato de hacer el vacío dentro de mí ni a mi alrededor. Simplemente estoy. La experiencia de paz acaece por añadidura, precisamente porque no rechazo el viento cuando se levanta. Querer estar en calma es no poder estar nunca en paz.

Al permitir el oleaje, la meditación no me aplasta, no me asfixia. Al admitir el tumulto, la meditación es serena. Estoy abierto a todo lo que se acontece, con total libertad. Puedo estar triste, puedo sentirme desdichado o emocionado, puedo verter lágrimas, pero estoy profundamente en paz. No necesito estar calmado para acceder a ese estado: me basta con dejarme realmente en paz. Si me dejo en paz, soy necesariamente más tolerante con todas las agresiones, ya no las percibo como agresiones, sino como olas y, más allá de esas olas, lo que veo es el océano.

Con frecuencia me interrogan acerca de la mejor manera de practicar la meditación; en otras palabras y en lenguaje contemporáneo, me preguntan acerca del «procedimiento» más eficaz para meditar. Yo siempre respondo con una anécdota personal. En la escuela, yo era muy mal alumno en todas las asignaturas, salvo en geografía e historia de tercer curso. Por una razón muy sencilla: tenía un profesor de una humanidad impresionante, René Khawam. Me conmovía y comprendía lo que decía. No tenía mejor técnica pedagógica que otros profesores, pero para mí era inspirador ¡porque era tan entusiasta, tan auténtico! Por eso estudiaba con pasión...

Pues bien, con la meditación ocurre lo mismo. La mejor manera de practicar es la que nos interpela. La que, gracias a una transmisión adecuada, nos conecta con nuestra humanidad, pero también con toda la humanidad. La que suscita ganas de volver a meditar, de continuar, de ir más lejos por ese camino.

Respeto los diferentes enfoques de la meditación, pero por experiencia he comprendido que las formas más simples son las que más se adaptan a nuestra psique occidental, que es diferente de la psique forjada en Oriente. Los protocolos, los inciensos, las estatuillas nos incomodan a la mayoría, que vemos asomar detrás de esas acciones el peso de los dogmas y de las religiones, lo cual complica lo que debe ser simple.

Además necesitamos comprender lo que hacemos, qué es la meditación, qué nos exige, y ahí radica la verdadera racionalidad de la práctica. Imposible contentarnos con repetir a ciegas un ejercicio.

Por afán de simplicidad, de rigor y de abertura, para que me ayude realmente, he terminado por apartar de mi propia práctica y de la que transmito los tres enfoques más extendidos de la meditación.

El primer enfoque consiste en observar los pensamientos atravesando nuestra mente, como nubes que pasan sobre la cima de una montaña. El principio consiste en no asirse a ninguno de ellos, en no entretenerse, sino en dejar que todos se desvanezcan. Llega un momento en que, según dicen, ya no hay nubes que tapen el cielo... La idea de la que parte esta forma de enfocar la meditación no es mala, pero los que la abrazan acaban por aburrirse mucho. Y es natural, porque este método es demasiado impreciso y poco hábil. Nos anima a distanciarnos demasiado de lo que estamos viviendo. Y por eso es demasiado intelectual. De lo que se trata en la práctica no es de observar, sino de prestar atención con todo nuestro ser, con todo nuestro corazón. Lo cual es totalmente distinto.

Una segunda técnica propone un determinado número de ejercicios para intentar controlar la mente. El que medita expulsa voluntariamente sus pensamientos para conseguir el vacío interior. Algunos escogen centrarse en una estatua de Buda o en la llama de una vela, un «punto» de concentración que excluye todos los demás. Otros trabajan la respiración de forma intensa, incluso agresiva. La finalidad aquí es lograr esa famosa calma, concebida como ausencia total de pensamientos, que se basa en evitar todos los problemas.

El resultado a menudo es un estado paranoico: he conocido a varias personas aterradas por no conseguir meditar y que asistían impotentes y rabiosas a la irrupción de sus pensamientos durante la sesión de meditación. Al volver de retiros rigurosos de varias semanas, habían perdido el entusiasmo y la energía. Habían terminado por experimentar, metidas en esa burbuja, una calma tan acusada, tan cercana a la ataraxia y a su ausencia de confusión, que la vuelta a la normalidad y a sus inevitables pactos les parecía imposible. El mundo les parecía agresivo. ¡Mucho más que antes del retiro! La búsqueda de la calma las había privado de la paz real. Vivían con la inquietud de perder lo que habían logrado encontrar.

Finalmente, existe un tercer enfoque, más religioso, en el cual la meditación consiste en fundirse con la divinidad. Personalmente, medito para anclarme con más solidez en el momento presente, no para volar al cielo...

El enfoque que yo prefiero y que enseño desde hace años es muy simple. No querer nada. No buscar nada. Desarrollar una actitud de «presencia plena» en lo que es, incluidos los pensamientos, integrados en la amplitud de la presencia. En otras palabras, hablemos al niño que llevamos dentro y pidámosle que prescinda de cualquier objetivo. Durante años, y por más que hiciera, he visto a neófitos tensos con la sensación de que no lo lograban. Yo les repetía en vano que no había nada que lograr, pero no me escuchaban. Un día opté por decirles: «¡Déjate en paz!». Y ese día, por fin, empezaron a meditar y a descubrir el sentido real de la paz.

Una imagen me permite explicitar mejor este punto: comparo los pensamientos, los sonidos, las sensaciones, con olas más o menos altas en la superficie del mar; por altas que sean las olas, no impiden ver el mar ni sentir su profundidad. Desde este punto de

vista, estar en paz no significa huir voluntariamente, activamente, de la confusión ni del tumulto. Puedo estar triste, puedo llorar, puedo revolcarme por el suelo de pena: al fin y al cabo, no es tan grave, se me pasará. No estoy identificado con mi pena, no soy únicamente esa pena, soy mucho más que esa pena. Por lo tanto puedo vivirla, no necesito controlarla ni rechazarla; incluso tiene su lugar en mi meditación. A fuerza de mirar el mar, ya no distingo las olas. No he intentado calmarme, sino apaciguarme. Me descubro entonces más ligero...

¿Qué es la paz? A principios del siglo XX, Silvano, un pobre campesino ruso, se fue a buscar a Dios retirándose a un monasterio del monte Athos, en Grecia. Era un ardiente asceta, los visitantes acudían desde lejos para verlo, lo habían nombrado *starets*, es decir, patriarca de su monasterio. El padre Silvano era citado por doquier como un ejemplo, pero en el fondo estaba profundamente desesperado. Un día, sumido en sus plegarias, oyó que Jesús le decía: «Deja tu alma en el infierno y no desesperes». Estas palabras son exactamente lo opuesto de lo que buscamos hoy en día consumiendo frenéticamente sesiones de meditación, cursos de yoga y libros que tratan del bienestar o del desarrollo personal. Se carga nuestro modelo de «calma» en tanto que dimensión confortable y protectora, una dimensión en la cual reside una total incomprensión de lo que viven realmente los grandes seres espirituales. Incluso en su refugio del monte Athos el asceta más exigente no puede resguardarse de las emociones. Es más, la serenidad puede brotar en medio del sufrimiento, incluso en el infierno.

La verdadera paz es la que descubrimos a veces en el corazón mismo de la angustia; no es una paz aislada de las emociones, de las pasiones, de una cierta inseguridad. La paz no deriva de un control absoluto de lo que somos, sino de una transmutación de los avatares de la realidad. A menudo doy el ejemplo de un niño enfermo, con fiebre, con dolor. Gime, su madre acude a su lado y le coge la mano. Lo ama. El sufrimiento del niño no desaparece, pero se transforma; le duele, pero se siente amado, apoyado. Su espacio se abre a algo que no es la enfermedad, sino algo más fuerte que esa enfermedad. La enfermedad naturalmente persiste, pero al mismo tiempo es otra. Ahora se siente seguro.

La meditación tal como yo la entiendo, la practico y la transmito es una vía para llegar a esa transmutación. No borra las emociones, sean las que sean, sino que las transmuta en nosotros abriéndonos a la benevolencia, a una forma de paz, nos conduce a una relación distinta con los males grandes y pequeños del día a día. Esa paz no borra los males ni todo lo que los rodea, sino que es otra manera de percibirlos, y sobre todo es otra manera de reaccionar cuando se presentan. La meditación tal como yo la entiendo es la vía de acceso a la exaltación, la pasión y la acción.

CAPÍTULO

5

DEJA DE CONTENERTE
¡Desea!

El cielo pertenece a los impetuosos que no lo esperan.

LOU ANDREAS-SALOMÉ

¿De dónde hemos sacado la convicción de que la sabiduría, la filosofía, la espiritualidad (y en particular el budismo) son vías que si las seguimos nos convertirán por fin en seres sin deseos y por lo tanto sin sufrimientos? ¿Mediante qué desastrosa operación hemos escindido nuestro universo en dos, por un lado el bullicio de Eros y del amor, y por el otro la placidez de una sabiduría cada vez más alejada de nuestras verdaderas preocupaciones? Sin duda se trata, una vez más, de la herencia de los estoicos y los epicúreos de la Antigüedad griega, así como de una parte del cristianismo, que han edificado esa falsa dicotomía entre la calma y la acción, la pasividad y la voluntad...

Y es extraño, porque la filosofía no es una ascesis, sino una erótica. Platón, en su inmenso libro *El Banquete*, es quien proclama que el mejor rostro de Eros no es ni un bello efebo ni una joven bonita, sino Sócrates, ese anciano feísimo, «el que hace el mayor bien a los hombres e inspira la audacia». Ese Eros está «muy lejos de ser delicado y bello como cree la mayoría; al contrario, es rudo, es duro, va descalzo, no tiene casa, duerme siempre en el suelo, al raso, junto a las puertas y los caminos [...] y la necesidad es su compañera». Nos inflama como nadie y nos invita a superarnos. Nos enciende con un deseo ardiente que nos saca de la caverna descrita por Platón en *La República*, ese lugar oscuro donde estamos encadenados frente a un muro en el que se proyectan unas sombras que nosotros confundimos con la realidad. Ahora bien, esas sombras no son la realidad. Eros tiene el poder de romper nuestras cadenas y de sacarnos de nuestra angosta zona de confort para permitirnos respirar al aire libre y luego, a partir de ahí, lanzarnos al bullicio del mundo.

El budismo que yo he estudiado y frecuentado no es en modo alguno el enemigo declarado del deseo, es el de Buda, que vivió hasta los ochenta años, movido por una inmensa pasión por cambiar el orden del mundo, por ayudar a todos los seres vivos, y que lo consiguió gracias a un activismo que practicó sin tregua. Es cierto que Buda edificó su enseñanza en torno al descubrimiento de la necesidad de apagar en nosotros la *trishna*. Un error de traducción, que ha perdurado, nos ha hecho creer que el término sánscrito *trishna* significaba deseo. Ahora bien, la *trishna*, en sentido literal, es la sed que acapara. Es el «cada vez más», lo que hoy podríamos llamar el consumismo, una avidez insaciable que es lo contrario del deseo. Apagar la *trishna* en nosotros no es vivir como muertos. Al contrario, es recuperar el impulso de la vida, es recuperar el sentido profundo del deseo. El budismo no insta evidentemente a sus fieles a separarse de la vida. Solo conozco una religión que lo haga: la religión del *management*, que ve en el deseo propio de cada individuo un freno a la rentabilidad. Nos impone su ritmo y nos

hace sucumbir a la dictadura implacable de lo rentable. Un buen empleado debe querer aquello que el mercado impone. Debe consumir según las consignas del mercado. Producir según las consignas del mercado...

El deseo del que hablo aquí no es la sed consumista. No tiene nada que ver con el deseo de tener un coche nuevo o de viajar al Caribe. Este deseo, mi verdadero deseo, siempre es para mí parcialmente un desconocido. Es el impulso de vida que me hace avanzar, que a menudo me sorprende y que siempre me libera. Es un sentimiento que se apodera de lo más profundo de mí, algo que no domino y que, sin embargo, reconozco como profundamente mío cuando lo hallo. Este deseo me saca de mí y me hace descubrir el sentido de mi propio ser. Hace que reluzca algo de mi existencia más profunda.

Sé que puede sorprender, pero nuestro verdadero deseo no se oculta en los meandros de nuestro yo: no lo descubro entrando en mí para interrogarme y comprenderme; al contrario, lo encuentro implicándome en el mundo. Desear es ser llamado por algo que nos despierta...

Algunos investigadores en psicología positiva han realizado un estudio para tratar de descubrir el verdadero deseo, el que nos mueve. Han pedido a hombres y mujeres, jóvenes y no tan jóvenes, que apuntasen cada día el momento en que han sido más felices y pusiesen una nota, de 1 a 10, a la sensación de felicidad experimentada. Los primeros días, las respuestas eran banales: «En casa frente al televisor», «en la bañera», «al ir de compras». Luego se fueron refinando y resultaron más sorprendentes: las notas más altas correspondían a actividades asociadas con el deseo de enfrentarse a un desafío no agobiante. Para unos, fue una clase de piano con una partitura especialmente exigente. Para otros, una tarea de organización relativamente compleja, realizada con brillantez a pesar de las dificultades. Para otros, implicarse en un compromiso asociativo. Todos esos momentos de felicidad tenían un punto en común: correspondían a un deseo de realización. Un deseo que nos saca de nuestra zona de confort para hacernos ir más lejos, hacia el otro, hacia otro lugar, hacia lo que es justo, hacia lo que es más grande que nuestro pequeño yo-yo-yo-mismo-y-siempre yo. Este es el verdadero sentido del deseo. Ya no me preocupo de mí, sino de lo que hay que hacer. Es decir, cuando me mueve este deseo, curiosamente, me dejo en paz. ¡Estoy tan apasionado por lo que hago que me olvido de mí!

El psicólogo Mihály Csikszentmihályi califica estas experiencias como «óptimas», como las que corresponden al «estado máximo de encantamiento». ¿Qué las desencadena? «Los aspectos positivos de la experiencia humana: la alegría, la creatividad y el proceso de implicación total», escribe. Si preguntamos a las personas que viven dichas experiencias en qué piensan y qué sienten, la mayoría responderá: «Nada». Liberadas de las falsas obligaciones que nos alejan de nuestro propio ser, esas personas se funden con el objeto de su atención... En otras palabras, ¡se dejan en paz!

¡Dejad que me ponga a la escucha de lo que me llama! Dejad que me tome un momento para distanciarme de las consignas, los usos sociales y los proyectos que mis padres y mi entorno tienen para mí. Reconozco que me ha costado conseguirlo, sin ser siquiera consciente de ello. He necesitado mucho entrenamiento para llegar a dejarme en paz, para admitir que tengo derecho a ser un marciano, para entrar en contacto con el hecho de que soy un marciano... y para darme cuenta de que en el fondo no soy un marciano. Solo soy único, con mis deseos propios, pero todos somos únicos. Basta reconocerlo y que no nos importe...

No hay que hacer un drama de ello.

Escuchar lo que somos, lo que nos llama, nunca me cansaré de repetirlo, no supone entregarse a la introspección. Escucharse es, igual que la meditación, de una simplicidad desesperante. Es un procedimiento que no consiste en volverse hacia el abismo del yo profundo, sino en observar, con una neutralidad benévola, lo que nos ocurre, nos afecta y nos habla. Es volver a ser curiosos. Es aprender a salir de uno mismo, a encontrarse con el cielo y la tierra...

Descubrir así el sentido del deseo nos libera de esa orden moralista y culpabilizadora: «Sé menos egocéntrico y más altruista». No; mejor tómate el tiempo necesario para ponerte a la escucha de lo que te llama y, espontáneamente, estarás fuera de ti, preocupado por el otro, preocupado por comprometerte. Pregúntate simplemente de qué tienes ganas. La persona que se implica en una asociación para luchar contra la violencia hacia las mujeres o vencer el analfabetismo no lo hace por un deber «altruista», sino porque eso le habla, la llama, porque la hace sentirse más viva y más feliz.

Mantente libre. Esta es la gran lección del deseo: nos llama suavemente a abrirnos más y más, para que nuestro mundo sea más habitable. No te contengas: desea. Salvarás el mundo...

CAPÍTULO

6

DEJA DE SER PASIVO

Aprende a esperar

Llega el verano. Pero solo llega para los que saben esperar, tan tranquilos y abiertos como si tuviesen la eternidad por delante.

RAINER MARIA RILKE
Cartas a un joven poeta

Tenemos una visión muy curiosa de la acción. Para nosotros, es lo que produce un resultado inmediatamente medible: ordenar el armario, rellenar una tabla de Excel, desplazarse, descorchar una botella de vino, matar enemigos en la consola de los videojuegos... A falta de lo cual, consideramos que no ocurre nada.

Actuar es, en cierto modo, agitarse. Según esta perspectiva, el ajetreo sería el colmo del éxito. Pero ¿por qué? ¿Con qué fin? Son preguntas que no nos planteamos; naturalmente no tenemos tiempo para ello. La agitación que mostramos la mayor parte del tiempo me recuerda irresistiblemente al hombre de negocios que el Principito encuentra en su cuarto planeta. El hombre está absorto en sus columnas de cifras. Sumas. «Yo soy serio, soy un hombre serio», le repite al Principito cuando este intenta hablar con él. «No tengo tiempo de pasear. Yo soy serio. No tengo tiempo de soñar», lo regaña cuando este insiste. El hombre de negocios suma el número de estrellas que hay en el cielo para poseerlas y ser rico. Y cuando las posee, las cuenta una y otra vez; y cierra sus cuentas con llave en un cajón. Jamás ha admirado una estrella, ni respirado una flor ni amado a nadie. Nunca se ha dejado distraer de sus cuentas. «Repite: “¡Yo soy un hombre serio!” y eso lo hincha de orgullo», asegura el Principito. «Pero no es un hombre, ¡es un hongo!»

Según nuestra comprensión de la palabra «actuar», el hombre de negocios está en plena acción y el Principito es un holgazán. El ejecutivo que va de reuniones inútiles a citas fagocitantes presume de ser muy activo. Un artista también lo es... a condición de que sus telas produzcan divisas en el mercado del arte; si eso no sucede, la opinión unánime será que «no hace nada con su vida». Somos como ese paciente que no cesa de dar palmadas y a quien el psiquiatra pregunta: «¿Por qué das palmadas?». El paciente contesta: «Para echar a los elefantes». «Pero ¡si aquí no hay elefantes!», exclama el psiquiatra. Y el enfermo contesta, sin dejar de dar palmadas: «¡Pues ya ves que funciona!».

Nos reímos del chiste, sin comprender que todos nosotros somos ese paciente que da palmadas. Encadenamos las actividades absurdas, mecánicas, que no tienen otro sentido que el de tener la impresión de que actuamos, cuando en realidad estamos instalados en una pasividad desesperante. Con nuestro hijo, que no tiene buenas notas, tenemos la impresión de actuar cuando le decimos: «Haz los deberes». Con nuestro cónyuge, que nunca quita la mesa, también tenemos la impresión de actuar bien repitiéndole incansablemente la misma orden, y esperando que algún día nos haga caso: «Ayúdame en vez de no hacer nada». Y podría dar miles de ejemplos. El del profesor que va explicando el programa sin conectar con sus alumnos, sin tomarse la molestia de comprobar si lo han entendido. ¿Trabajando intensivamente, ha hecho algo? Sus alumnos

dirán, no sin razón: «Qué aburrido ha sido este año». El del empleado que se zambulle en sus expedientes, sin visión de conjunto, sin tener en cuenta la dimensión humana de las personas que hay detrás de los números.

¡Dar vueltas como un hámster en su rueda no es actuar!

En realidad, nuestro concepto de la acción es demasiado simple. Y es difícil salir de él mientras seamos prisioneros del dualismo estúpido entre actividad y pasividad.

Para salir del atolladero, debemos dar un rodeo y examinar nuestro concepto del tiempo. ¿El tiempo es realmente lo que podemos cronometrar? ¿Lo ponemos realmente a prueba cuando nos preguntamos cuántos expedientes he resuelto en una mañana? ¿Cuántas casillas de cifras he rellenado en una hora? El tiempo verdadero no es el de los relojes, porque no se puede medir. No es el de los «procedimientos» formateados. El tiempo no es normativo: cada uno de nosotros tenemos nuestro propio tiempo, a veces tan lleno que lo olvidamos.

Un niño un día me preguntó: «¿Por qué, cuando juego, el tiempo pasa más deprisa y, cuando hago los deberes, pasa mucho más despacio?». ¡Es una pregunta profunda y sabia! El tiempo verdadero es el que necesitamos para aprender a caminar, a leer, a avanzar. El que necesitamos para autorizarnos a ser. No es el tiempo de las «medias» producidas por los *big data*, unas medias que, en realidad, no corresponden a nada. ¡La media no es la de la mayoría! Es un cálculo estadístico que en la realidad solo corresponde a una pequeñísima minoría.

Nuestra obsesión por la media nos impide entrar en contacto con el tiempo justo, es decir, el nuestro. Por eso vivimos en la impaciencia permanente, en el terror de esa orden, de esa obsesión de la «media», que me insta a redactar un artículo en una hora, a aprender una nueva lengua en tres meses, a pasar página tras una separación al cabo de cinco o seis semanas.

A la inversa, con frecuencia oigo decir que la meditación es un paréntesis pasivo en la vida activa, una pausa en medio de la agitación, un momento de vacío que se intercala entre dos carreras desenfrenadas. Es cierto que cuando medito estoy sentado, no hablo, no me muevo, a simple vista no ocurre nada. Solo estoy atento, exactamente igual que el médico que, sentado, sin moverse, escucha durante largo rato al paciente antes de realizar cualquier gesto terapéutico. Sin embargo, no decimos que el médico está pasivo. ¡Al contrario! Alabamos su escucha atenta, que le permite establecer un diagnóstico completo; le agradecemos que se haya tomado su tiempo, por oposición a otro médico que, acuciado por la urgencia de las visitas, prescribe un tratamiento mientras escucha a medias lo que el paciente le dice. La escucha del médico se considera una acción porque estimamos que «sirve para algo» (establecer un diagnóstico, decidir un tratamiento, etcétera).

Soy sin duda muy sensible, demasiado sensible incluso. Cuando, en una reunión de trabajo, me hablan de una forma puramente técnica, tengo la impresión de que se dirigen a mí, no como a un ser humano, sino como a un «problema», a un «caso», a un

«número», y me siento mal. Un médico al que consulté un día por una hernia discal me recibió sentado detrás de su escritorio y, mecánicamente, me hizo una serie de preguntas mientras rellenaba, una a una, las casillas de un formulario. Era un interrogatorio, sin momentos de silencio, con preguntas concretas y respuestas breves (para que cupieran en las casillas). Cuando después me auscultó, tuve la impresión de ser una especie de cadáver animado entre sus manos. El incidente a muchos les habría parecido insignificante, pero a mí me puso furioso...

Ahora bien, cuando medito, actúo exactamente igual que el médico concienzudo pero humano. Llevo a cabo una acción profunda, real: me detengo, permanezco en silencio, me dejo en paz para así poder estar más abierto a la realidad. Acepto esperar, escuchar la vida en su efervescencia. No estoy crispado hasta que suceda algo, no estoy pendiente esperando que ocurra algo. No espero ni un autobús ni un correo. Espero sin esperar nada. Me ofrezco a la espera de lo que pueda acaecer sin saber de antemano de qué se trata. Esa espera no supone el olvido indiferente de lo cotidiano, no es la omisión de los problemas y de las dificultades. Es simplemente la espera en la cual «hago» algo para cambiar.

Si miro hacia atrás, constato que meditando he aprendido a asumir riesgos. Me he construido. Me he vuelto más valiente, más decidido. Me he convertido un poco más en quien soy. Por todas esas razones, creo que meditar, pero también detenerse, mirar una obra de arte o pasear por la montaña «son» formas de estar por fin activo —de hacer algo decisivo que nos transforma— en un mundo que, pese a su agitación frenética, sí es demasiado pasivo y nos incita demasiado a la pasividad.

Deja de ser pasivo, conecta con tu ser y con la vida. Implicate. La verdadera acción es la que permite que algo sea, que se manifieste un sentido. Yo entiendo la actividad a la manera de Henry Bauchau, el psicoanalista que, en su libro *El niño azul*, relata quince años de recorrido con Orion, un joven psicótico. Durante esos quince años, el terapeuta esperó que Orion saliera de su caparazón y sacase los tesoros que había presentado en él. Quince años de sesiones de terapia durante las cuales sin duda no ocurría «nada», en el sentido más común del término. Quince años durante los cuales Orion se va abriendo poco a poco, de una forma objetivamente invisible, a la palabra, a la creación, al arte que se convertirá en su oficio, hasta encontrar su lugar en el mundo real.

Esta capacidad de espera, que no es pasiva, sino profundamente activa, se basa en la confianza: no sé cómo será, pero me mantengo atento, abierto, presente en lo que ocurre. Me autorizo a no saber, a no ser impaciente, pero estoy dispuesto para lo que pueda acaecer. Confío en la vida, me remito a ella, y ella me ayudará si dejo que actúe dentro de mí.

Una amiga que ha perdido a su marido me decía: «No consigo hacer el duelo»; es decir, responder a la horrible consigna según la cual «el duelo» debe ocupar un determinado periodo de tiempo. Cuanto más se aferra a la idea de esa obligación, cuanto más frenéticamente trata de pasar esa etapa, menos lo consigue. Quería un consejo para

acelerar el proceso, un ejercicio que pudiera practicar, un libro que pudiera leer, una acción que pudiera llevar a cabo, para darse a sí misma la impresión de actuar. Sin duda la sorprendí al responderle que debía autorizarse a vivir ese duelo. ¿Para qué luchar contra la realidad? Acabamos perdiendo siempre.

Ser activo no es estar excitado. No es correr vanamente en todos los sentidos para dar (y darse) la impresión de estar haciendo algo, sino que es construirse en profundidad, sobre roca y no sobre arena; es comprender, es encontrar una solución nueva a una situación que parece no tener salida. Cuando me agito muchas veces estoy pasivo. Estoy realmente activo cuando me atrevo a pararlo todo, a esperar, confiar. El médico debe asumir el riesgo de permanecer durante un instante sin saber qué pasa. Nosotros también. Si acepto esta condición, tal vez se me aparezca como una evidencia algo completamente distinto, algo que no se me había ocurrido y que me sacará del atolladero en el que estoy metido.

CAPÍTULO

DEJA DE SER CONSCIENTE
Mantente presente

A través de qué infiernos deberá pasar aún el ser humano para que se le abra la experiencia que él solo no alcanzaría.

MARTIN HEIDEGGER
Cartas a Hannah Arendt

En el siglo XVII, en una Europa en plena efervescencia intelectual, un pensador francés, René Descartes, matemático y filósofo, se pone a buscar un conocimiento tan cierto como la fe, que en su época parece el *summum* de toda certidumbre. Le maravillan las matemáticas, a las que califica de «ciencia admirable», por la claridad y las evidencias de sus razonamientos, que se dirigen a nuestra conciencia sin que se interponga el prisma impreciso de las percepciones y las sensaciones. Busca una conciencia inmaterial que funcione independientemente del cuerpo, simple máquina ejecutora: es el famoso principio del dualismo, que ha marcado profundamente con su impronta el pensamiento occidental y la relación que tenemos con nuestra existencia.

Puedo dudar de la existencia de mi cuerpo, pero no de la de mi espíritu, que es la esencia de mi persona, afirma Descartes. Soy una conciencia, y esa conciencia constituye mi individualidad. Es una entidad aparte, una especie de ciudadela ajena al mundo exterior, libre respecto a la materia, de la que forman parte el cuerpo y los sentidos, que a menudo nos engañan, asegura. Es el fundamento de toda certidumbre, «la tierra natal de la verdad», en la que se apoya el conocimiento de todas las cosas. Es, pues, la condición del saber, y puede controlarlo todo, ya que es la vía de acceso a la verdad: únicamente gracias a ella puede el ser humano convertirse en «amo y señor de la Naturaleza».

Descartes dinamita el sistema de funcionamiento que era el de la humanidad desde sus orígenes, es decir, un vivir en simbiosis con el cosmos, con el mundo, con la realidad, con el prójimo, con el propio cuerpo y con lo que este nos dice. Según él, la conciencia no necesita todo ese amasijo para existir. Estoy más seguro de mi conciencia (el famoso «pienso, luego existo») que del mundo exterior, nos asegura. ¡Y nos lo hemos creído!

Hemos sucumbido a la idea de que la conciencia es esa pequeña isla separada de la realidad. Nos hemos atrofiado, nos hemos separado de nuestros sentidos, de los demás, del mundo.

Incluso una acción tan sensorial como la meditación se ha convertido para nosotros —y lo consideramos un elogio— en un acto de «conciencia plena». Una acción reflexiva, de pura espiritualidad, independiente de cualquier otra realidad. Durante años, reconozco que esa denominación no me escandalizaba, yo mismo la utilicé, pero al final me he dado cuenta del malentendido que comporta, en la medida en que asociamos espontáneamente conciencia y reflexión, conciencia y ejercicio intelectual, conciencia y saber, conciencia y control. Ahora bien, la meditación no se dirige únicamente a la mente, sino a todo nuestro ser. No tiene mucho que ver con esa conciencia separada y abstracta tal como la entendemos desde el siglo XVII. ¡Más bien sirve para liberarnos de ella!

Porque meditar no consiste en ser «consciente», sino en experimentar un sentido de presencia con la totalidad de nuestro ser, con nuestro cuerpo, con nuestro corazón, con nuestras emociones, con nuestra mente... anclados en el mundo. Meditar no es

reflexionar, sino sentir. Es estar presente en lo que ocurre, simplemente, sin intentar tomar conciencia en cada momento de lo que se produce. A la manera del ciclista, que se mantiene en equilibrio sobre la bicicleta porque no se plantea la cuestión de saber cuál es el ángulo ideal para no bascular hacia un lado o hacia el otro; no reflexiona en conciencia, sino que confía. Sale de sí mismo, se deja en paz para adaptar, sin pensar en ello, la forma de pedalear y de sostener el manillar a la configuración del camino. El jugador de tenis que devuelve una pelota tampoco calcula el ángulo de la raqueta que ha empleado el jugador que tiene enfrente, ni la velocidad que le ha dado a la pelota: si logra devolverla es, de hecho, olvidándose, siendo uno con el gesto, con la situación, estando presente y no consciente.

Tomar conciencia, en el sentido en que lo entendemos desde Descartes, es impedirnos coincidir con la vida, mirarnos actuar. Meditar es, al contrario, coincidir con la vida, lo cual no exige ser «consciente», sino estar abierto. Por todo ello, me he sublevado contra el *diktat* de la «conciencia». Y, para ser más justo, más preciso en mi expresión, doy a la meditación que enseñé el nombre de «presencia plena», que me gusta más que el de «conciencia plena», en la medida en que no se trata de distanciarse de las cosas para poder captarlas, sino, al contrario, de intentar entrar en relación con ellas, de integrarlas en mi ser. Meditar es liberarse del infierno de la conciencia plena para vivir por fin en la presencia plena con la totalidad de nuestro ser, de nuestras sensaciones, de nuestro corazón, de nuestra piel, de nuestra respiración, fundiéndonos con el mundo, el agua, el aire, los árboles, los sonidos...

No es una revolución ni una innovación, sino una vuelta a los orígenes. Porque en sánscrito y en la mayoría de las lenguas asiáticas, la práctica básica de la meditación se llama *bhavana*, que podríamos traducir por «estar de una determinada manera», como la naturaleza que está ahí, sin razón y sin un por qué. Meditar se entiende allí como un despliegue, como un dejar venir a la presencia plena lo que está ahí. Al introducir la noción de conciencia, hemos reducido la meditación a una pura técnica, a un ejercicio cerebral que activa tal zona del córtex y coloca tal otra en reposo. Nos centramos en los efectos medibles que tiene sobre nuestras neuronas, pero olvidamos que implica mucho más que nuestras neuronas, implica toda nuestra existencia.

Al teorizar la meditación, volvemos a ser cerebros que completan expedientes y rellenan columnas de cifras, hombres de negocios como el que el Principito conoció en el cuarto planeta. Ahora bien, si el hombre de negocios está presente y no solo consciente, si sale de la torre de control de sí mismo que lo comprueba todo permanentemente y desde lejos, si deja que se expresen sus sensaciones, su instinto, lo que percibe, será de nuevo humano, se volverá más preciso y realizará mejor sus tareas cuanto más abierto esté, más atento y más presente en la realidad, cuanto más consiga elevarse para aprehenderla en su globalidad.

En este sentido, meditar no es solo una técnica de confort, es una revisión completa de nuestra manera de estar en el mundo. Los anglosajones, mucho menos impregnados que nosotros por el pensamiento cartesiano y su dualismo, han traducido el término *bhavana*, nuestra «conciencia plena», por otra expresión que me parece mucho más exacta: *mindfulness*. *Mind* no es conciencia: es a la vez la mente y el hecho de estar atento, es la mente que presta atención. «*Mind the gap*», leemos en el metro de Londres: «Cuidado con la separación», presta atención, fíjate para poder verlo y no caerte. Presta atención más que sé consciente, y avanza confiado por la vida. Uno no está atento replegándose en sí mismo, sino estando con lo que le interesa. Estando en el mundo. Cuanto más atento estoy, más presente, y cuanto más presente, más atento. La atención y la presencia se ayudan mutuamente, y constituyen el resorte más profundo de lo que es la meditación.

Meditar nos abre así a otra relación con el tiempo, el espacio y con nosotros mismos, con el mundo con el cual estamos entonces plenamente conectados en vez de estar aislados en la fortaleza que es la conciencia. Esta actitud debería ser el motor de toda nuestra existencia. ¿Necesito realmente tomar conciencia de que tengo un vaso de agua en la mano y de que voy a llevármelo a los labios? ¿No basta estar presente en el vaso de agua y sentir su frescor entre mis manos, entre mis labios? La trampa de la conciencia nos acecha continuamente. Es esa fuerza reflexiva que hace que todo lo que hago sea un doblete: como y me miro comer. Intento captarlo todo y controlarlo todo. ¡Es asfixiante!

Caminamos contando el número de pasos que damos, corremos midiendo nuestra velocidad y comparándola con la lograda el día antes. Comemos intelectualizando lo que tenemos en el plato, en vez de relajarnos y saborear, degustar con nuestros sentidos, escuchar la sensación de hambre o de saciedad en nosotros. Antes de saludar a un vecino, reflexionamos y decidimos que podemos hacerlo, como si esa relación con el prójimo no fuese algo básico en una vida humana. A fuerza de ser conscientes, olvidamos estar presentes. A fuerza de pensar, olvidamos gozar. Nuestro primer reflejo es el de la distanciamiento. Incluso en la práctica de la meditación: me mantengo a distancia para poder controlar la respiración y los pensamientos. Y a fuerza de ser autoconsciente, de colocarme en el centro del cuadro, olvido la presencia.

La meditación, la hipnosis o el psicoanálisis nos liberan de esa férula apabullante de la ideología de la conciencia, de esa primacía artificial que nos mutila. Existen para recordarnos que el ser humano es ante todo un ser vivo que siente y padece, que tiene emociones, que pasa por experiencias mucho más amplias que aquello a lo que la pantalla de la conciencia lo limita.

A fuerza de querer comprobarlo todo, nos aterrorizamos. Cuando aceptamos que nuestras percepciones sensoriales nos abren al mundo, este se nos revela en toda su inmensidad. Entonces, como afirma el poeta William Blake, podemos «ver el mundo en un grano de arena».

Escuchar el canto de un pájaro no es solo oír un sonido. Pero para eso, hay que saber estar presente...

CAPÍTULO

**DEJA DE QUERER
SER PERFECTO
Acepta las inclemencias**

Impón tu suerte, abraza tu felicidad y ve hacia tu riesgo: mirándote, se acostumbrarán.

RENÉ CHAR
Los matinales

Cuando hace veinticinco años empecé a meditar tenía un proyecto: volverme por fin menos frágil, menos tímido, menos complicado, menos impaciente, más calmado, más seguro de mí mismo, más sólido y más relajado. Había hecho una lista de todo lo que no me gustaba de mí, de todo lo que quería extraerme como si fuera una espina, y otra de todo lo que me gustaba —aunque esta era más bien corta— y que quería reforzar. La lista era larguísima y representaba el retrato exacto del personaje en el que quería convertirme. No se me parecía mucho: era perfecto, por fin amable, pensaba yo. Estaba convencido de que los otros eran perfectos, o al menos de que estaban mucho más cerca que yo de la perfección. A mis ojos, yo era un dechado de defectos.

Queremos ser perfectos porque rechazamos el fracaso, lo consideramos una catástrofe, una vergüenza, un punto final de nuestro recorrido, ya sea profesional o sentimental. Estamos educados para olvidar que en la vida verdadera el fracaso no solo es inevitable, sino que es sobre todo indispensable: es lo que nos hace crecer. Si no aprendemos a fracasar, fracasaremos en nuestro aprendizaje. El niño que no quiere caerse nunca aprenderá a andar. El que se angustia porque se ha salido de la raya al colorear nunca aprenderá a colorear ni a coordinarse. La cultura anglosajona valora los fracasos y los hace constar en los currículos: son la prueba de que lo hemos intentado, aunque no hayamos tenido éxito. Son la demostración de que queremos llegar más lejos, de que abrazamos la vida.

Yo fui un mal alumno, de esos de los que dicen que están «en riesgo de fracaso escolar». Pasaba de curso solo porque mi padre era capaz de convencer a los profesores de que ahora sí que iba a ponerme a estudiar. Y la catástrofe no se produjo. Al contrario, terminé el bachillerato, hice una carrera y los tropiezos de mi escolarización no me impidieron doctorarme en filosofía.

Nosotros condenamos la idea de caer, de no seguir el camino trazado, de desviarse. Edison, el manitas genial que a finales del siglo XIX inventó, entre otras cosas, la bombilla (y por lo tanto la iluminación eléctrica), registró durante su vida 1.093 patentes. A un interlocutor que un día le hacía en broma: «De todas formas, usted ha fracasado mil veces con la bombilla», le contestó muy serio: «He logrado descubrir mil maneras distintas de no alcanzar mi objetivo para luego conseguir realizarlo». Es una suerte para nosotros que no tuviera la idea del todo o nada, que no se dejase paralizar por sus fracasos, ¡más numerosos aún que sus centenares de descubrimientos! Lo aplaudimos. Pero ¿por qué nos negamos a nosotros mismos lo que admiramos en él; a saber: el derecho a no realizar a la perfección desde el primer intento lo que emprendemos? ¿Por qué sentimos vergüenza, desde que somos niños, en cuanto fracasamos? ¿Por qué es vergonzosa la palabra «fracaso»?

He tardado mucho tiempo en tomar conciencia de las capacidades paralizantes del miedo al fracaso; yo mismo no consideraba siquiera la posibilidad de lanzarme a una empresa en la que pudiera fracasar. Hace unos quince años, ya había escrito varios libros cuando recibí una llamada de Catherine Barry para participar en el programa dominical de televisión *Voix bouddhistes*, de France 2. Me entró pánico: hablar de la meditación en la televisión me parecía tan importante, tan grave, que no podía dormir. Acepté, pero temblando de miedo. Y el día D, yo que casi no bebo, me bebí casi media botella de whisky antes de ir al programa. Quería que saliera perfecto. La increíble amabilidad y la inteligencia de Catherine me ayudaron a aceptar ser simplemente yo mismo. ¡Fue una hermosa lección de vida! Porque, en el fondo, solo puedo ser lo que soy. Y lo que más me molestaba de mí se me fue apareciendo, poco a poco, como una especie de regalo que hay que aprender a aceptar.

Queremos ser perfectos para dar una imagen plana de nosotros mismos, una imagen que no está manchada por la irrupción de emociones, sobre todo las dolorosas. Nos da vergüenza confesar, y al mismo tiempo confesarnos, que sentimos envidia, cólera, decepción. Y si las sentimos, creemos que ya no podemos ser felices «de verdad»; en nuestro funcionamiento dualista, binario, ese «de verdad» nos parece esencial: somos felices «de verdad» o no lo somos en absoluto. Sin embargo, ocultar nuestras emociones dolorosas (o negativas), reprocharnos sentir las y expresarlas, es rechazar una parte de nuestra humanidad, que está constituida por nuestras alegrías, pero también por nuestras penas, nuestras imperfecciones, nuestros desalientos, nuestras «intemperies». Como le gusta repetir a Jack Kornfield, un maestro budista estadounidense que transmite el *mindfulness* desde hace cuarenta años, desconfía de quien nunca siente emoción alguna, nunca está triste, ni rabioso ni es desgraciado. O es un psicópata o está muerto.

Extrañamente, nos da vergüenza llorar en público, pero, sin embargo, nos conmueven los que osan expresar sus emociones. Nos emociona que un colega no pueda más, de cansancio, de agotamiento, y que rompa a llorar; no lo juzgamos, lo consolamos de todo corazón, le tendemos la mano, sin desprecio ni piedad. De Xavier Dolan cuando recibió el gran Premio del Festival de Cannes en 2016 recordamos la voz temblorosa y las lágrimas. «Prefiero la locura de las pasiones a la sabiduría de la indiferencia», dijo aquel día, citando a Anatole France, no para excusarse de llorar, sino para asumirlo. *Como un niño perdido*, la autobiografía del cantante Renaud, publicada en 2016, fue un enorme éxito de ventas porque todos reconocimos en él a una persona que no hace trampas, que no disimula ni sus fallos ni sus heridas, sino que los utiliza como carburante para seguir adelante. ¿Quién de nosotros se autorizaría, con la cabeza bien alta, a llegar tan lejos en sus confesiones, incluso con sus amigos más íntimos? Y, sin embargo, cuando amamos a una persona profundamente, también la amamos por esos momentos de emociones, por sus desalientos, por sus fragilidades, ¡que forman parte de la belleza de su ser! En los demás, tal vez admiremos la perfección, pero no la amamos porque no nos conmueve. ¿Por qué no aplicarnos a nosotros mismos la lección?

A menudo he creído que atreviéndome a ser imperfecto en un mundo que valora la perfección me iban a aplastar, a aniquilar. Hace unos diez años, me invitaron a dar una conferencia de Cuaresma en Notre Dame de París. Al recibir la invitación, pensé enseguida en mis cuatro abuelos, todos judíos polacos, víctimas directas del nazismo (todos perdieron a una parte de su familia en los campos), víctimas también del antisemitismo; eso fue antes del concilio Vaticano II, un tiempo en que, cada Viernes Santo, los cristianos rezaban «también por los pérfidos judíos». Se habrían sentido tan orgullosos si me hubieran visto a mí, el judío, tomando la palabra de pie ante el altar, en ese lugar simbólico de la cristiandad.

Había preparado muy bien mi intervención, sopesando cada palabra, pero, llegado el momento, invadido por la magia de la situación, me dejé llevar totalmente. Mucha gente después me ha hecho comentarios acerca de aquella conferencia. No fue la lógica de mi reflexión, de la que estaba orgulloso, lo que les impresionó, sino mi emoción. Siempre ocurre lo mismo. Es cuando uno está más desnudo cuando es más auténtico, cuando ya no hace trampas, cuando halla la posibilidad de encontrarse de verdad con los otros. Como si necesariamente hubiese que arriesgarse para establecer una transmisión de corazón a corazón. Intentar ser perfecto es cegar en uno mismo esa fuente tan preciosa.

Nuestra obsesión con la perfección nos lleva a ejercer respecto a nosotros mismos un acoso moral que sería denunciado si lo ejerciéramos contra un tercero: queremos ser perfectos, nos prohibimos reconocer nuestros éxitos, estimamos que todo lo que hacemos no es bastante y nos devaluamos constantemente comparándonos con los demás. ¿Me han ascendido? Sí, claro, pero a mi colega lo han ascendido más, o sea que ha sido mejor que yo. ¿He recorrido siete kilómetros en bici esta mañana? Mi hermano (o mi vecino) recorre cada día doce. ¿He aprobado un examen? No tengo ningún mérito, no era tan difícil. ¡Etcétera!

La consigna del perfeccionismo empieza en la escuela, con esa observación que todos los alumnos han visto garabateada en su boletín de notas: «Puede mejorar». Y en mi caso, se repitió varias veces. Me provocaba una inmensa frustración.

Veinticinco años más tarde, sigo sin ser perfecto. Al meditar, ¡nada de lo que había previsto ocurrió como había esperado! Conservé mis defectos y mis cualidades, mi sensibilidad y mis fragilidades. Pero mi relación con ellos cambió de forma radical. Mi actitud agresiva contra mí mismo desapareció. Dejé de querer ser perfecto. Y francamente me importa un pito. Ya no confundo la amplitud de una aspiración con la crueldad del perfeccionismo.

Seguramente he decepcionado a muchos aspirantes a la meditación advirtiéndoles de entrada que meditar no los hará perfectos; diciéndoles que meditar es agarrar todos los elementos que los constituyen y enterrar el hacha de guerra. Meditar es un acto de benevolencia hacia uno mismo, un sí profundo. Es un movimiento profundamente liberador en nuestra sociedad, dominada por una visión perfeccionista que no tiene absolutamente nada que ver con la realidad de nuestra existencia humana.

Y sin duda he sorprendido a muchos otros que me preguntaban para quién estaba pensada la meditación, suponiendo que solo las personas con un temperamento ya de por sí calmado, ya de por sí meditativo, personas en cierto modo «perfectas», podían emprender esa aventura. Pero ¡es falso!

Un vecino mío era un hombre de una gran inteligencia. Un arquitecto con enorme talento. A mí me gustaba mucho a pesar de su cinismo. Naturalmente se burlaba de la meditación. Para él, lo único importante era ser fuerte y activo. Cuando había un problema, se crecía. Los que tenían dificultades, los que eran presa de angustias, los que padecían depresiones o adicciones eran, según él, individuos demasiado débiles. Se encogía de hombros cuando yo le hablaba de todos los que sufren a causa de las violencias infligidas por nuestra sociedad; del suicidio, que es la primera causa de mortalidad entre los jóvenes; de la depresión, que según la OMS es la segunda causa de bajas laborales en los países occidentales. No quería escucharme cuando yo insistía en la inhumanidad de nuestro sistema. Cuando intentaba explicarle que aprender a escucharse, a dejarse en paz, no es un acto de debilidad, no le impresionaba lo más mínimo. Estaba seguro de sus opiniones.

Cuando le diagnosticaron un cáncer, supo enseguida que no le quedaba mucho tiempo de vida. Lo operaron, pero después de la operación el hombre que yo había conocido como un toro capaz de enfrentarse a cualquier cosa estaba hundido. Le propuse meditar con él. Esperaba que me mandase a paseo, pero con gran sorpresa por mi parte aceptó. Durante tres meses, todos los días, fui a su casa. Practicábamos juntos durante veinte minutos.

En pocas semanas, pudo hacer las paces consigo mismo. Preparó serenamente su partida. Su familia me preguntaba cómo había conseguido transformarlo. En realidad, no había hecho nada: es la meditación la que le permitió aceptar lo inaceptable, abrazar su fragilidad y dejar de temerla. A pesar de la enfermedad, de la quimioterapia y de la inminencia de la muerte, estaba radiante...

¿Para qué meditar si no conoces ninguna alteración de tu humor, sean cuales fueren las circunstancias? Si nunca estás triste, enfadado, desanimado ni hundido en problemas insolubles. Evidentemente, no conozco a nadie que no esté expuesto a los avatares emocionales que conforman una vida. En cambio, conozco a muchos que están convencidos de ser una excepción: creen que todo el mundo goza de un humor estable menos ellos. La realidad es que nadie es perfecto, si consideramos que la inmutable estabilidad del humor propia de un ordenador, o el día de mañana de un robot, representa la perfección. Ese perfeccionismo es una negación de la realidad, una ficción en la que queremos creer a toda costa. Ese ideal que nos imponemos (para nosotros, no para los demás) no es humano. Sin embargo, nos empeñamos en controlar nuestra imagen, obsesionados por la idea de disimular el menor fallo, la menor alteración, la menor aspereza, incluso en periodos de indefensión y de dificultades. Movilizamos una energía extraordinaria para lograrlo.

El «perfecto», obsesionado por el objetivo, oculta la realidad, de tal manera que a menudo es incapaz de jugar con las situaciones, de bailar con la vida. «Lo mejor posible» no forma parte de su vocabulario, solo le interesa «lo mejor». He conocido a profesores perfeccionistas que daban sus clases con el único objetivo de seguir a pies juntillas el ritmo impuesto por los programas del Ministerio de Educación. Con ellos, el manual debe leerse hasta la última página. ¡Y los alumnos que se quedan por el camino, peor para ellos! ¿Estos profesores son más eficientes que aquellos cuya ambición no es «terminar» el programa, sino enseñar lo mejor posible, adaptándose a la realidad de una clase, que nunca es perfecta?

¡No seáis perfectos, sed excelentes! Ser excelente es estar en la cima de la propia humanidad y alegrarse de ello, a la manera de los atletas que participaban en los primeros Juegos Olímpicos, en la antigua Grecia. Su lema era «que gane el mejor». Los atletas actuales, en cambio, están en una lógica perfeccionista: para estar plenamente satisfechos, no les basta con ganar, necesitan batir un récord. Recuerdo la victoria de Usain Bolt en los campeonatos de atletismo de Berlín, en 2009. Corrió los 100 metros de una forma mágica, adelantando a todos los demás concursantes. Pero el grito del comentarista fue: «Lo ha hecho, lo ha hecho, 9,58». Lo que contaba para él no era el esplendor de la acción ni el simple hecho de ganar, sino «la marca» que había conseguido. En los Juegos Olímpicos de verano de 2016, me llamó la atención que los comentarios se concentraban casi exclusivamente en el número de medallas, más que en celebrar la belleza del gesto.

¡No seáis perfectos, sed ambiciosos! Aceptad los fallos, las lagunas, las imperfecciones..., pero hacedlo lo mejor que podáis, a partir de lo que sois, a partir de la realidad que tenéis enfrente. No os separéis de vosotros mismos, no os separéis de la vida.

Dejarse en paz no consiste, pues, en abandonarse, sino en aceptar la complejidad y los matices del mundo. Es aceptar las inclemencias y las dificultades que un perfeccionista vive como un ataque. Es dejar de autoevaluarse y de estarse controlando en todo momento. Es aceptar vivir y alegrarse de la vida, entusiasmarse, salir de la angustia para entrar en lo estimulante del hacer, del vivir. Dejarse en paz se basa en un gesto de confianza. En la capacidad de reírse de uno mismo.

Existe un aspecto extremo y temible del perfeccionismo: se llama integrismo. El integrista se tortura, se amputa, se destruye y destruye a los demás para vivir lo que él denomina su fe de una forma que considera absolutamente perfecta, al menos según sus propios criterios. Sin embargo, por más que haga, por lejos que vaya, nunca está tranquilo y por lo tanto tiene que aumentar incansablemente sus exigencias. Pero nunca funciona, nunca es suficiente: a cada nuevo escalón que sube, peor se siente, y más debe continuar su ascensión loca... sin obtener nunca la menor satisfacción. Esta es la lógica

más demente del afán de perfección. Este caso extremo ilustra por qué el perfeccionista jamás será perfecto a sus propios ojos. Con lo cual puede pasarse la vida torturándose en vano...

No sigas ese camino, haz las paces con tus angustias y tus malos momentos. En los seminarios de meditación que dirijo, uno de los aspectos más importantes para mí consiste en revelar a cada participante que lo que le molesta, lo que teme, lo que le gustaría borrar de su persona, es su mejor baza. Charles empezó la práctica de la meditación conmigo hace ya muchos años. Se ocupa con abnegación de la Escuela Occidental de Meditación que yo he fundado. Sin embargo, al principio, tuvo con frecuencia la sensación de no estar a la altura. Sin darse cuenta, cargaba con una enorme presión. Una presión tan fuerte que le impedía apoyarse en sus propios talentos. Arriesgarse. Se sorprendió y lo desestabilizó un poco que yo no lo animase en sus proyectos de perfeccionamiento. Simplemente le propuse intentar la aventura de dejarse en paz, especialmente en los aspectos en los que creía que no iba a ser posible. A partir de entonces, fue el mejor...

CAPÍTULO

**DEJA DE QUERER
COMPRENDERLO TODO**
**Descubre el poder
de la ignorancia**

Aprende solo con reservas. Toda una vida no basta para desaprender lo que, ingenuo y sumiso, te has dejado meter en la cabeza —¡inocente!— sin pensar en las consecuencias.

HENRI MICHAUX
Poteaux d'angle

«Según las leyes de la aerodinámica, el abejorro no puede volar: la relación matemática entre la cabeza, demasiado grande, y las alas, demasiado pequeñas, le impide sostener su cuerpo en el aire. Pero el abejorro no lo sabe: por eso vuela», escribía con sorna Ígor Sikorski, un pionero ruso-americano de la aviación, inventor del helicóptero, que desarrolló la teoría de lo que él llamaba «el poder de la ignorancia».

Un poder del que carecemos cruelmente nosotros, que somos todos abejorros inacabados sin la capacidad de atreverse. No concedemos ningún poder a la ignorancia, la despreciamos y la oponemos a lo que estimamos que es nuestra superioridad humana: la capacidad de comprenderlo todo. Si fuéramos abejorros, habríamos reflexionado antes de lanzarnos a volar. Y, lógicamente, nos habríamos quedado pegados al suelo porque técnicamente nosotros no podemos volar. Habríamos sido literalmente prisioneros de nuestro marco de pensamiento. Y, sin duda alguna, habríamos muerto.

Desconfiemos de nuestra voluntad de comprenderlo todo, porque nos pierde. ¿Debo cambiar de oficio, o de empresa, o de residencia, si estos han revelado los efectos nocivos que tienen sobre mi propia vida? Son preguntas reales que hacen que con frecuencia nos perdamos en conjeturas, en cálculos y en titubeos. Sopesamos incansablemente los pros y los contras, dejamos que pasen los meses, luego los años, retomando nuestros cálculos, aterrados porque la columna de los «contras» nunca está vacía. Finalmente, nos quedamos donde estamos, desesperándonos y lamentándonos: «¡Ojalá hubiese hecho...!».

Arrastramos los arrepentimientos que se acumulan, los dolores que se incrustan, los «ojalá hubiese...». Nos sometemos a terapias para tratar de comprender, esperando que la comprensión sea liberadora. Comprendemos muchas cosas, pero eso no nos permite cambiar. ¡Cuántas personas son capaces de explicarte durante horas todos sus problemas, la situación de sus padres, las heridas que han vivido! ¿Resultado? Están más encerradas en sí mismas que antes.

Mis cuatro abuelos escaparon por poco de la Shoah. En casa, no se hablaba nunca de ese pasado, pero por eso mismo estaba más presente y era más opresivo. Una de mis dos abuelas vino sola a Francia a principios de la década de 1930. Cuando le llegaron los ecos de las atrocidades del nazismo en Polonia, hizo cuanto pudo para volver a irse, avisar a su familia, ayudarla a huir. No lo consiguió. Vivió hasta el final de sus días con ese remordimiento. En el salón, tenía enmarcada la foto de sus padres y de su hermano, muertos en los campos de concentración. En su cabeza, repasaba incansablemente aquella historia. Su dolor era insoportable, lo mantenía vivo. Cuando, ya adulto, por fin le pregunté, me respondió con medias palabras, suspirando, que jamás pudo despedirse de ellos. Leí libros, hablé con historiadores, con psicólogos, interrogué a testigos, a especialistas, intenté comprender, comprender, comprender, convencido de que por el

mero hecho de comprender por qué no había logrado llegar a Polonia y cómo hubiera podido conseguirlo, me liberaría y automáticamente me sentiría mejor. ¿No es lo que nos repiten a diario, desde los pupitres de la escuela primaria? Casi me había convertido en un especialista de ese periodo, conocía los planos y los mapas al dedillo, mi razón estaba repleta de hechos, de cifras, de datos, pero la opresión seguía ahí y mi sensación de que algo faltaba también. A mi pesar, seguía rumiando, encerrándome en ese dolor que había heredado. Pero tenía que lograrlo, tenía que comprender más, que es lo que nos predica la dictadura íntima de nuestras sociedades.

Temía que si perdía el control se abriría una grieta y mi edificio se derrumbaría, dejándome desnudo ante un dolor que me engulliría. No quería deponer las armas de la razón, que se me antojaban un escudo. Tampoco quería detenerme a mitad de camino de la reflexión, porque yo aún creía que esta me conduciría hasta una respuesta. ¡Pararlo todo me parecía casi un suicidio!

Como ocurre tantas veces, fue preciso que alguien me autorizase a hacerlo. «Alguien» tan solo puede ser una tercera voz: un terapeuta, un confidente, alguien que nos da ese permiso, que nos apoya o nos ama profundamente. Así que dejé la cuerda podrida a la cual me aferraba y salté, creyendo ir a parar al vacío, cuando en realidad corría por fin hacia la vida. Poco a poco me fui dejando en paz; es decir, que acepté quedarme con mis penas, con mis preguntas, sin buscar soluciones, aceptando la prueba. Aprendí a coincidir con la realidad tal como era para mí en ese momento. Acepté la incertidumbre.

Dejé de intentar comprender el por qué, entré en relación con ese dolor. Desde entonces, desconfío de los que afirman haberlo «comprendido todo», incluso en los seminarios que organizo. Porque entonces dejamos de preguntar, de descubrir, de avanzar. Poseemos la ecuación mágica, nos protegemos detrás de la teoría, nos aferramos a ella, pero no nos enteramos de la realidad tal como es, tal como se encarna, tal como se vive. Haberlo «comprendido todo» es una trampa temible. Temible porque la claridad naturalmente es necesaria, pero llega un momento en que nos aprisiona. ¡Nuestra existencia no es una ecuación matemática! No empeñarse en comprenderlo todo es la única manera de ser realmente fiel a lo que significa la existencia humana; el único medio de devolver a la realidad su respiración, su ritmo, su desmesura saludable.

Por poco que abandonemos el afán de comprenderlo todo, se nos revela una segunda fuerza: la intuición. En las universidades anglosajonas, donde se realizan toda clase de estudios, hay uno que me ha llamado especialmente la atención. Se partió de dos grupos de estudiantes, unos alemanes y los otros norteamericanos, y se les hizo una sola pregunta: ¿cuál de estas dos ciudades estadounidenses, Detroit o Milwaukee, es la más poblada? Los estudiantes norteamericanos, que naturalmente tenían más informaciones sobre la geografía de su país, reflexionaron, reunieron datos y mayoritariamente

contestaron que Milwaukee. Menos informados, obligados a fiarse únicamente de su intuición, los alemanes en su mayoría dieron el nombre de la ciudad que les era más familiar: Detroit. Y su respuesta fue la correcta.

Racionalizamos en nuestro trabajo cuando por instinto sentimos que estamos cometiendo un error, que nos estamos metiendo en camisa de once varas. Estamos fascinados cuando otros «encuentran una idea»; pero nosotros nos prohibimos salir del proceso pautado para buscarla. Racionalizamos incluso nuestra vida íntima: todos conocemos a hombres y a mujeres que, para encontrar el alma gemela, adoptan estrategias casi sacadas de las técnicas de *marketing*, racionalizando los medios de aproximación, intelectualizando la manera de potenciarlos, protegiéndose de los imprevistos, de lo desconocido, fijándose un objetivo trazado hasta el punto de perderse lo esencial: la vida. Años más tarde, esos hombres y esas mujeres siguen todavía buscando su alma gemela.

La intuición a la que me refiero no tiene nada de esotérico, no es ni un misterioso sexto sentido ni un poder reservado a unos pocos. Se revela cuando debemos tomar una decisión inmediata, sin tiempo de reunir la información racionalmente necesaria para tomar esa decisión. Entonces podemos o bien dudar y vacilar, o bien dar el paso. Pero contrariamente a lo que cabría pensar, no saltamos a lo desconocido: sabemos mucho más de lo que creemos saber. Vamos almacenando permanentemente cantidad de conocimientos a través de distintos canales, que no son forzosamente los de las transmisiones clásicas del saber. Esos datos están en nosotros, no afloran necesariamente a la superficie de nuestra conciencia, pero nuestra intuición se inspira en ellos para guiarnos. Cuando «siento» que esta solución de un problema es la acertada, o al contrario, que esa situación va a degenerar, no utilizo una bola de cristal, pero analizo en un abrir y cerrar de ojos esos indicios y esas informaciones que ignoraba poseer... y que por lo tanto no me es posible comprobar.

En este sentido, la intuición no es irracional, es incluso una forma de racionalidad soterrada, que se despliega mejor cuando uno se deja en paz. Cuando uno acepta escucharse en vez de estar atrapado en la obsesión paralizante de las comprobaciones infinitas; cuando abandona el sueño de querer saberlo todo, controlarlo todo, para pasar a otro nivel de comprensión. ¿La intuición puede ser mala consejera? Evidentemente, igual que nuestros cálculos, por racionales que sean, no nos conducen sistemáticamente al éxito.

Al cultivar nuestro derecho a ser intuitivos, al aceptar no comprenderlo todo, se nos revela una tercera fuerza: la creatividad. No es exclusiva de un puñado de artistas, no es un don reservado a unos pocos: todos la tenemos. Pero no la dejamos manifestarse por una razón muy sencilla: ser creativo es aceptar perder los puntos de referencia para cambiar. Y nosotros somos naturalmente resistentes al cambio, que nos da miedo porque siempre contiene una parte de incógnita. Transmitimos nuestro inmovilismo desde la

escuela, donde por prudencia, por miedo al futuro, formateamos a nuestros niños en vez de formarlos, convencidos de que así mañana podrán integrarse mejor en el mercado laboral.

Extraño cálculo en este siglo XXI en el que, por la cadencia de las innovaciones tecnológicas, ¡nuestro mundo está en perpetuo movimiento, en cambio constante! La formación actual mañana quedará obsoleta, serán necesarias otras capacidades, otras competencias, a las que será mucho más fácil responder si te han formado para reaccionar, adaptarte y abrazar las nuevas oportunidades. ¿Para qué sirve leer *La princesa de Clèves*? Para ser más humano detrás de una ventanilla, más competente a la hora de dirigir un equipo, más eficaz navegando de un *software* a otro; para ser consciente de la complejidad de una situación y de sus ramificaciones. Por lo tanto, sirve para ser creativo, tanto en la vida profesional y personal como delante de los fogones, a la hora de preparar la comida. Wittgenstein, el filósofo vienés, estimaba que «ante todo problema filosófico serio, siempre debe estar uno dispuesto a aprender algo completamente nuevo». ¿Estamos dispuestos a salir de nuestro inmovilismo para aprender algo nuevo? ¿Estamos dispuestos a estar siempre desorientados para saltar mejor? Todo el tema de la creatividad se reduce a eso.

Me gusta comparar este proceso con el de aprender a nadar. Puedes entrenarte sobre un taburete, conocer a la perfección los gestos de cada estilo... pero eso no tiene nada que ver con el hecho de tirarse al agua. En el agua, debemos reinventar todos los movimientos aprendidos sobre el taburete, sin lo cual seguro que nos hundimos. Es exactamente igual que en la vida, que es una apuesta. Dejarse en paz es tirarse al agua para abrirse a unas posibilidades que, a su vez, nos harán más creativos. Es salir de los esquemas, aceptar no saber, no controlar.

CAPÍTULO

DEJA DE RACIONALIZAR
Deja que las cosas surjan

No hay que abrir nunca el vientre del misterio.

RENÉ CHAR

El proyecto de ser cada vez más racional es formidable. Es una manera de salir de la vaguedad, de la superstición, de las falsas creencias, del reino de la subjetividad y de la emoción. Es una posibilidad de elaborar un marco para la convivencia. Pero ese proyecto se ha desbaratado.

Hoy la racionalidad deja demasiado a menudo de ser razonable. Juega contra la exigencia misma de la razón. Ordenarlo todo, comprenderlo todo, controlarlo todo, considerar que en la racionalización está la solución de todos los problemas: he aquí un hándicap importantísimo de nuestra civilización, más paralizante aún porque lo consideramos una ventaja. Nos cuesta mucho ver la locura que se oculta tras esa obsesión...

Cualquier decisión, cualquier compromiso debe estar respaldado por los expertos, que nos gobiernan arguyendo su saber, pero que, sin embargo, no cesan de equivocarse en todo. Se equivocan porque el zócalo de su pensamiento es demasiado estrecho. Son tecnócratas que toman decisiones sin duda «reflexionadas», pero desconectadas de la realidad, del corazón de la vida.

A fuerza de querer calcularlo todo, acaban por perderse. Su razonamiento parece lógico, pero no funciona por una razón que me parece obvia: esos expertos comprenden teóricamente todo del problema, pero de forma abstracta, inhumana, reduciéndolo a un conjunto de datos contables. Sumergidos en sus cálculos, no tienen tiempo de entrar en contacto con él, con la verdadera vida. Incluso dejan de hacerse preguntas, porque ya poseen todas las respuestas. Para que la realidad, que siempre es mucho más compleja que todos nuestros cálculos, entre en el marco bien definido de la reflexión lógica, por fuerza se ven obligados a simplificar. Como los adornan toda clase de diplomas prestigiosos, no se puede poner en duda los apriorismos sobre los que construyen su discurso, pero cometen un error mayúsculo contra la razón. ¡Calcularlo todo no es pensar! ¡Cuántas veces, los expertos, cargados de cifras y de racionalidad, se equivocan de medio a medio porque no se atreven a apartar la mirada de sus columnas de datos! Entonces se escudan en que los han pillado por sorpresa, ya sean las quiebras financieras, las inundaciones, las rupturas o los desbordamientos, las noticias buenas y las malas. Pero jamás de los jamases les oiremos confesar: «No he sabido hacerlo» o «No lo había comprendido».

No soy enemigo de las cifras ni de la racionalidad, a condición de que estas no oculten la complejidad de lo real, sino que por el contrario permitan explorarla con la humildad que debería caracterizar a todo ser humano.

No le estoy tirando piedras a nadie; en alguna medida todos somos expertos o tecnócratas. Todos adoptamos, cada uno en su escala, el mismo esquema de pensamiento. Insistimos para que nuestra realidad quepa en una columna —aunque haya

que forzarla artificialmente—, para que la construcción intelectual nos proporcione la ilusión de estar bien encaminada. Somos los sabios a los que Pablo, el discípulo de Cristo, les reprocha que no comprenden lo esencial, añadiendo esta frase que no deberíamos olvidar nunca: «La letra mata, pero el espíritu vivifica» (2 Corintios 3, 6). Nuestros procesos están matando la vida.

La racionalidad concibe que lo que es verdadero puede comprenderse según el orden del cálculo. Ahora bien, existen muchas más maneras de relacionarse con la verdad: el sentido de la vida política, de la ética, del arte, de las relaciones de afecto. Sin embargo, todo lo que constituye el zócalo de nuestra humanidad común está en liquidación. En nombre de la racionalidad, se aplican mecanismos, métodos y protocolos que no tienen para nada en cuenta la realidad humana. Es comprensible que los porcentajes de suicidio, de depresión, de angustia crónica o de *burn out* no cesen de aumentar en los países occidentales. Es hora de entender que no es «una moda», según la expresión del ex director general de France Télécom, Didier Lombard, en septiembre de 2009, a raíz de la ola de suicidios que se dio entre los empleados de su empresa. Tampoco es un problema psicológico que afecta a algunos, sino la brutalidad de una racionalización empresarial que no tiene en cuenta la salud física y mental de sus empleados.

Dejarse en paz es aprender a desintoxicarse del cálculo, darse cuenta de la violencia, de la deshumanización radical que implica. Es permitir que aflore una inteligencia mucho más profunda. Una inteligencia que no radica únicamente en nuestro cerebro, ni en el cerebro izquierdo, el de la racionalización, ni en el cerebro derecho, el de las emociones. Una inteligencia que para existir realmente también necesita nuestros sentidos y nuestro cuerpo, nuestros ojos y nuestro corazón. Que necesita la realidad, el mundo. Que necesita altura. Que necesita tener en cuenta la suerte de los seres humanos. Su bienestar. Su realización.

Entendámonos: no le declaro la guerra a la racionalidad, es más, la considero indispensable. Cuando tengo días complicados, me esfuerzo, como todo el mundo, por estructurarlos lo mejor posible, por «racionalizar» mi tiempo y mis desplazamientos, por prepararme los temas. Cuando estoy enfermo, consulto a un médico, que sigue un proceso lógico y racional, basado en pruebas. Pero también me obligo a dejarme en paz para reencontrarme con el enigma de nuestra existencia. Para comprender lo que significa ser humano, fuera de las consignas que acaban embotándolo todo y poniéndonos en peligro.

La obsesión por la racionalidad es tanto más temible cuanto que ya no responde a la existencia legítima de la razón, sino a la dictadura de la eficacia. La racionalidad está ahí para que todo esté sometido a ese poder aplastante.

Tampoco le declaro la guerra a la eficacia: yo mismo he tratado de ser lo más eficaz posible en mi trabajo. Ahora bien, me niego a que la eficacia se convierta en una dictadura, en una consigna que determine toda mi existencia. Hay cosas para las cuales

es formidable ser eficaz. Y situaciones en las que esa exigencia es una locura, por ejemplo, en la forma de ocuparme de mis hijos, de hablar con un amigo, de pasear por un jardín al atardecer. Es una locura hablar de «recogida escolar», de «gestión del tiempo de trabajo», de «recursos humanos».

Gestionemos nuestra cuenta bancaria, pero no nuestras emociones o nuestros hijos. Gestionemos un presupuesto, pero no los trabajadores de una empresa.

La meditación está participando de esta racionalización totalitaria. Meditar para ser más eficaz, más rentable, para no tener altibajos emocionales. Ser conscientes de todo para controlarlo todo mejor. Aumentar la productividad. Fomentar la deshumanización. Hacer que sea total, globalizada...

Basta ya. Aprendamos por fin a dejar que la vida brote con toda su efervescencia...

CAPÍTULO

DEJA DE COMPARARTE

Sé tú mismo

Cuenta con lo que sientes, aunque seas el único en sentirlo.

HENRI MICHAUX

Desde muy pequeños, la mayoría de nosotros nos comparamos con los demás, para tener puntos de referencia, para situarnos. En el patio de la escuela, nos medimos para saber quién es el más alto, el más fuerte, el que lanza las canicas más lejos y luego para alcanzar un nivel superior en la consola del videojuego. En clase, nos animan a comparar nuestras notas, nuestros méritos. De adolescentes, nos comparamos para tranquilizarnos. De adultos, para confortarnos.

Compararse es una tendencia natural en el ser humano. Lo que es problemático es la consigna paradójica que nos impone cada vez más la sociedad de consumo: sé como todo el mundo y no te distingas del grupo, pero al mismo tiempo sé diferente. «*Think different*» («Piensa de forma diferente»), como nos ordenaba el famoso eslogan de Apple, que sin embargo vende los mismos ordenadores, las mismas tabletas y los mismos teléfonos a decenas de millones de clientes en el mundo entero. ¡Diferénciate haciendo lo mismo que todo el mundo!

Esta doble consigna, de una violencia extrema, es conocida por los psicólogos con el nombre de *double bind*, la coerción de dos órdenes opuestas, que a la larga puede conllevar graves trastornos psiquiátricos. Es el resorte del acoso moral, y se ha convertido en el del *marketing* de todas las marcas y, más globalmente, del capitalismo de nuestro siglo XXI. Nos dejamos persuadir de que comprando tal coche, llevando tales zapatos, luciendo tal bolso o frecuentando tal restaurante, seremos originales. Pero no hacemos más que seguir un vasto movimiento gregario y participar todavía más en la dictadura de la uniformización general. Lo más terrible es que no nos damos cuenta de que nos estamos convirtiendo en ovejas: ¿acaso no obedecemos la consigna de «pensar de forma diferente»? Criticar el capitalismo se ha convertido paradójicamente en el resorte mismo de la inquietante uniformización del capitalismo actual...

A fuerza de reflexionar y de actuar bajo el efecto de esa doble consigna, llega un momento en que no sabemos lo que de verdad queremos, lo que deseamos, independientemente de lo que quieren o desean los demás, independientemente de la norma. Mi propósito no es condenar, en nombre de no se sabe qué moralismo, nuestra tendencia a compararnos, ni siquiera nuestra tendencia a «hacer lo que hace todo el mundo»: como ya he dicho, es una tendencia natural y, al fin y al cabo, compararse tampoco es tan grave.

Formamos parte de pequeños grupos que han desarrollado una cultura propia, por ejemplo, un grupo de aficionados a un equipo deportivo. Nos integramos en él compartiendo unas referencias y un vocabulario. Pertenecemos a esa gran familia y nos adherimos a sus criterios y a su manera de actuar y hasta de vestir. He frecuentado

grupos, en mi caso grupos de meditación, y, en mayor o menor medida, la cultura del grupo acaba imponiéndose. Uno tiene que entrar en ese molde en el que se comparten las mismas vivencias so pena de quedar excluido.

Esto no es realmente problemático cuando se trata de un grupo pequeño, frecuentado en momentos concretos, para una actividad determinada y que uno puede abandonar para unirse a otro grupo, pero resulta opresivo cuando ya no tenemos la libertad interior de abandonarlo. Sin ni siquiera darnos cuenta, sin tener otros puntos de referencia, nos encontramos prisioneros de una violencia que nos acorrala. Dejamos de cuestionarnos, de titubear, de tener dudas. ¡Es tan fácil! Incluso cuando en nuestro fuero interno una vocecita dice «no», «no» a permanecer en ese molde, la acallamos y seguimos el movimiento general. Tenemos miedo a sentirnos excluidos, aislados, rechazados. El problema se vuelve particularmente crítico cuando somos prisioneros de toda la sociedad.

Entendámonos: no me sitúo en una perspectiva de crítica radical de la sociedad de consumo. Ser «anti» es seguir siendo prisionero de aquello a lo que uno se opone, es estar determinado por el objeto de la venganza, con lo cual uno pierde toda libertad para cuestionarse las cosas e incluso para reinventarse. Ser «anti» consiste exclusivamente en oponerse. Yo me proyecto en una visión más constructiva y más conectada con la realidad. No soy tan ingenuo como para creer que puedo acabar con la ola de fondo gregaria, pero sí que pudo tener el valor de ver la amplitud del fenómeno y lograr de esta forma una relación más libre con él.

No rechazo la sociedad; rechazo la manera como, comparándonos los unos con los otros, se nos insta a todos a ser idénticos, uniformes. Me concedo el derecho a llevar ropa de colores si eso mejora mi estado de ánimo, a dar un golpe sobre la mesa cuando los códigos de lo políticamente correcto quieren que me mantenga inalterable... El derecho a ser singular, porque todos somos singulares, y a aceptar que mi singularidad no sea una entidad inmutable, sino que evolucione cada día en función de los encuentros, las lecturas y las experiencias de la vida.

¿Quién soy? Lo ignoro y lo redescubro constantemente. Quiero ser libre de compararme y de ser yo, de seguir la corriente o de mantenerme apartado, de conformarme o de singularizarme. Libre de interrogarme para saber lo que quiero. Libre de dejar de empeñarme en reprimir mis fragilidades y mis diferencias. Libre de amarme, de la manera descrita por Jean-Jacques Rousseau, que ya en su tiempo criticaba esa enfermedad de compararnos en la cual veía el origen de nuestra perpetua insatisfacción: «El amor hacia nosotros mismos, que no afecta a nadie más que a nosotros, está contento cuando nuestras verdaderas necesidades están satisfechas; pero el amor propio, que se compara, no está nunca contento y no puede estarlo, porque este sentimiento, al preferirnos a los demás, también exige que los demás nos prefieran a ellos, lo cual es imposible. Por eso las pasiones dulces y afectuosas nacen del amor hacia uno mismo, y las odiosas e irascibles nacen del amor propio». El amor hacia nosotros mismos del que

habla Rousseau es lo que yo prefiero denominar benevolencia hacia uno mismo, una benevolencia que no comporta la misma carga emocional que el amor. Es exactamente la idea de dejarse en paz... Dejo de juzgarme, de evaluarme, de compararme, de tener que ser así o asá.

Si no nos decidimos a dar el paso y liberarnos de los mecanismos que nos tienen prisioneros —cuando en el fondo envidiamos a los que se atreven a hacerlo—, es sobre todo por el miedo irracional que nos embarga a ser rechazados, a encontrarnos solos, apartados de los demás. El miedo a no ser aceptados porque no somos como todo el mundo. El miedo a nuestras diferencias y a lo desconocido, que se abre en nosotros en cuanto aceptamos asumirlas. Yo también he tenido miedo. He tenido mucho miedo de que el hecho de asumir lo que soy fuese considerado por mi entorno como una traición.

Mis padres querían que trabajase con ellos en la pequeña empresa familiar de confección. A mí no me atraía en absoluto. Deseaban que hiciese una buena carrera, que me casase y que tuviese hijos. No he hecho nada de todo eso: me he dedicado a la meditación. Al principio, creyeron que me había hecho de una secta e incluso intentaron contactar con la policía. Pero yo había encontrado mi vía. La que me interesaba, la que me apasionaba. La que quería estudiar. Me importaba un pito la «buena profesión» que ellos deseaban para mí. No me he hecho rico. Durante años, he ido haciendo trabajitos y he vivido modestamente. Tenía para comer, y eso me bastaba porque vivía la gran aventura. Era feliz...

Claro que tenía miedo a decepcionar a los demás. Nadie comprendía lo que hacía. ¡En aquella época la meditación parecía una cosa tan rara! Asumí ese miedo sin avergonzarme. Tomé conciencia de él y dejó de manipularme: poco a poco se dejó amansar.

Reconozco que al salir del rebaño uno pasa por la prueba de experimentar una cierta soledad. Pero es una soledad saludable, no es aislamiento: al contrario, es plenitud. Amansé la soledad, la convertí en mi amiga. Las primeras veces, la temí, rechazaba mis citas con ella, confortado por el bullicio social, porque en el fondo tenía la idea de que me haría perder el tiempo. Pero, a pesar de mi aprensión, la tenté. Nos conocimos, me familiaricé con ella, y ahora periódicamente me regalo unas horas o unos días de reencuentro con ella. A veces, para estar conmigo, me regalo unas horas vírgenes de toda actividad: no me sumerjo en un libro, no miro una película, no ordeno los armarios. Abro mis puertas y ventanas interiores y dejo que la riqueza de esas horas se me ofrezca sin más. Habito la soledad y escucho. Tejo una relación real conmigo mismo, y entonces se me revelan cosas que ignoraba, o que por lo general no quiero oír. Me descubro en comunión conmigo, con los demás, con el mundo.

¿Es difícil? Todos hemos vivido la experiencia de esa soledad que revitaliza y alivia: cuando paseamos solos por el campo, cuando durante una tarde de vacaciones nos quedamos descansando en la tumbona, cuando salimos de nuestro runrún habitual y

constatamos: «¡Qué bien estoy!». Mis paréntesis de soledad no son nada más que eso: una soledad increíblemente llena, porque está tejida con la convivencia con mi existencia...

Desaprender los mecanismos asimilados desde la infancia para impedir que seamos nosotros mismos no es algo que pueda hacerse en unas cuantas semanas ni en unos cuantos meses. Es la obra de toda una vida, una obra destinada a quedar inacabada: en el fondo, siempre seguiré siendo un enigma para mí mismo, un enigma en mi relación con el mundo, en mi relación con los demás. El camino hacia uno mismo no está balizado como un mapa de carreteras. Es una aventura. Sus etapas, digan lo que digan las obras que se multiplican sobre el tema, no están definidas de antemano. Las vías clásicas de la introspección son un engaño. Ser uno mismo no es definirse, no es un asunto que se resuelva con un test de personalidad que te pasa el psicólogo. No es estudiarse, es olvidarse.

Mirar al fondo de uno mismo seguro que es perderse. Me gusta esta frase de Bernanos, en el prefacio de los *Grandes cementerios bajo la luna*: «Conocerse es el prurito de los imbéciles». Conocerse es el fruto de un aprendizaje que debería comenzar idealmente en la escuela, donde los maestros estarían a la escucha de la singularidad de cada niño. Un aprendizaje que continuaría en la adolescencia, en la que se animaría a cada joven a discernir en su interior cuál es la chispa de alegría que lo anima; cuándo es feliz al realizar una tarea que le gusta. Las tareas en las que nos realizamos son las que hacemos mejor. Pero no nos enseñan la relación de causa-efecto entre alegría y éxito... ¡Nos explican al contrario que seremos felices si tenemos éxito! Pero ¿qué significa tener éxito? ¿Tener buenas notas? ¿Y más tarde un buen trabajo y un coche grande? ¡Mentiras!

Sentirnos felices de hacer lo que hacemos es la única manera de poder tener éxito: el cambio de perspectiva es total. Dejándonos en paz, descubrimos en nosotros recursos que no conocíamos, riquezas cuya existencia ignorábamos y que pueden sorprendernos si, por un momento, no hacemos nada. Si nos abandonamos a la situación para empezar a coincidir con ella...

En nuestro sistema educativo, hemos inaugurado «centros de información y orientación» que reciben a los adolescentes demasiado a menudo con una pregunta: «¿Qué quieres ser?». Pero ¿cómo puede saberlo el adolescente? ¿Qué medios tiene para descubrir lo que le interesa antes de entrar en contacto con situaciones reales? ¿Antes de abrir la mirada al mundo y dejarse guiar por sus propias aspiraciones? Además, ¿le concedemos acaso el derecho a emprender un camino singular? ¿El derecho a apartarse de las autopistas que todo el mundo utiliza y escoger su propia vía, tal vez más tortuosa, pero en la cual entraría apasionadamente, porque es la vía que realmente le conviene? A fuerza de compararnos, ya no nos atrevemos a saber qué queremos realmente, qué nos llama, qué nos interesa, qué tenemos ganas de hacer de verdad. Nos quedamos con una idea fija, fosilizada, de nuestra identidad.

Cézanne, el fundador del arte moderno, ¿habría existido de haber rehusado escucharse? Su ambición era pintar cuadros a la manera de Poussin, uno de los grandes maestros clásicos del siglo XVII. No lo consiguió. Hubiera podido guardar los pinceles y dedicarse a otra cosa, pero prefirió ser fiel a lo que lo llamaba y podía realizar con éxito. Su objetivo no era diferenciarse ni ser original, sino más prosaicamente recuperar el hálito de la gran pintura, basándose en la experiencia directa de los temas. Lo rechazaron cada año en el Salón de París, donde los pintores exponían su trabajo, pero él perseveró. Émile Zola, su amigo de la infancia, le reprochaba que no cuidase la expresión de sus personajes y lo abandonó sin contemplaciones. Los críticos de arte no comprendían su obsesión por trabajar los volúmenes más que los detalles. Cézanne persistió afortunadamente en la vía que le era propia. No en el objetivo de revolucionar el arte, sino confiando en su mano al sostener el pincel. Dejándose guiar por su intuición.

Cézanne no se convirtió en sí mismo estudiando el fondo de su alma, sino olvidándose de sí mismo. Siguiendo su camino. Haciendo las cosas lo mejor que podía. Recomenzando una y otra vez. Mirando la montaña Sainte-Victoire, unas manzanas en el aparador, su mujer sentada en una silla... Siempre insatisfecho y animado por un deseo cada vez mayor y más profundo de liberar mejor la realidad. No eran sus estados de ánimo lo que le importaba, sino la prueba de la pintura.

Ser uno mismo no es una afirmación egocéntrica de nuestro individualismo. Tampoco es la afirmación de nuestra singularidad frente a todos los órdenes existentes. Como ya decía Aristóteles, somos seres sociales, seres políticos. Ser uno mismo es descubrir lazos, obligaciones y compromisos.

Cuando empecé a meditar, mi madre, que no soportaba mi compromiso, me decía: «No comprendo por qué te pasas la vida mirándote el ombligo». Pero meditar no es mirarse el ombligo, preocuparse de la propia interioridad, sino preocuparse de la realidad que nos interpela, de aprehenderla tal como es. Olvidarse para abrirse al mundo. Dejarse tranquilo a uno mismo.

Uno de los ciclos de meditaciones que enseño versa sobre la confianza. ¡Dejar de compararse requiere confianza! Pero no hablo de confianza en uno mismo ni de autoestima. Personalmente, no tengo confianza en esa entidad llamada «yo». Tengo confianza en la profundidad de la meditación, porque he percibido sus frutos. Cuando tomo la palabra, confío en lo que digo, porque lo he experimentado.

La verdadera confianza, la que me gusta transmitir, no está condicionada. Es una confianza en nada, en mi humanidad, en la humanidad que hay en mí y que sabe más que yo. Una confianza en la vida que me permitirá encontrar recursos en el corazón de toda situación. Es una confianza mucho más radical que la simple confianza en uno mismo; es un estado del ser que me permite enraizarme en mi estar en el mundo. Por fin estar...

CAPÍTULO

12

**DEJA DE
AVERGONZARTE
Sé vulnerable**

¡Sé humano si quieres ser original, ya nadie lo es!

MAX JACOB

Tenía once años, la edad de los amores inocentes y, para mí, algo complicados: me enamoraba de chicos que, a su vez, como casi todos los chicos del patio, se enamoraban de chicas. Tenía doce años cuando un día lloré solo en el recreo. Lloré porque no podía más de la dureza de aquel mundo en el que me sentía como un ovni.

Mi único rayo de sol era el sentimiento por un compañero de clase. Estaba enamorado de él y le había confiado que las chicas no me interesaban. Aquella mañana no le había dicho nada más. Nos miramos largamente. Tuve la sensación de que a él podía decírselo. En efecto, siguieron gustándole las chicas, pero no me rechazó: seguí siendo su amigo.

Pero no podía decírselo a todo el mundo. A mis padres, por descontado que no. Presentía que mi homosexualidad sería para ellos una catástrofe. Era algo que les aterraba, en efecto, y a veces en la mesa hablaban de ello como de una enfermedad, de una monstruosidad patológica. Yo temía hacerles daño. Pero no veía realmente cuál era el problema: ¿estar enamorado es una de las experiencias más hermosas! Aprendí a no hablar de mi diferencia, pero seguía enamorándome, y cada vez era un nuevo deslumbramiento, porque cuando te enamoras, te envuelve una luz, dejas de ser tú, sales de ti para encontrar al otro, te das cuenta de que estás vivo...

Cuando tuve veinte años, me encontré un día por casualidad con el compañero de mis doce años. Recordamos la escena del patio, y él me dijo que entonces ya sabía que yo estaba enamorado de él. Lo sabía, pero yo seguí siendo su amigo. Le impresionó mi valentía al hablarle tan directamente y al confiar así en él. Desde aquel día empecé a asumirme como una persona vulnerable, frágil, demasiado sensible. Dejé de intentar ocultar mis lágrimas cuando me asoman a los ojos. Dejé de intentar endurecerme a toda costa por miedo a recibir golpes. Y empecé a reírme de ese proverbio que nos enseña que «el corazón o se rompe o se endurece»...

Cuando nos hieren o nos traicionan, tendemos a endurecernos. A cerrarnos. Es peor el remedio que la enfermedad, porque supone renegar de una parte de nuestra propia humanidad. Existe otro camino: encontrar la fuerza de no endurecernos.

«Curtirse y endurecerse son dos cosas diferentes. Actualmente se confunden muchas cosas. [...] Creo que me curto cada día, pero probablemente no me endureceré nunca», escribe Etty Hillesum en 1942 en su *Diario*. Curtirse es encontrar cierta forma de entereza para seguir asumiendo riesgos, amar, maravillarse, esperar. Endurecerse es cubrir el corazón con capas de cemento, encerrarse y no vivir la vida. Es rechazar la fragilidad inherente al ser humano, constitutiva de su humanidad. Es rechazar la propia humanidad para no ser más que el caparazón tras el cual hemos decidido protegernos, por falta de confianza en nosotros mismos, en la vida, cortando los lazos con cuanto nos rodea.

Conmovido por la fragilidad de la rosa, temiendo que se resfríe o que sufra algún daño, el Principito la riega y luego la protege con una campana de cristal. Y ella a su vez lo tortura con sus caprichos incesantes. Hasta el día en que el Principito se despide y la rosa, desnudando al fin su corazón, admite que ha sido una tonta: «No tengo más remedio —le confiesa— que soportar dos o tres orugas si quiero conocer las mariposas, que al parecer son bellísimas. Si no, ¿quién vendrá a verme? Tú estarás muy lejos. En cuanto a las fieras, no me dan miedo. Tengo mis espinas...».

Entendámonos: aceptar las propias debilidades no significa deshacerse constantemente en llantos, ni renunciar a las propias espinas para estar inerme cuando vengan las «fieras». Autorizarse a ser sensible no implica dejarse embargar por todos los sufrimientos del mundo, sino permitirse alterarse, emocionarse, asustarse, enfadarse contra la injusticia, la desgracia y el mal. Ser vulnerable no es un defecto: es una formidable capacidad de sentir. Pero nos avergonzamos de ser como somos. La vergüenza es el rostro social de la culpabilidad. Nos sentimos culpables de ser como somos, nos torturamos para tratar de ser «mejores», nos amargamos la vida. En el fondo, ¿de qué debería sentirme culpable?

«No hay que consolarse. La verdad es ser inconsolable y feliz», escribe Henry Bauchau muy acertadamente. Inconsolable de todo dolor, del nuestro y del del mundo. Ser inconsolable es hacer las paces con las propias heridas y abrir así la posibilidad de una felicidad profunda y real, totalmente distinta, pero mucho más bella que la felicidad caricaturesca que hoy tanto nos alaban, y que implica haber superado todos los fallos y todos los defectos. ¿Sentirse «bien en la propia piel» significaría ser plano y sin altibajos, sin desequilibrios, sin olas? ¡Qué va! ¿Quién de nosotros no lleva consigo sus debilidades? Mientras las considere debilidades continuarán siendo debilidades, cuando no hándicaps. Si aceptamos abrazarlas y asumirlas, amarlas incluso, se transforman en resortes para avanzar. Estar «bien en la propia piel» es estar bien con todo lo que uno es.

La práctica de la meditación, sentado, con la espalda firme y erguida y el pecho tierno y abierto, expresa perfectamente la actitud que he adoptado frente a la vida. He adquirido entereza, pero siento ternura. A veces lloro, pero hay algo en mí que se sostiene más allá del llanto, precisamente porque llorar no me molesta. Es una experiencia que puedo vivir y que me dice algo que debo escuchar.

Eso es lo que yo llamo la tercera vía: ni rechazar la propia vulnerabilidad ni sentirse aplastado por ella. Mira y vive tus emociones con dulzura y sentido del humor. El hecho de reconocerlas, de admitirlas, impedirá que te ahoguen. Estás triste o emocionado. No te dé vergüenza decirlo ni vivirlo. Es absurdo creer que podríamos suprimir una emoción que experimentamos, ¡como si tuviéramos el control de todo lo que sentimos! Es una pretensión insensata.

Haciéndome amigo de mi propia fragilidad, he descubierto un hecho que ignoraba cuando intentaba protegerme: no soy el único ser sensible o vulnerable. Lo somos todos, en diversos grados. Lo ocultamos más o menos porque nos da vergüenza. Vivimos

nuestra fragilidad como una tara, como una experiencia traumática, debida a una falta de amor o a no sé qué otra causa que intentamos hacer aflorar rebuscando en nuestro pasado. Yo lo he hecho, imputando lo que consideraba como un fallo a la poca presencia de mis padres, que trabajaban muy duro los dos hasta altas horas, incluidos los fines de semana, y que nunca hacían vacaciones. Yo me analizaba, acusaba, hasta que acabé comprendiendo que la fragilidad es inherente a la condición humana. Es la dignidad del corazón humano.

Acabemos con la idea de que los superhéroes de acero existen pero nosotros no formamos parte de ellos. Hubo un tiempo en que los superhéroes asumían sus fragilidades, eran seres humanos increíblemente humanos. Aquiles, el héroe de la guerra de Troya, monta en cólera de una forma totalmente insensata, pero su pasión le permite también ser el incomparable héroe griego de una delicada ternura. Lanzarote está enamorado de la mujer del rey Arturo, lo cual no le impide ser el caballero del corazón puro, dispuesto a desafiar tanto los peligros como las convenciones. Perceval el Galés es un joven rudo, un poco inculto, pero cuya inocencia le permite vivir ajeno a los pequeños cálculos y las estrategias ruines y vencer así con elegancia.

Demasiados héroes contemporáneos son seres sin fragilidad ni fallos. Iron Man y Robocop, por ejemplo, nos dan una imagen del heroísmo despojada de su dimensión humana. Por otra parte, son héroes porque son «máquinas implacables» más que seres humanos. El heroísmo que consistía en dejar aflorar toda la propia humanidad se ha convertido hoy en la ausencia total de la misma. El mensaje que nos transmiten es que debemos liquidar en nosotros una vulnerabilidad que parece vergonzosa.

Pero nuestros superhéroes siguen siendo también, a pesar de todo y afortunadamente, el bombero que llora tras salvar a un niño en un incendio. Ese bombero no nos conmueve tanto por su valor como por su momento de debilidad, porque despierta una parte de nuestra humanidad reprimida. ¿Por qué nos obstinamos en rechazar en nosotros lo que sin embargo admiramos en los demás? En medio de las llamas, ese bombero ha demostrado una entereza que tal vez ignoraba poseer. Curtido y fuerte, no se ha endurecido. Sin duda porque está curtido, se ha permitido expresar la fragilidad que nosotros reprimimos. Detrás de nuestras pantallas, nosotros vemos esa fragilidad como una grandeza.

Veinticinco años de meditación me han ayudado a admitir que mi diferencia, mis diferencias, y mis dificultades no son un problema y que no hay razón para convertirlas en un problema. Ya no me siento obligado a meterme en una casilla perfectamente legible. Y estoy orgulloso de vivir en un país donde, pese a la presión que he descrito, tengo la posibilidad de vivir como quiera. De amar a quien quiera.

¿Cómo conseguir, me preguntan, superar esa vergüenza que todos sentimos ante nuestra fragilidad? Voy a ser sincero: no dispongo de una receta mágica ni de un plan bien ordenado con unas etapas que bastaría seguir una tras otra para aprender a aceptarse.

Sería lo contrario del sentido mismo de lo yo que he comprendido. Sí dispongo, en cambio, de un ejemplo, que es el itinerario de quienes han practicado conmigo desde hace unos quince años. Cada uno a su ritmo, con sus vivencias, con sus fallos, sus miedos y a veces sus terrores. A todos los he visto abrirse a la alegría de poder ser tal como son, de dejarse en paz, al menos por un momento. Los he visto comprender que la meditación no es una técnica con sus instrucciones que hay que seguir a pies juntillas. No está destinada a hacerte más eficaz, ni más fuerte, ni más grande ni más autónomo. Los he visto aceptar sus avatares, asumir riesgos, atreverse a ser quienes son y los he visto librarse del miedo de no lograrlo. Los he visto aprender a vivir...

La prueba de la práctica libera de muchas armaduras y escudos inútiles. Por eso la meditación no siempre resulta cómoda; pero siempre es liberadora. Es liberadora justamente porque no nos obliga a entrar en un molde. No nos pide nada. Abre un espacio en el que estamos autorizados a dejarnos en paz. Ignoro si hay que meditar todos los días o dos veces por semana. Solo sé que la meditación está perdida de antemano si la introducimos en nuestra vida como una nueva obligación. No importa si no consigues meditar determinados días, o si, a veces, al sentarte, te levantas enseguida. No intentes vencer un desafío ni tratar de conseguir nada. Esa libertad, no la podrás aprender. Pero sí podrás concedértela. Se te ofrece, pero necesitas un poco de tiempo para aceptarla.

CAPÍTULO

DEJA DE TORTURARTE
Sé tu mejor amigo

Todo elemento aterrador es, en lo más profundo, algo indefenso que reclama nuestra ayuda.

RAINER MARIA RILKE

«¡Qué idiota soy, qué idiota soy!» Sucedió hace unos años, en el metro. Pero ocurre continuamente. Una mujer, absorta en sus pensamientos, acababa de pasarse de estación y exclamó en voz alta lo que todos nosotros nos murmuramos constantemente, como si fuera un mantra, aunque con variantes: «Esto no es para mí»; «No estoy a la altura»; «Soy un(a) inútil»; «No soy capaz de...», etcétera.

Somos nuestro peor juez. Una vocecita insidiosa dentro de nosotros, de la cual ni siquiera somos conscientes, comenta permanentemente cada una de nuestras acciones, cada uno de nuestros pensamientos, con una severidad que seríamos incapaces de mostrar hacia cualquier otra persona. Con una parcialidad y un encarnizamiento que ya no son crítica, sino acoso. El hábito hace que ya no prestemos atención a esa voz, pero está ahí, bien presente, dándonos en los dedos, martirizándonos, socavándonos. Ese trabajo de zapa funciona muy bien. La prueba es que continuamente nos sentimos obligados a excusarnos, iniciando una conversación, un correo, un *mail* con: «Lo siento», «Perdona», «Disculpe», «Me permito molestarlo, pero...». Es una forma de decir: «Ya sé que no valgo gran cosa para usted».

Un poema de T. S. Eliot describe perfectamente el infierno en el cual tan bien sabemos sumergirnos:

*Cuál es ese yo interior, observador silencioso,
crítico severo y mudo, que nos asusta de tal modo
y nos empuja a la fútil agitación,
y después nos juzga aún más severamente
por los errores que sus reproches nos han hecho cometer.*

Nos observamos, nos juzgamos, y naturalmente fracasamos. Y ya tenemos nuevas razones para hacernos reproches.

Es un círculo vicioso y sin salida. Temible crueldad de ese «yo interior» que debemos aprender a poner, al menos momentáneamente, en *stand by*...

Cuando nos rebelamos contra esa voz, tratamos el mal pasando a una etapa superior de acoso, en cierto modo doblamos la apuesta: «He sido un(a) estúpido(a) al creer que no funcionaría»; «Soy tonto(a) por pensar que soy tonto(a)...». Nos metemos en un peligroso jardín, nos enredamos en nuestras propias redes, y ese método autosugestivo que nos aplicamos escrupulosamente nos impide progresar, del mismo modo que un niño al que repitieran constantemente que es un inútil, al final terminaría creyéndoselo y perdiendo todo afán por mejorar.

Es mucho más infrecuente que nos atrevamos a felicitarnos, y si lo hacemos es con mucha precaución: «Por una vez lo he conseguido»; «¿Cómo es posible que me haya salido bien?»; «¡Es increíble, he ganado!».

Los viejos métodos educativos han dejado en nosotros una impronta profunda. A un niño no se le dice que es guapo, porque «se volvería insoportable». No se felicita a un miembro del equipo que ha conseguido resolver un asunto complicado, porque «se relajará y pedirá un aumento de sueldo, o querrá que lo asciendan». A menos que no haya ni una sola falta, nunca se le dice «muy bien» a un alumno, porque no se esforzará y se dormirá en los laureles.

Estamos convencidos de que los progresos solo pueden efectuarse manteniendo viva la tensión. ¡Craso error! Hay métodos pedagógicos menos violentos que han demostrado que, cuando se ayuda a un niño a poner en valor las cualidades que tiene, se relaja y encuentra en sí mismo los recursos para «mejorar». A fuerza de criticarnos sin atrevernos nunca a felicitarlos, nos denigramos. Terminamos por convencernos realmente de nuestra incapacidad. Sofocamos el impulso que hay en nosotros. Montaigne tiene razón: «Decir de uno mismo menos de lo que hay no es modestia, es tontería».

Lo sé porque durante mucho tiempo me autoflagelé, sobre todo por mi impaciencia, lo cual no me hacía ser más paciente, pero me mortificaba. Aquel «¡Qué idiota soy!» de la mujer del metro fue para mí el desencadenante. Observándome, comprobé la dureza, la tiranía, la violencia que ejercía contra mí mismo.

Comprendí que esa violencia ya no se manifiesta como violencia, sino que la percibimos como algo totalmente normal. Acabé sintiendo ternura hacia esa persona permanentemente regañada por ella misma. Necesitaba sentir un poco de benevolencia hacia mí, a quien sometía a órdenes y críticas constantes. Era imbécil por haberme dejado el paraguas, estúpido por haber gestionado mal mis horarios, idiota por haber dejado el teléfono en modo silencio, perezoso por no haber corrido lo bastante deprisa y haber perdido el metro, aunque el convoy siguiente iba a llegar al cabo de dos minutos...

En una primera etapa, vamos a examinar esa violencia. Observémonos en el día a día, constatemos la amplitud del acoso al que nos sometemos, antes de buscar una solución para sustraernos de esa atmósfera que envenenamos a nuestro alrededor. Contemos simplemente el número de veces que nos regañamos y nos insultamos en un solo día.

La segunda etapa consiste en actuar con nosotros mismos exactamente igual que con un verdadero amigo, es decir con mucha más benevolencia de la habitual. No se trata de intentar gustarse mirándose, por ejemplo, durante horas en el espejo y echándose flores, sino de tener una actitud dulce y benevolente con nosotros mismos. De dejarse en paz. Cuando un amigo mete la pata, se lo decimos sin necesidad de pegarle ni de abrumarlo ni de repetirle diez veces seguidas que la plancha ha sido monumental. Hablamos con él sobre cómo reparar la situación, sobre lo que podría hacer para mejorar y no recaer. No lo culpabilizamos hasta el final de sus días por ese error, no le repetimos «deberías haber». Lo felicitamos cuando lo merece, lo calmamos cuando está

enfurecido, le ayudamos a curar las heridas que pueda tener. No le reprochamos constantemente sus defectos. En el fondo, lo apreciamos con sus defectos, ¡a veces incluso por ellos!

Esa es la actitud que debemos tener hacia nosotros mismos cuando nos convertimos en nuestro mejor amigo. Pero esta última etapa muchas veces se entiende mal. Se cree que ser benevolente consiste en congratularse, en ser amable con uno mismo de forma ingenua, en consolarse y reconfortarse todo el día de manera narcisista, en comprarse un vestido o comer chocolate «para darse un capricho», como nos aconsejan ciertos gurús del desarrollo personal. Repetirme que me quiero y felicitarme porque me he dejado el paraguas a pesar del cielo amenazador es una actitud grotesca que no tiene ningún efecto. Se es más benevolente con un niño cuando se le regaña continuamente que cuando se le permiten todos los caprichos sin hacerle nunca ningún reproche.

Dejándonos en paz, la dureza que ejercemos respecto a nosotros mismos se manifiesta en toda su magnitud. Me reprendo, me han educado para reprenderme continuamente. Tomar conciencia de ello me hace sonreír, hace que la bronca no sea tan pesada ni tan severa. Porque, en efecto, es risible.

Tan risible como esos «debería haber» con los que puntuamos a cada instante nuestra existencia, aferrándonos a un pasado que ya ha sido y que no podemos cambiar, en vez de desplegar nuestra energía a partir de la situación presente, tal y como es. Sí, habría debido coger el paraguas. No lo he cogido. ¿Es realmente útil que me pase el día flagelándome? ¿Aparecerá por eso mágicamente el paraguas entre mis manos? Me río tanto que soy capaz de pasar por delante de la tienda de los paraguas sin verla. Estoy demasiado ocupado mortificándome.

«Me dejo en paz» es, más allá del aprendizaje, un mantra que es indispensable aprender a repetir en cuanto sentimos que volvemos a caer en el lado oscuro de los mecanismos que nos gobiernan. Un contramantra frente al mantra «soy un(a) inútil», que nos viene a la mente casi automáticamente en todas las circunstancias. No soy inútil, no soy un prodigio, me acepto incondicionalmente tal como soy, para poder, a partir de ahí, ver lo que puedo hacer y lo que puedo mejorar. Sí, soy despistado, impaciente o nervioso. Por el mero hecho de aceptarme, de reírme de lo que soy, me vuelvo menos despistado, menos impaciente y menos nervioso. La benevolencia que despierto en mí es el contraveneno más eficaz.

Hacerse amigo de uno mismo es un trabajo difícil, puesto que hay que deshacerse de los mecanismos que uno tiene incrustados. Es una tarea que no pertenece al ámbito de la comprensión, puesto que no importa por qué estoy enfadado conmigo o por qué soy colérico; constato que lo soy. No trato de analizar, aprendo a decirle buenos días a la realidad. Tampoco intento evaluarme: eso significaría situarme en una escala, compararme con una norma que no existe. Simplemente considero con dulzura y benevolencia lo que siento y cómo lo siento.

En nuestra cultura occidental, somos especialmente víctimas de la violencia contra nosotros mismos: nos hemos vuelto expertos en hacernos sufrir. Y ese es el principal escollo con el que ha chocado la transmisión de la meditación en Occidente. Los primeros maestros orientales llegados de la India, del Tíbet, de Vietnam o del Japón no supieron calibrar la inmensa falta de benevolencia que los occidentales tienen hacia sí mismos. No comprendieron nuestra dificultad para hacernos amigos de nosotros mismos, una actitud mucho más generalizada en su cultura, que presenta, en cambio, otras dificultades.

No me canso de contar esta increíble anécdota. A finales de la década de 1980, el dái lama había invitado a varios profesores occidentales de meditación a Dharamsala, en la India, donde reside. Como acostumbra, empezó haciéndoles una pregunta: ¿cuál es la principal dificultad con la que se encuentran para transmitir la meditación? Tras reflexionar, todos estuvieron de acuerdo en que la mayor dificultad radica en la dureza con que los occidentales se tratan a sí mismos. Y aquí es donde la anécdota resulta sorprendente: el dái lama sencillamente no entendía lo que le decían. El traductor lo intentaba de diversas formas, hasta que finalmente el dái lama captó el sentido de la respuesta. Y se quedó perplejo: «Pero ¡todo ser humano debería conocer la benevolencia!», exclamó. Para él, para el budismo en el que se había criado, la compasión es esencial. Compasión hacia todos los seres vivos... incluido uno mismo.

Aquí tenemos un hándicap inicial: nuestra creencia en la maldad fundamental del hombre, que surge con el invento bíblico del pecado original y se amplifica, a partir del siglo XVIII, con el mito del hombre egoísta y malvado del pensamiento político (a través de Hobbes), del pensamiento económico (a través de Adam Smith), de todo el pensamiento demográfico (a través de Malthus), del psicoanálisis de Freud. Estamos convencidos de que somos seres malvados, que debemos censurarnos constantemente para erradicar de nosotros el mal. Si tenemos tantas dificultades para dejarnos en paz es justamente porque tememos confiar en nosotros. ¡Desconfianza! Si me dejo en paz, descubriré en mí a un monstruo terrible.

Esta convicción es casi nuestra tabla de la ley: pensamos que todo se mueve por el egoísmo, la envidia y los celos. Y, sobre todo, no debemos relajarnos nunca. Esta convicción nos ciega. Somos incapaces de ver que al lado de la maldad, cuya existencia no seré tan ingenuo de negar, también hay, en el fondo de nosotros, una capacidad de bondad, de generosidad, que coexiste con la capacidad del mal. El hombre no es sistemáticamente un lobo para el hombre: esta simplificación precipitada de la realidad, de nuestra complejidad, nos lleva a vivir permanentemente a la defensiva. A socavarnos.

Cuando empecé con la práctica de la meditación, se hacía hincapié en la necesidad de la compasión... hacia los demás. La benevolencia hacia uno mismo era, y sigue siendo, uno de los grandes tabús de nuestra sociedad. Se ha generalizado que aprender a ser menos duro con uno mismo, ser tu propio amigo, acabar con el culto de la autoflagelación y de la culpabilización a ultranza es una forma de egoísmo, cuando no un

lujo de ricos. Pero en el fondo, el egoísta, más que amarse demasiado, se ama demasiado poco. Esta falta de afecto hacia sí mismo engendra vacío y frustraciones, que se compensan con una avidez sin límites para obtener satisfacciones. El egoísta es un niño inmaduro que necesita al otro para obtener lo que no logra encontrar en sí mismo. Empezando por la amistad hacia uno mismo.

Partimos con un hándicap: el ego que es nuestro veneno y que hemos convertido en un instrumento de tortura. Al menos, el ego en el sentido que le damos y que expresamos en frases culpabilizadoras como: «Es mi ego», «Tienes un ego sobredimensionado» o «Halaga su ego».

Ese ego no es el de la filosofía occidental, no es el *ego cogito* de Descartes: «Una cosa que piensa, es decir que duda, que afirma, que niega, que conoce pocas cosas, que ignora muchas, que quiere, que no quiere, que también imagina, y que siente» (*Meditaciones metafísicas*). A este ego, Descartes le da indistintamente el nombre de «espíritu», «entendimiento» o «razón», y considera que tan solo existe a través de la *cogitatio*, dudando, pensando, cuestionándose.

Tampoco es el ego del budismo, que en realidad no existe. En el budismo, cuando se utiliza el término, es para mostrar que no necesitamos identificarnos con nuestras identidades siempre provisionales y relacionales. En otras palabras, si hay un yo, no es más que relacional y relativo; la verdad de tu ser no es un ego estrecho, mezquino y culpable del que debas tener miedo durante el resto de tus días, ¡es el no ego!

En cambio, el ego tal y como lo entendemos en Occidente es una especie de yo personal y psicológico, una vitrificación del yo. Un yo solidificado. Un yo culpable de ser. Culpable antes incluso de haber dicho o hecho nada. Es la exclamación de esa fisioterapeuta a la que agradezco los cuidados que me prodigó y que un día me contestó: «Es gracias al método que aplico y que actualmente me gusta transmitir. Las personas que yo formo también son excelentes. Pero aquí es mi ego el que habla...». Me quedé estupefacto. ¿Por qué necesitaba justificarse, excusarse por la excelencia del método que tan bien sabía aplicar y que sin duda transmitía también de forma excelente? ¿Por qué esa violencia gratuita hacia sí misma?

Somos muy torpes con nosotros mismos. Creemos actuar bien, pero nos damos cabezazos contra las paredes. Somos prisioneros de la sopa culpabilizadora que nos sirven con la noción de ego. Nos convertimos en ese hombre encerrado en una habitación que describe el filósofo Ludwig Wittgenstein. Ese hombre trata de salir. Primero lo intenta por la ventana, pero está demasiado alta. Luego lo intenta por la chimenea, pero es demasiado estrecha. Está desesperado. Sin embargo, no tendría más que darse la vuelta para comprobar que la puerta no ha dejado nunca de estar abierta. Dejarse en paz es justamente darse la vuelta y salir inmediatamente de la cárcel.

Esta falta abismal de benevolencia que roe nuestras existencias y nuestra sociedad me ha llevado a practicar y a transmitir, al lado de la presencia plena o de la presencia atenta, meditaciones sobre la benevolencia amorosa. Son las dos alas de un mismo

pájaro: cuando entro en el momento presente, estoy plenamente disponible, abierto, atento a lo que es, tal como es; esta presencia plena contiene una dimensión de ternura, de amistad, de sosiego, una dimensión de amor que la hace necesariamente benevolente.

Sin embargo, en nuestra cultura, donde ya es muy sospechoso sentir benevolencia hacia uno mismo, la práctica del amor benevolente (o de la benevolencia amorosa) suscita a menudo ciertas reticencias. La consideramos como una forma de egoísmo, cuando por el contrario es un acto de heroísmo aceptarnos plenamente, sentir ternura hacia nosotros, a pesar de nuestros defectos, con nuestros defectos. Es aceptándolos como se transforman. Mi impaciencia no se disuelve con la meditación; sigue estando en mí, pero ya no me domina. A menudo me río de ella...

Quisiera decir aquí unas palabras sobre la vía real para reconciliarse con uno mismo, para ser el mejor amigo de uno y abrirse al mundo con un enfoque más sereno: la práctica del amor benevolente. En esa forma de meditación, invocamos deliberadamente la benevolencia hacia nosotros, reavivando un momento en el que nos sentimos realmente amados. Buscando bien, comprendemos que no se trata necesariamente de un momento de pasión amorosa, sino más a menudo de un episodio que, visto desde fuera, podría parecer anodino. En mi caso, es un episodio de la adolescencia.

Tenía trece o catorce años. Como muchos adolescentes, no me sentía muy bien en mi propia piel, me sentía extraño en ese mundo raro. Pasaba las vacaciones en casa de mis abuelos, que vivían en un pueblecito del sur de Francia. Le tenía un cariño especial a mi abuelo, sobre todo desde que un día entró en mi habitación, donde yo estaba ocupado en mi actividad favorita, dibujar, y miró mis dibujos con curiosidad. Fue para mí una revelación. Mis padres, que me dejaban comprar todos los colores y el papel que quisiera, nunca se habían tomado la molestia de mirar lo que hacía. Y cuando me iba de vacaciones, con el pretexto de ordenar mi habitación, lo tiraban todo a la basura. No lo hacían por maldad; yo, sin embargo, lo vivía como un acto de violencia. Desde que mi abuelo miró mis dibujos, mi propia mirada sobre los dibujos cambió.

Estaba, pues, de vacaciones en casa de mis abuelos, era a comienzos de primavera, caminaba con mi abuelo y, de repente, como cuando era niño, sentí la necesidad de cogerle la mano. Avanzamos así unos metros, sin hablar. Yo ya no tenía edad de ir de la mano de un adulto, me daba cuenta de lo absurdo de la situación. Pero sentía que con esa mano estaba por fin autorizado a ser como era. Mi abuelo cogió mi mano con ternura. Sentí su amor. Y me invadió una profunda sensación de alivio.

Esta experiencia sigue siendo para mí la imagen de la benevolencia. Mi mano acurrucada en la de mi abuelo durante una fracción de minuto. Cuando medito, dedico unos minutos a recordar la situación y a experimentar su bondad. Me autorizo a revivir el alivio que sentí. Luego trato de sentir las características de esa experiencia, el calor, la abertura, el alivio, independientemente de su contexto. Y es entonces cuando puedo

dirigir mi afecto hacia mis semejantes y, más ampliamente, hacia el mundo. Al experimentar en primer lugar la benevolencia hacia mí, descubro la sorprendente radicalidad de la benevolencia amorosa y la extiendo.

Solo reconociéndome el derecho a ser tal como soy les reconozco plenamente a los demás, a la humanidad y al mundo el derecho a ser como son...

CAPÍTULO

DEJA DE QUERER AMAR
Sé benevolente

Los que buscan el amor no hacen sino manifestar su propia carencia de amor, y los que carecen de amor no encuentran nunca el amor. Solo lo encuentran los que son afectuosos, y ellos nunca lo tienen que buscar.

D. H. LAWRENCE

Mi abuela me quería mucho. O al menos me lo decía cada vez que me veía. Era sincera, estoy seguro. Su «te quiero» iba sistemáticamente seguido de la misma letanía: me pedía que llamase con más frecuencia, que no olvidase quedar con mi primo y luego con mi tío, que según ella me querían mucho, que preguntase por ella de vez en cuando, cosa que yo hacía como un nieto afectuoso. También debía cortarme el pelo, dejar una carrera tan inútil como la filosofía... Su amor era maravilloso, pero también era una tortura, porque me echaba sobre los hombros una enorme culpabilidad: no hacía nada de lo que debía hacer.

Sin segundas intenciones ni mala voluntad, mi abuela repetía ese «sí» que tan a menudo nos viene a los labios: «Si me quieres... lávate las manos, sé bueno, acaba los deberes, etcétera». Ponía en ello todo su amor, yo veía en ello un amor incondicional... En el fondo, nunca vio quién era yo, y además no le importaba. Su amor era profundo, me deseaba lo mejor, pero lo mejor desde su punto de vista.

Comprendí mucho más tarde que mi abuela nunca pudo hacer las paces con su propia soledad: me pedía que la librase de aquel peso, y naturalmente era imposible. Por más que hiciese, no podía responder a sus expectativas.

Estaba en el instituto, tenía un profesor de filosofía con el cual de vez en cuando tomaba un café. Un día, estando con él en la terraza de un bar, tuve una especie de revelación: aquel hombre era feliz de que yo fuese tal como era. En ese sentido me amaba profundamente. Si yo le hubiera dicho que me conmovía la forma en la que me amaba, no le habría visto ningún sentido. Él no lo pensaba en esos términos cargados de afecto, simplemente estábamos contentos de estar juntos aquella tarde, allí, en aquella terraza.

Empleamos con demasiada frecuencia la palabra «amor» sin ninguna benevolencia. Pero a menudo también, el amor se manifiesta sin palabras: es la benevolencia. Esta palabra se ha malinterpretado tanto que su uso se ha complicado y da lugar a muchas tergiversaciones. Da un poco de miedo. La repetimos una y otra vez, a condición de que no sea portadora de ningún significado real. En cambio, la refrenamos cuando quiere brotar de nosotros. Entonces la percibimos como unos grilletes, nos da miedo que no sea del todo verdad, que se burlen de nosotros, que nos rechacen; tememos asfixiar o ser asfixiados. En el fondo, los que no nos evocan espontáneamente la palabra «amor» para calificar nuestra relación con ellos (por ejemplo, ese profesor mío de filosofía con el cual tomaba café) son a veces los más cariñosos en el sentido literal del término; es decir, los que se alegran sinceramente de que seamos como somos y nos desean que seamos cada vez más la persona que tenemos que ser.

Dejemos de querer amar y de forzarnos continuamente a decir un «te quiero» artificial o condicionado o convencional. Seamos benévolos. Así es como empieza el amor. Cuando uno se siente autorizado a ser realmente uno mismo. Cuando descubre que es más uno mismo cuando está con el otro. Cuando quiere que el otro sea como es. Cuando se despierta con una nueva relación respecto a la vida. Cuando no se puede soltar.

El amor es difícil. Porque siempre es una especie de gracia. ¿Por qué te quiero? Claro que puedo establecer una lista de motivos. Afortunadamente, esa lista no dice nada de lo esencial. En el fondo, no sé por qué te quiero, y por eso te quiero. Te quiero porque eres tú. El mero hecho de que seas me colma, me apacigua y me alegra.

Te quiero porque eres. Pero lo que debería alegrarte te inquieta. Te cuesta aceptar que no tienes que hacer nada. Que te basta dejarte en paz para descubrir el arte de amar...

CAPÍTULO

**DEJA DE DISCIPLINAR
A TUS HIJOS
La meditación no es Ritalin**

Hemos llamado a todas las puertas que no dan a ninguna parte, y la única por la cual se puede entrar y que hemos buscado en vano durante cien años, tropezamos con ella sin saberlo y se abre.

MARCEL PROUST

Estaba en casa de una amiga cuando su hija, una preadolescente desbordante de vida volvió de la escuela. Tenía sin duda mil anécdotas que contarle a su madre y no sabía por dónde empezar, daba saltitos de felicidad y era una delicia ver su entusiasmo. Mi amiga no la dejó continuar: «Tienes que meditar», le dijo. Y la niña exclamó: «Pero mamá, ¡si estoy tranquila!».

Esta visión de la meditación me impresionó. Es más, la encontré sencillamente monstruosa. A veces recibo a padres que se quejan del temperamento colérico de sus hijos o de lo que ellos consideran incapacidad para concentrarse. Me piden, en pocas palabras, practicar algunas sesiones de meditación con el niño y devolvérselo tranquilo como un santo. A esos padres les hago ver la agresividad implícita en su actitud. ¿Quieren un hijo atrofiado?, les pregunto. ¿El mismo hijo, pero sin todo lo que se sale de la norma y no les gusta? ¿Un hijo a la carta?

Cuando un niño se ha puesto nervioso y lo mandamos a su habitación hasta que se calme, suponemos que en la soledad reflexionará sobre su comportamiento y comprenderá que ha actuado mal. Pero eso naturalmente no es lo que sucede en realidad: el niño se aislará, pero rumiará lo injusto que es ese castigo y no lamentará su comportamiento, sino la actitud de sus padres. Desde este punto de vista, el castigo no habrá servido de nada: el niño continuará poniéndose nervioso, y sus padres castigándolo.³ Pedirle que medite para calmarse pertenece exactamente a la misma lógica... Ahora bien, por una parte, la meditación no es un ejercicio de introspección. Y, por otra parte, «hacer meditar» a un niño es una aberración: no se le «hace» meditar, se medita con él. La meditación no es un proyecto acerca de mi hijo, sino un estado de presencia que compartimos los dos, lo cual ofrece una perspectiva radicalmente distinta sobre la práctica.

Lo repito una vez más: la meditación no tiene la vocación de calmar a los adultos, y mucho menos a los niños. No sirve para impedirles ser niños, sino al contrario, sirve para autorizarlos a ser niños, a revitalizarse, a vivir, a realizarse, en una época en que los sometemos a una presión increíble y ya no sabemos lo que significa ser un niño.

Una sesión de meditación no equivale a una píldora de Ritalin. No calma, sino que da paz. Un niño calmado es un niño que no es travieso según nuestros criterios, es decir, un chico que juega solo en su rincón sin interrumpir nuestra propia quietud. Estar en paz significa que las tensiones y los conflictos ya no tienen espacio para existir. La disciplina de la práctica no consiste en hacer entrar al niño en un molde de «niño bueno», sino en inventar una manera mejor de entrar en relación con él, tal como es, bueno o no. La meditación desarrolla en él la curiosidad por todo lo que hay en el mundo que lo rodea en el momento presente. No tiene más finalidad que autorizarlo a ser.

Las investigaciones recientes sobre el cerebro del niño han mostrado los daños que causan la violencia ordinaria: bajo el efecto del estrés, el desarrollo de las neuronas se modifica, las conexiones interneuronales se organizan de forma distinta, algunas pueden incluso atrofiarse y desaparecer (por ejemplo, las que intervienen en el control de las emociones, de las capacidades relacionales de la empatía). El cerebro se «bloquea» en cierto modo, como sucedería con el uso regular de psicótrópos. Fisiológicamente, el estrés genera estrés y la violencia provoca violencia. Pues bien, las presiones del «puede mejorar», las consignas con las cuales bombardeamos constantemente a nuestros hijos, son una forma de violencia y una enorme fuente de estrés.⁴

Ahora que lo sabemos, ya no tenemos derecho a no plantar cara al desafío de inventar una nueva forma de educación benévola, y la meditación puede participar en ese giro copernicano después de siglos de educación coercitiva. En vez de considerar que el niño es «nuestro» hijo y que debe responder a «nuestros» proyectos, mirémoslo como un amigo o un invitado con quien hacemos un esfuerzo por conectar, sin juicio previo ni parcialidad, sino con benevolencia. ¡A un invitado no le pedimos que sea a nuestra imagen y semejanza ni que corresponda a nuestro proyecto!

Dejarse en paz tampoco es instar al laxismo. Claro que el niño debe hacerse mayor, aprender y obedecer unas reglas: ¡la ausencia de reglas es tan angustiante como su acumulación! Ayudarlo a avanzar, con benevolencia y respeto, no significa consentirle los caprichos, dejar que no se lave si no quiere, que no estudie si eso le aburre. Pero existe otra manera de lograr que acepte las reglas del juego. Cortar por lo sano y romper la relación encerrándolo en su cuarto no es la solución. Repetirle el sempiterno «esto no está bien» tampoco. Ser benévolo y respetuoso con nuestro hijo no consiste ni en ser simpático con él ni en torturarlo, sino en distender cualquier situación para que se convierta en danza: entro en relación con mi hijo, veo las cosas con él, no contra él. Le proporciono las reglas del juego, le explico lo que espero de él, lo que más tarde la sociedad esperará de él. Lo ayudo a afrontar la vida, más que torturarlo para que entre en mi vida. Comprendo mejor lo que lo conmueve, lo que lo hiere, lo que lo emociona. Veo su realidad, la entiendo e interactúo con ella. Distingo lo que él es, y lo comprendo. La meditación es un gesto de amor en el que lo autorizo a ser absolutamente lo que es.

Impulsar a un niño a meditar también es enseñarle el sentido verdadero de la atención, la que se despliega cuando no se está en tensión ni bajo la presión de internet, ni de un videojuego, ni de un examen que hay que aprobar o de una competición deportiva que hay que ganar imperativamente (aunque sea amistosa).

¡Claro que estos desafíos son necesarios! Me entusiasma lo que hizo el futbolista Antoine Griezmann, que para realizar su sueño abandonó a su familia a los catorce años y eligió el exilio en España. Pero esa elección fue la suya, no el fruto del deseo que sus padres no pudieron cumplir. Para él fue una manera de realizarse, no una forma de sentirse aplastado.

Si al niño se le ayuda a domesticar una cierta forma de silencio, la meditación le permite salir a descubrir otro modo de vida, en el cual no hay tanta excitación, pero donde también se está muy vivo. Tampoco se trata de prohibir el acceso a internet y a los juegos, sino de descubrir ese todo cuyo hilo conductor es «estar vivo», de diferentes maneras y en modos distintos.

Yo he enseñado la meditación a niños, sé que comprenden inmediatamente lo que yo quiero decir con esa palabra, lo comprenden con mayor facilidad que los adultos porque todavía no están imbuidos de nuestras ideologías, de nuestros automatismos, aún no son prisioneros del caparazón en el que la sociedad nos encierra a todos. Para ellos, meditar es un estado natural: saben dejarse en paz, saben tener una relación amistosa con ellos mismos. No están desconectados como nosotros de su cuerpo y sus sensaciones. Confían más en su experiencia. Cuando les pido que se sienten y que entren durante unos minutos «en casa», captan al instante lo que significa ese gesto tan simple.

Organizo regularmente seminarios de meditación de una o dos semanas, durante las cuales a veces vienen padres con sus hijos pequeños. Están previstas actividades con monitores para ellos, pero cada mañana los invito a practicar unos minutos con nosotros, no necesitan más; ellos entran enseguida en el tiempo, allí donde un adulto necesita un rato para estar verdaderamente presente, para recibirse, recibir su cuerpo, su corazón, sus pensamientos. Pablo era uno de esos niños. Su forma de practicar era de una naturalidad impresionante. No intentaba representar un papel ni inventarse un personaje, no se tomaba en serio como hacen algunos adultos, y en absoluto tenía la impresión de entregarse a ningún ritual místico o mágico. Una mañana, le pedí que ocupara mi lugar y meditara frente al grupo. Su actitud expresaba mucho mejor que miles de palabras el único mensaje que yo quería transmitir: siéntense y déjense en paz.

Hoy, Pablo tiene diez años más. No medita asiduamente, pero de vez en cuando viene a practicar conmigo. Hace poco me ha escrito y le he pedido permiso para publicar su *mail*. Lo transcribo a continuación:

El principal recuerdo que guardo de mi experiencia de la meditación, de niño, es la facilidad que tenía entonces para colocarme en el espacio. A medida que te haces mayor, la crispación y la angustia frente al silencio se acentúan, la práctica se va haciendo más difícil con los años... Haber practicado desde muy joven permite tener una mirada diferente sobre el paso a la adolescencia y luego a la edad adulta: prestar atención a mi experiencia del instante presente desde los diez años ha hecho que me vea crecer. La relación con el mundo evoluciona, y esta es toda la riqueza de lo que he vivido: con una mirada simple y meditativa sobre lo que vives, entras muy profundamente en la complejidad de tener que hacerte mayor y cambiar. La meditación me ha enseñado a «dejarme en paz», y eso es una gran ayuda cuando, de adolescente, todo empieza a volverse cada vez más complicado y opresivo, difícil y ansiogénico. Daría dos consejos para instruir a los niños. El primero: contentarse con sesiones cortas, un niño no necesita tanto tiempo como un adulto para encontrar una postura y estar en relación con su experiencia (¡puedo dar testimonio de ello!). El segundo: explicarles que si al cabo de unos años les resulta difícil meditar es normal. A mí me avisaron, y por eso no me sentí culpable cuando, a partir de los trece o catorce años, estar sentado en el cojín ya no me resultó tan natural.

Conclusión

La realidad se revela solamente iluminada por un rayo poético. Todo son sueños a nuestro alrededor.

GEORGES BRAQUE
El día y la noche

Durante mucho tiempo he sido muy reticente a hablar de la profunda felicidad que proporciona el hecho de autorizarse a ser. Temía que esta experiencia profunda y liberadora se confundiese con el concepto necio y edulcorado de la felicidad tal como nos la presentan todo el tiempo las revistas y la profusión de obras dedicadas al bienestar.

Yo no asocio el acto de dejarse en paz con esa felicidad dulzona y comfortable; no asocio esa felicidad con la meditación. La felicidad tal como yo la entiendo es una verdadera aventura: tiene su lado heroico y sus episodios inesperados; a veces despierta miedos; nos proporciona sensación de libertad y nos hace vivir victorias. Uno se enfrenta con sus dificultades, sigue adelante, descubre nuevos paisajes. La felicidad de la que hoy quisiera hablar se parece más al acto de maravillarse que al bienestar...

No es un estado abstracto de felicidad constante e inmutable, sino que consiste en vivir una existencia rica y plena de sentido, que también incluye momentos difíciles. El sufrimiento forma parte de ella, porque también forma parte de la vida. Un sufrimiento que no hay que intentar evitar, lo cual es vano, sino comprender mejor. Así es como podemos aliviarlo e incluso curarlo.

Salir de uno mismo: esta es la vía real hacia el acto de maravillarse. Abrirnos, roturar, descubrir. Autorizarnos a ser, a despecho del pensamiento dominante que nos impone estrechez de miras. Asumir riesgos para ganar en amplitud de vida. Tener confianza en la vida.

Pero tenemos temores... Unos meses antes de morir, Kafka empezó a escribir un cuento extraordinario, *La madriguera*, un texto poco conocido, que no terminó. El narrador es una criatura medio animal medio humana de la que no sabemos gran cosa, solo que emprende la construcción de una morada perfecta que la proteja de sus enemigos invisibles, de los que nada sabemos y de los que jamás vemos el menor indicio que pruebe su existencia real. Un búnker donde vivirá, por prudencia, separada del mundo exterior. La criatura multiplica los laberintos, los subterráneos, los callejones sin salida; se tortura para imaginar planos aún más complejos, acumula provisiones y su paranoia va *in crescendo* a medida que la morada se transforma en una fortaleza

inexpugnable. Pero ¿es realmente inexpugnable? Nosotros somos esa criatura obsesionada por sus mecanismos de defensa que no la defienden, pero que, para supuestamente permitirle sobrevivir, le impiden existir.

Yo me he ido autorizando a maravillarme ante tres cerezos en flor que hay debajo de mi casa, a tomarme el tiempo de contemplarlos en su eclosión primaveral. Me sentía feliz por nada o en realidad por mucho: veía la vida renacer y desplegarse delante de mí, como una especie de bondad primordial. «Era como una de esas fiestas singulares, poéticas, efímeras y locales a las que la gente acude desde muy lejos, en épocas determinadas, pero esta la daba la naturaleza», escribe Marcel Proust, maravillado también él ante unos cerezos en flor...

Me maravillo escuchando un concierto de Mozart, porque me enseña a no tener miedo de perder el control. Porque me hace salir de mí. «Cada vez que lo escucho, me siento transportado al umbral de un mundo bueno y ordenado, haga sol o llueva, sea de día o de noche; como hombre del siglo XX, me siento enriquecido de mucha valentía (sin fanfarronería), de brío (sin precipitación), de pureza (sin aburrimiento), de paz (sin apatía)»,⁵ escribe Karl Barth dirigiéndose a Mozart a través de las décadas. Con la música, Barth redescubre así el modo de confiar en su inteligencia, de dejar de intentar calmarse para encontrar una paz más profunda, de confiar en las vueltas que da la vida, ese deseo ardiente que está pidiéndonos que nos pongamos manos a la obra...

Tenemos una visión muy mecánica de nuestra «meteorología interior». Partimos del principio de que su barómetro no depende sino de los acontecimientos externos; nos lo han afirmado y no lo discutimos. Sin embargo, la vida es mucho más rica que algunas dificultades pasajeras, por enojosas que sean. Que me inspeccione Hacienda no me impide ser feliz. Ni abrirme a los regalos que sigue haciéndome la vida.

Dicho esto, maravillarse no significa protegerse de la realidad, ni soñar con los ojos abiertos. Maravillarse no es negarse a afrontar las dificultades del día a día y dejar que se encarguen los demás. Maravillarse no es dejarse devorar por esas dificultades, también es plantarles cara, pero admitir que no constituyen más que una parte de la realidad. Somos nosotros los que debemos buscar dónde está la otra parte, reconocer en una primera etapa que no todo va mal y que solo se trata de unos incordios que no lograrán corromper la totalidad de nuestra existencia. Este maravillarse aparece incluso en situaciones extremas. Hay acompañantes de personas en situaciones caóticas, incluso de personas al final de su vida, que me describen a menudo el rayo de luz que aparece cuando alcanzan la quintaesencia de la humanidad, que emerge de las profundidades del ser y que aporta por fin la paz.

«Vivir es tan apabullante que deja poco espacio para otras ocupaciones», escribe Emily Dickinson, una poeta que me gusta mucho. Pero estamos tan atrapados por esas otras ocupaciones que olvidamos existir. Habitamos constantemente un personaje: aquí soy madre (o padre) y debo comportarme de tal manera, allí soy enfermera o enfermero y mi conducta debe ser tal otra, o funcionario y debo actuar como los funcionarios. Soy

esas máscaras que llevaban en el teatro griego los actores para definir al personaje: un hombre o una mujer, un cómico o un trágico, un humano o un dios, un bueno o un malo. Vamos de máscara en máscara y detrás de ellas nos ocultamos. Pero ¿qué soy yo? ¿Cuándo conecto con la vida desnuda, con esa realidad que no controlamos, que no decidimos, que no dominamos, que está ahí y que en el fondo solo puede maravillarnos? Prisionero de todas mis identidades, tengo la impresión de ser solo mi función, mi posición social, mi lugar en la familia. Cuando me dejo en paz, me libero de esas funciones y soy de nuevo un ser humano, nada más que un ser humano. Y es un alivio extraordinario...

No se puede habitar siempre en el deslumbramiento: lo perdemos constantemente y tenemos que ir saliendo a buscarlo. No podemos fabricarlo ni inventarlo, solo podemos aprender a recuperarlo, a dejar que aparezca y a redescubrirlo cada vez. No es el experto ni el viejo que hay en nosotros, que pretenden comprenderlo todo y quieren analizarlo todo. Es el niño que se maravilla de un círculo en el agua, de la primera amapola en un campo, de un globo que se ha soltado y vuela en el cielo. Conozco a gente que lo tiene todo para ser feliz; tal vez tiene demasiado y no sabe maravillarse de su felicidad. Conozco a otros que, a pesar de las dificultades y los problemas, mantienen ese espíritu: confían en una suerte que les sobrepasa, que los creyentes llaman Dios y que yo prefiero denominar nuestro tesoro interior.

Si continúo practicando, todos los días o casi, es para seguir conectado con la vida. Mi deslumbramiento permanece intacto... incluso cuando «las cosas van mal dadas». He aprendido a tener confianza en mi capacidad de maravillarme. Así me es más fácil dejarme en paz, y entonces experimento esa sensación extraña que es la gratitud. Simplemente porque es... Confieso que he tardado en hablar de esta sensación de maravillarme porque me parecía un discurso excesivamente edulcorado, temía que dominase sobre la radicalidad que me llama, sobre la urgencia de dejarse en paz. Me doy cuenta de que en realidad se trata del mismo discurso: dejarse en paz no es nada más que autorizarse a conectar con ese deslumbramiento, encontrar el espíritu de la infancia que hemos enterrado bajo nuestras palabras de expertos. Esa felicidad no depende de las circunstancias, lo cual supone una profunda liberación...

Anexo

Dejarse en paz no es dimitir. No es dejar de comprometerse, de crear, de esforzarse. Ya sé que la confusión existe. Es consecuencia de una ceguera implícita en el propio pensamiento occidental: nos convencemos a nosotros mismos de que es peligrosísimo dejarnos en paz, de que puede llevarnos a la pasividad y al pasotismo. ¡Grave error!

Reconozco que yo personalmente he necesitado varios años para darme cuenta de que entre la pasividad y el activismo hay otra cosa. Un impulso que a todos nos es indispensable para estar más vivos.

La paz no es algo que uno ejecute como una tarea cuyo resultado final pueda medirse, no es comparable a llevar un paquete o pintar una pared. Pero dejarse en paz tampoco es no hacer nada. Es un gesto muy sencillo, pero no es fácil. ¡Al contrario! En mi caso, ha sido el largo trabajo de estos últimos treinta años (que atestiguan mis libros anteriores, más técnicos y sabios), el que me ha permitido aprehender esta forma de ser y gracias al que he podido constatar sus consecuencias asombrosas y liberadoras.

El primer autor que me ha ayudado en este camino es Nietzsche. Nietzsche denuncia con firmeza lo que disimula nuestra ambición de control voluntarista. Esa voluntad —nos dice— no es más que odio hacia la vida. Es lo que él denominará «nihilismo» y es algo que según este autor amenaza a nuestra época: preferir nuestras ideas abstractas a la experiencia concreta y cotidiana. Esta opción se manifiesta especialmente en el uso intempestivo del verbo «gestionar», que actualmente se emplea para cualquier cosa. «Gestionar» no es acoger, sino planificar. Es poner toda la realidad en la categoría de lo calculable. La vida se convierte así en una regla estadística. No se la ama, sino que se la violenta. Ahora bien, todo el empeño del pensamiento de Nietzsche está en recuperar la vida y aprender por fin a amarla, lo cual exige un gesto sorprendente: decir sí a lo que es. Lo que Nietzsche denomina el *amor fati*, el amor hacia el propio destino, es lo que yo llamo «dejarse en paz». Pero no se trata —asegura Nietzsche— de resignarse, sino de reconciliarse con la realidad. Es la posibilidad de engendrar otra voluntad, creadora y feliz.

Heidegger también me ha ayudado a comprender el sentido profundo de la confianza, que es el núcleo del movimiento al que yo invito, una confianza con la cual tenemos muchas dificultades. Querer ser perfecto, querer estar calmado, querer

compararse (los títulos de los capítulos de este libro) son otras tantas maneras de no tener confianza.

El problema arranca de la concepción filosófica dualista que tenemos del ser humano, una concepción que nos hace extraviarnos. Creemos que el hombre es un cuerpo más un espíritu, lo que los filósofos llaman lo sensible y lo inteligible. Con esta división introducimos en nosotros un conflicto irremediable. Separamos una sensibilidad imperiosa —las pasiones—, que consideramos idiota, y un intelecto, que solo ve abstracciones. Y consideramos que ambos son irreconciliables.

Así jamás puedo tener confianza. O estoy en mi sensibilidad o estoy en mi inteligencia. La única posibilidad de estar en paz consiste en sacrificar una parte de mí mismo. Si dejamos hablar a la inteligencia, frustramos a la sensibilidad. Si dejamos que se exprese la sensibilidad, perjudicamos a la inteligencia.

En su libro *El ser y el tiempo* (1927), que fue un seísmo en la historia de la filosofía occidental, Heidegger estima que somos mucho más unitarios. Ser feliz no es una experiencia del entendimiento más que de la sensibilidad, no es una experiencia corporal o intelectual. Mi alegría se manifiesta tanto por mis gestos y mis expresiones como por mis pensamientos.

No se trata aquí de retomar los análisis complejos que propone Heidegger para replantear a fondo lo que significa «ser» para un humano. «Ser» —concluye— no es procurar tener un control total de uno mismo y del mundo (querer ser perfecto, comprenderlo y dominarlo todo), sino confiar en la apertura que nos constituye. La relación que tengo con la taza de té, con el niño que camina hacia mí y con el sol que entra en la habitación no pasa por una teoría, no necesita ser elaborada en mi conciencia. Es directa. Solo tengo que aprender a dejarla ser.

Es el «dejar ser» de Heidegger, una experiencia central de su pensamiento, que a veces se ha traducido por «serenidad» (*Gelassenheit*). Es lo que yo llamo aquí «déjate en paz». Heidegger explica que se trata de un movimiento que es a la vez un dejar y un hacer. Según él, este movimiento puede librar a nuestra época de la catástrofe que la amenaza a causa de querer forzarlo todo, apoderarse de todo, controlarlo todo.

El filósofo Wittgenstein retoma el problema desde otro ángulo. También él constata el embrollo en el cual estamos sumidos al creer que nuestra voluntad «interior» es la única que puede permitirnos decidir, comprometernos y construir nuestra vida.

Ahora bien, como él dice, cuando un niño se hace daño y grita, no transmite a su madre una información obtenida a través de la introspección. Más bien manifiesta dolor, y su madre lo consuela. El espíritu no está oculto en nosotros, sino que impregna nuestro comportamiento. Dejarse en paz es disolver la ilusión de un interior frente a un exterior.

El pensamiento occidental se ha estructurado a partir de la idea de que, para reencontrarnos con nosotros mismos, debemos apartarnos del mundo, separarnos de los demás. Y eso es falso: ¡solo si me abro al mundo seré yo mismo!

El análisis que desarrollo en este libro, para comprender por qué un adolescente no puede saber qué hará más tarde, se basa en los análisis de Wittgenstein y del cuestionamiento del mito de una interioridad cerrada: el adolescente solo en contacto con la realidad descubrirá quién es y qué quiere hacer.

Este giro de ciento ochenta grados también me ha permitido comprender hasta qué punto la meditación es un gesto de apertura; de apertura a uno mismo, a los demás y al mundo, y no una forma de introspección, de encierro necrosado sobre uno mismo.

Para escribir esta obra, he hablado con muchos terapeutas, y todos me han contado que lo esencial en su trabajo es permitir que el paciente se deje en paz para recuperar el gusto por la vida. He podido constatar la profunda eficacia del movimiento que describo.

El trabajo de un auténtico terapeuta va en contra de la idea de que es posible deshacerse de las dificultades como quien se deshace de un vestido viejo. Decirle a alguien que está deprimido que se anime, a alguien que tiene problemas alimentarios que todo se reduce a una cuestión de voluntad, no solo no ayuda, sino que culpabiliza mucho.

La revolución del psicoanálisis es haber comprendido que uno no se deshace de los dolores de la existencia, que lo que puede hacer es aceptarlos y vivir con ellos. Y así es como se transforman. Muchas personas que han llevado a cabo un psicoanálisis con éxito dicen que son las mismas que antes, pero que ahora están en paz. Gracias al análisis, han podido dejarse en paz y ser lo que son. El conflicto que les impedía vivir se ha apaciguado.

De Jung a Lacan, la herencia de esta vía de reflexión ha desembocado en una comprensión cada vez más fina del gesto de abandono y de escucha, que es el único que libera.

Esta peculiar revolución también es la esencia del trabajo de Erickson, que ha sentado las bases de la hipnosis moderna. Erickson analiza cómo a menudo somos prisioneros de miedos diversos, de limitaciones. Su trabajo consiste en hacer descarrilar los esquemas mentales que nos aprisionan. Eso es la sugestión hipnótica... abrir una brecha a partir de la cual pueda aparecer algo nuevo.

Cuando hay un problema, contrariamente a lo que tendemos a creer, no siempre hay una solución. A menudo es la idea misma de que una solución es posible la que nos impide mejorar. Lo esencial, por el contrario, es recolocarnos en nuestra vida.

Mi mujer me ha abandonado, he perdido mi trabajo, estoy atravesando una crisis; creer que debo encontrar una solución es un obstáculo para realizar el único trabajo que puede apaciguarme.

«Déjate en paz» es el gesto que proporciona la hipnosis: abandonarse plenamente a la situación en la que uno está, lo cual no implica renunciar a cambiar, sino comprender que el cambio no reside en un acto voluntario. No porque haya decidido dejar de estar angustiado, celoso o rabioso voy a dejar de estarlo. Solo creando una brecha en la situación en la que estoy encerrado puedo transformar mi experiencia, una perspectiva que también encontramos en la escuela de Palo Alto.

La transmisión de la meditación en Oriente también ilustra este fenómeno. Identificamos la meditación con un esfuerzo por realizar el vacío interior y alcanzar el nirvana. Sin embargo, la tradición zen tal y como fue fundada en Japón en el siglo XII por Dogen se basa en el descubrimiento fulgurante de que la meditación consiste en abandonar cualquier objetivo. Lo que yo llamo «déjate en paz» retoma el sentido del célebre Shikantaza: «Que solo te concierna el hecho de estar sentado». Abandonas todo proyecto. Solo estás donde estás.

En la tradición tibetana, el sentido de la vía culmina en el llamado «dzogchen», una experiencia de no esfuerzo fundamental. En efecto, todo esfuerzo por calmarte, lejos de apaciguarte, te aleja de tu propio ser. Ábrete simplemente a lo que es, vuelve a lo que Dzogchen llama «tu verdadera naturaleza». No intentes destruir tus dificultades para alcanzar otro estado supuestamente agradable. Vuelve al presente. A tu presente. Es lo que se llama «alcanzar el fondo», tocar la base misma del «ser», de «lo que es». «Déjate en paz» consiste en volver a ese espacio primordial. Considerarlo todo desde «el ángulo de la apertura, del espacio, de lo inevitable», como lo expresa Chögyam Trungpa.

Hallamos una comprensión idéntica en Occidente en la oración cristiana. Esta práctica, nacida entre los padres griegos del desierto, retomada en el siglo XVI por Teresa de Ávila y San Juan de la Cruz, se difundió en Francia en el siglo XVII, de forma deslumbrante, bajo el nombre de doctrina del puro amor. La encontramos en Madame Guyon y en Fénelon. Todo consiste, nos dicen, en realizar un gesto de puro don. «Déjate en paz» es mi forma de nombrar lo que Madame Guyon llamaba «el abandonamiento».

La concepción religiosa, moralista, ritualizada, culpabilizadora les parece algo que nos aleja de las fuentes. Se trata de amar a Dios sin esperar nada a cambio; sin intentar obtener una recompensa a cambio de nuestros esfuerzos. Si quiero algo como recompensa a mi amor es que no amo de verdad.

La lectura asidua de los grandes textos sobre la oración me ha permitido darme cuenta de que dejarse en paz no es otra cosa que estar simplemente abierto a la vida —abierto a Dios, si se quiere—, es un gesto de amor. «Déjate en paz» es volver a las fuentes tan a menudo olvidadas del amor más auténtico.

Mi convicción es que estos enfoques entroncan con lo esencial y poco conocido de las enseñanzas del Buda y de Jesús, unas enseñanzas que, lejos de invitar a una religiosidad apagada o a un simple moralismo convencional, nos invitan a ser plenamente quienes somos para ir a la raíz de nuestra humanidad. Ambos nos muestran que el

abandono, el abandono más completo y más radical, lejos de desembocar en una dimisión, confiere un valor sin igual y un amor sin límites. Nos invitan a dejarnos en paz para asumirnos mejor, para descubrir la profundidad que hay en nosotros, para transformarlo todo...

Los relatos iniciáticos de todo el mundo muestran, por otra parte, que el resultado de la búsqueda no se encuentra fuera, sino dentro de nosotros. Es el sentido profundo de la *Odisea*, de Homero. Tras viajar por los mundos más variados, Ulises quiere volver a su tierra, a su casa.

«Déjate en paz» este es el gesto: vuelve a casa. No busques lejos la paz y la felicidad; están aquí mismo. Su búsqueda en la lejanía solo puede extraviarnos. Un extravío que nos lleva a querer más: más riquezas, más capital, más deudas, sin sentirnos nunca colmados. Todos los análisis actuales sobre la dicha, la sobriedad feliz o la necesidad de límites se basan en la intuición de que el mero hecho de situarnos en el aquí y el ahora, en nuestro ser, es lo que puede colmarnos y fomentar la paz en el mundo.

Ese es también el sentido del mito de Orfeo, que ha desempeñado un papel considerable en nuestra historia. Orfeo es esa experiencia durante la cual el poeta deja que la poesía lo atraviese. No es tanto el autor de su texto como el que lo recibe. Desde Píndaro en el siglo VII antes de nuestra era hasta Rainer Maria Rilke en el siglo XX, los poetas han meditado mucho sobre esta experiencia. Rilke, en uno de los textos más decisivos de toda su obra, escribe:

*¡Oh canto de Orfeo! ¡Oh gran árbol erguido en la oreja!
Y todo calló. Pero hasta en el silencio unánime
hubo un nuevo comienzo, una señal, una mutación.*

Cuando la poesía acontece, siempre es el canto de Orfeo. Y entonces el trabajo del poeta es hacer silencio para ponerse a la escucha del canto.

Si alguien quiere leerme un poema o hacerme escuchar una música, necesito hacer una pausa para disponerme a una escucha distinta. Lo paro todo durante un momento, que puede durar un cuarto de segundo o varios minutos. Me dejo en paz. Y entonces puede surgir una escucha nueva: «un nuevo comienzo» es posible.

Cuando enseñaba filosofía en la Universidad de París VIII, acompañaba a mis estudiantes a exposiciones de grandes fotógrafos. Lo esencial era mostrarles que mirar una imagen, apreciarla, es dejarse tocar por ella, dejarse mirar por ella, en cierto sentido. No querer comprender, analizar ni reflexionar.

He aprendido mucho frecuentando las obras de arte, los poetas, los músicos y los pintores. Para ellos, dejarse en paz es una evidencia: aseguran que ahí radica el talento que ningún esfuerzo basta para producir. Porque nadie puede decidir, únicamente con su

voluntad, realizar una gran obra de arte.

Saben escuchar esa voz interior que les habla. Saben abandonar algo y encomendarse a aquello que nos habla y que no podemos fabricar. El trabajo intenso del artista consiste, en realidad, en aprender a escuchar ese don. «Déjate en paz» es el gesto.

Un gesto liberador; el único que nos permite salir de esa ceguera que nos conduce a maltratarnos, a destruir la Tierra, a destruir el sentido de la ética y de la política...

Bibliografía

He aquí algunos de los libros que me acompañan y me guían. Me han permitido sostener y profundizar en mi descubrimiento de que dejarse en paz es la clave para liberarse tanto a nivel personal como colectivo.

Lo que le debo a la filosofía:

- HEIDEGGER, Martin, *La dévastation et l'attente: Entretien sur le chemin de campagne*, París, Gallimard, 2011.
— *Séminaires de Zurich*, París, Gallimard, 2010.
— *Apports à la philosophie: De l'avenance*, París, Gallimard, 2013.
WITTGENSTEIN, Ludwig, *Remarques mêlées*, GF Flammarion, 2002.
— *Leçons et conversations*, París, Gallimard, 1992.
WEIL, Simone, *Oeuvres complètes* (vol. 1-7), París, Gallimard.
FÉDIER, François, *L'Art en liberté*, París, Pocket, 2006.

Lo que le debo a los analistas de la violencia social y de la mercantilización del individuo:

- MARX, Karl, *Manuscrits de 1844*, París, GF Flammarion, 1999 (trad. cast.: *Manuscritos económico-filosóficos de 1844*, Barcelona, Grijalbo, 1975).
FOUCAULT, Michel, *Dits et Écrits*, París, Gallimard, 2001 (trad. cast.: *Obras esenciales*, Barcelona, Paidós, 2013).
LEGENDRE, Pierre, *La Fabrique de l'homme occidental*, París, Mille et Une Nuits, 2000 (trad. cast.: *La fábrica del hombre occidental*, Madrid, Amorrortu, 2008).
DIEHL, Bruno, y DOUBLET, Gérard, *Orange: le déchirement: France Télécom ou La dérive du management*, París, Gallimard, 2010.

Lo que le debo al budismo:

DOGEN, Shōbōgenzō

Existen diversas traducciones francesas, la más completa en varios volúmenes es la de Yoki Orimo (Sully), pero a mí me gustan mucho las obras de Charles Vacher (Encre Marine).

- DEMIEVILLE, Paul, *Les entretiens de Lin-Tsi*, París, Fayard, 1972. TRUNGPA, Chögyam, *Le chemin est le but*, París, Le Seuil, 2007 (trad. cast.: *El camino es la meta*, Barcelona, Oniro, 1998).
— *The collected Works* (vol. 1-8), Boulder (Colorado), Shambhala Publications, 2010.

Lo que le debo a la mística cristiana:

- GUYON, Jeanne-Marie, *Le Moyen court et très-facile de faire oraison que tous peuvent pratiquer*, Paris, Mercure de France, 2001.
- CAUSSADE, Jean-Pierre, *L'Abandon à la providence divine*, Bilbao, Desclée de Brouwer, 2005 (trad. cast.: *El abandono de la Divina Providencia*, Valencia, Editorial Cultural y Espiritual Popular, 2005).
- PINY, Alexandre, *L'Oraison du coeur*, Paris, Cerf, 2013.
- MERTON, Thomas, *L'expérience intérieure: Notes sur la contemplation*, Paris, Cerf, 2011 (trad. cast.: *La experiencia interior*, Barcelona, Ediciones Oniro, 2004).

Lo que le debo a la hipnosis y a la escuela de Palo Alto:

- ROUSTANG, François, *Jamais contre, d'abord: La présence du corps*, Paris, Odile Jacob, 2015.
- ERIKSON, Milton, *Traité pratique de l'hypnose*, Escalquens, Grancher, 2006.
- WATZLAWICK, Paul; WEAKLAND, John, y FISCH, Richard, *Changements: Paradoxes et psychothérapie*, Paris, Le Seuil, 1981 (trad. cast.: *Cambio: formación y solución de los problemas humanos*, Barcelona, Herder, 2015).

Lo que le debo a la psicología positiva:

- BEN-SHAHAR, Tal, *L'Apprentissage du bonheur*, Paris, Pocket, 2011 (trad. cast.: *La búsqueda de la felicidad*, Barcelona, Alienta Editorial, 2011).
- *L'apprentissage de l'imperfection*, Paris, Pocket, 2011 (trad. cast.: *Elige la vida que quieres*, Barcelona, Alienta Editorial, 2014).
- CSIKSZENTMIHÁLYI, Mihály, *Vivre*, Paris, Pocket, 2006 (trad. cast.: *Fluir*, Barcelona, Editorial Kairós, 2012).

Lo que les debo a algunos poetas:

- DICKINSON, Emily, *Poésies complètes*, Paris, Flammarion (trad. cast.: *Poesía completa*, Madrid, Amargord, 2012).
- RILKE, Rainer Maria, *Correspondance*, Paris, Le Seuil, 1980 (trad. cast.: *Correspondencia*, Palma de Mallorca, José J. de Olañeta Editor, 2011).
- *Oeuvres poétiques et théâtrales*, Paris, Pléiade, 1997.
- MICHAUX, Henri, *Oeuvres complètes* (en tres volúmenes), Paris, Pléiade, 1998, 2001, 2004.

Agradecimientos

A Djénane Kareh Tager, que no solo me ha permitido escribir este libro, sino que sobre todo me ha animado a dar un paso importante para dejarme en paz y encontrar una manera de expresar lo que me obsesiona.

Este libro ha sido fruto de mis conversaciones siempre liberadoras, nuevas, verdaderas y enriquecedoras con Hadrien France-Lanord, François Fédier y François Roustang, que me ayudan a dar a la necesidad de dejarse en paz una mayor amplitud.

Quisiera dar las gracias a Léonard Anthony, que ha acompañado este proyecto con su amistad, sin dejar nunca de lado nada de lo que importa, así como a Susanna Lea, que me abre con gracia las puertas que sin ella estarían demasiado cansadas y tristes para abrirse.

También quisiera dar las gracias a Nicolas Watrin, que ha sabido plantear el desafío que me esperaba.

Gracias a Charles Gallois, que siempre ha velado por hacer posible el cumplimiento de innumerables tareas.

Gracias a Clément Cornet, que acompañándome me permite transmitir la meditación.

Notas

1. Simone Weil, *Note sur la suppression générale des partis politiques*, París, Climats, 2006 (trad. cast.: *Ensayo sobre la supresión de los partidos políticos*, Almería, Confluencias, 2015).

2. Georges Thinès y Agnès Lempereur, *Dictionnaire général des sciences humaines*, Éditions Universitaires, 1975.

3. Ver los trabajos del doctor Daniel Siegel y en particular *La Discipline sans drame*, Les Arènes, 2016.

4. Véase Catherine Gueguen, *Pour une enfance heureuse: repenser l'éducation à la lumière des dernières découvertes sur le cerveau*, Pocket, 2015.

5. Karl Barth, *Wolfgang Amadeus Mozart*, Éditions Labor et Fidès, p. 11.

Déjate en paz
Fabrice Midal

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 éste 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 reproducir 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: *Foutez-vous la paix!*

© del diseño de la portada, Planeta Arte & Diseño

© Flammarion, 2017

© Versilio, 2017

© de la traducción, Núria Petit Fontserè, 2018

© de todas las ediciones en castellano,

Espasa Libros, S. L. U., 2018

Paidós es un sello editorial de Espasa Libros, S. L. U.

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): febrero de 2018

ISBN: 978-84-493-3432-0 (epub)

Conversión a libro electrónico: Newcomlab, S. L. L.

www.newcomlab.com

¡Encuentra aquí tu próxima lectura!

BIENESTAR



¡Síguenos en redes sociales!



Índice

Sinopsis	4
Portadilla	5
Introducción	6
Capítulo 1. Deja de meditar	7
Capítulo 2. Deja de obedecer	15
Capítulo 3. Deja de ser sabio	24
Capítulo 4. Deja de estar calmado	32
Capítulo 5. Deja de contenerte	40
Capítulo 6. Deja de ser pasivo	45
Capítulo 7. Deja de ser consciente	50
Capítulo 8. Deja de querer ser perfecto	56
Capítulo 9. Deja de querer comprenderlo todo	64
Capítulo 10. Deja de racionalizar	70
Capítulo 11. Deja de compararte	75
Capítulo 12. Deja de avergonzarte	83
Capítulo 13. Deja de torturarte	89
Capítulo 14. Deja de querer amar	98
Capítulo 15. Deja de disciplinar a tus hijos	102
Conclusión	108
Anexo	111
Bibliografía	117
Agradecimientos	119
Notas	120
Créditos	125
¡Encuentra aquí tu próxima lectura!	126