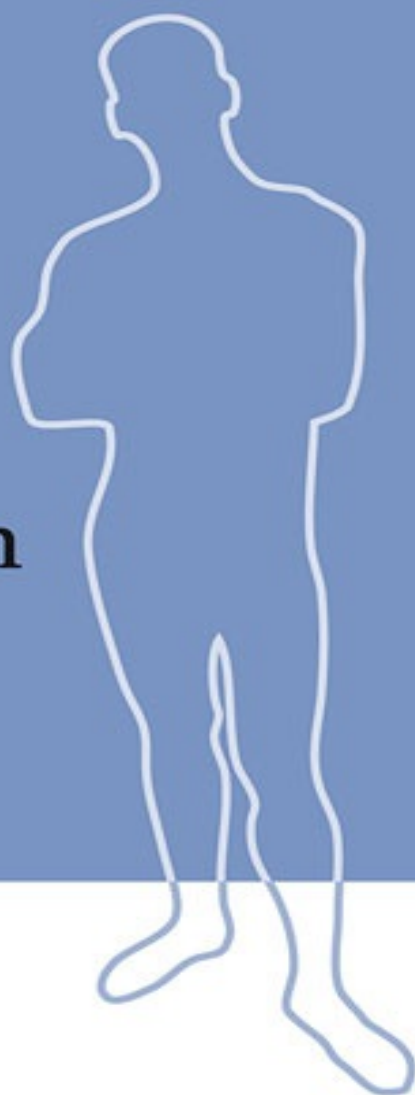


con > vivencias

El filósofo desnudo

Alexandre Jollien



Octaedro 

El filósofo desnudo

con vivencias 14

Alexandre Jollien

El filósofo desnudo

Traducción de Marta Bertran Alcázar

Octaedro 

Colección Con vivencias
14. *El filósofo desnudo*

Título original: *Le philosophe nu*, Éditions du Seuil, 2010

Traducción al castellano de Marta Bertran Alcázar

Primera edición en papel: marzo de 2012

Primera edición: diciembre de 2013

© Éditions du Seuil, 2010

© De esta edición:

Ediciones OCTAEDRO, S.L.

Bailén, 5, pral. – 08010 Barcelona

Tel.: 93 246 40 02 – Fax: 93 231 18 68

www.octaedro.com – octaedro@octaedro.com

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra

ISBN: 978-84-9921-491-7

Fotografía autor: © Stéphane Etter

Diseño de la cubierta: Tomàs Capdevila

Realización y producción: Editorial Octaedro

Digitalización: Editorial Octaedro

A la memoria de Mimi Mariéthoz.

Para Corine, Victorine y Augustin.

Para mi madre y mi hermano.

Para Romina Crapetto y Yannick Diebold que han prestado sus manos y aportado sus consejos a un apasionado tantas veces lleno de dudas.

Para Bernard Campan, Sylvain Stauffer, Frédéric y Nathalie Rauss. Para Marie-France y Hector Smith, para Étienne Parrat, Frédéric Théry, Laurent Crampon, Pierre Carruzzo, Jon Schmidt, Yvette Tomassacci, Raphaël Laub, Suzanne Perret, Isabelle Binggeli, Pierre Constantin, Daniel Morin, Clémentine Deroudille, Maurice Robadey, Jacqueline y Christophe Deluze, Antoine Maillard, Dominique Rogeaux, Jean Frey y Jason Barioli que me acompañan a lo largo de este camino caóticamente alegre.

Para Ruth Bovay, Stefan Vanistendael, Philippe Baud, Maria Zufferey, Giovanni Polito, Daniel Widmer, Magali Savioz, Véronique Marti, Joseph Aguetant, Jean-Marc Richard, Patrick Ferla, François Felix por su tan preciada ayuda.

Para Geneviève y Alain Frei, para el padre Billot, Erwin Ingold, para Jacques Castermane y para el padre S. por su apoyo en el camino del sí que me abre el zen.

Para Elsa Rosenberger, André Gillioz, Jean-Claude Guillebaud, Dominic O'Meara y Christophe André por las críticas y el consuelo aportado a lo largo de este periplo.

Para la fundación Leenaards.

También quiero dar mis mayores agradecimientos a la Bibliothèque Sonore Romande, al GIAA y a Étoile Sonore.

«Si todavía no ves tu propia belleza haz como el escultor que debe crear una estatua hermosa: quita, cincela, pule y limpia hasta que aparece el bello rostro de la estatua. Del mismo modo tú también debes quitar todo cuanto sea superfluo y enderezar lo torcido, purificando lo siniestro para convertirlo en brillante, sin dejar de esculpir tu propia estatua hasta que brille en ti la claridad divina de la virtud [...]. Si te has convertido en esto [...], dejando de tener en tu interior algo exterior ajeno a ti [...], mira sin dejar de mantener tu mirada. Pues solo semejantes ojos pueden contemplar la Belleza».¹

1

Esta tarde, al no poder aguantar más, he salido precipitadamente a ver al médico. ¿Por qué? No lo sé muy bien. Acariciaba la esperanza de hallar alguna medicación que me librara de una vez por todas de cierta envidia cruel. Sí, estoy cansado de comparar mi cuerpo con el de los chicos que pasan por la calle, cansado de este combate interior. A decir verdad, me gustaría calmar esa máquina infernal y poner algún obstáculo a esa extraña mecánica que, al mezclar deseos, miedos, decepciones, a menudo me saca de quicio y me tortura.

El buen hombre me ha escuchado y su bondad ha tranquilizado ligeramente al desorientado voluntario que empieza este diario. Lo que me ha prescrito me ha dejado desconcertado. Al final de la consulta, el doctor me ha lanzado: «¡Escriba un tratado de las pasiones!».

¿Un tratado de *mis* pasiones? ¡Apuesta inmensa y pretenciosa, por decirlo claro! Acabo de echar una ojeada a mi biblioteca. Descubro todo cuanto pueda disuadir al más temerario de los apasionados: Platón, Aristóteles, los estoicos, san Agustín, santo Tomás de Aquino, Descartes, Hume, Rousseau, Kant, Hegel, Freud, Heidegger han escrito sobre las pasiones... ¿Cómo, entonces, sin temblar, coger la pluma y pretender escribir algo nuevo? Esta tarde, una cosa es bien cierta: la pasión me gasta unas malditas jugadas y quiero progresar hasta conseguir *un poco de* distanciamiento, esa tierra lejana a la que aspiro. Ya que las pasiones se apoderan de mi cuerpo, y de mi alma. Y cuando me dominan, ya puedo decir: «¡Adiós, prudencia!» ¡Cólera, tristeza, miedo, envidia, celos, nada de lo humano me resulta extraño!

El nudo del problema, el meollo, es siempre el rechazo de la realidad. Frente a algunos jóvenes que parecen sentirse tan a gusto frente a la existencia, yo siento esa envidia, esos celos, esa fascinación que me hacen creer que la vida me resultaría *definitivamente* mejor o al menos más fácil si recorriera tranquilamente las calles con esa silueta idílica, capaz de trastornar a cada espécimen del bello sexo.

Sí, es un malestar imperceptible y que padezco día tras día, curiosa fuerza, que hoy me desconcierta. No, las heridas más dolorosas no siempre son las que uno cree.

Una fuerza confusa, un estremecimiento, una herida interior me obligan pues a la prospección, a buscar la manera de vivir más libremente. En pocas palabras, se trata de una trivial falta de confianza en mí, de la discapacidad sin duda y de sus secuelas psicológicas que vuelven a salir a la superficie.

Tengo envidia de los cuerpos de los chicos de mi edad. ¡Realmente, es algo superior a mis fuerzas!

Me fascinan tanto como me parecen contruidos para la vida. Me asombro al sentir un deseo furioso, caníbal. Me gustaría *comérmelos*, convertirme en esos cuerpos. Oigo a veces la voz del viejo Platón que, en *El Banquete*, hace decir a Aristófanes:

««[...] es preciso que conozcáis la naturaleza humana y las modificaciones que ha

sufrido, ya que nuestra antigua naturaleza no era la misma de ahora, sino diferente. En primer lugar, tres eran los sexos de las personas, no dos, como ahora, masculino y femenino, sino que había, además, un tercero que participaba de estos dos, [...]. El andrógino, en efecto, era entonces una sola cosa [...]. En segundo lugar, la forma de cada persona era redonda en su totalidad, con la espalda y los costados en forma de círculo. Tenía cuatro manos, mismo número de pies que de manos y dos rostros perfectamente iguales sobre un cuello circular. Y sobre estos dos rostros, situados en direcciones opuestas, una sola cabeza, y además cuatro orejas, dos órganos sexuales, y todo lo demás como uno puede imaginarse a tenor de lo dicho.»²

Lo menos que podemos decir de esas criaturas es que tenían agallas. Al rivalizar con los dioses provocaron la ira de Zeus, quien, celoso y sintiéndose amenazado, los cortó por la mitad. ¡Zas! Desde entonces, esas criaturas, esas nostálgicas, pobres e incompletas mitades, esperan forzosa y ferozmente recuperar el complemento de antaño. El mito ¿acaso no me revelaba una aspiración secreta: conquistar mi fuerza, mi suficiencia, incorporar a mi mitad frágil otra, más robusta, hacer de mí un chico sin taras y, por decirlo todo, sin ninguna *discapacidad*? Hace tiempo que le he echado el ojo a mi amigo Z, sueño con convertirme en él, con abandonar mi cuerpo para alojarme definitivamente en él, vivir otra existencia. Tener sus manos, sus pies, su torso, su silueta... todo en suma, y pasearme por la calle, bello y orgulloso, magnífico. Por eso siempre quiero estar a su lado, para captar su fuerza, su virilidad. Cuando estoy solo, me cuesta encontrar la alegría; siento un vacío. De niño, oí demasiadas veces que yo era distinto, que yo no era como los demás, que mi cuerpo tenía un problema. Noto la ausencia de Z tan pronto me separo de él, lo quiero para mí, lo quiero mío. En el fondo, lo considero un dios. No es nada nuevo. He idolatrado demasiado, sufrido demasiado. Desde mi adolescencia, ha habido V, P, E, S, todos ellos varones fuertes a la sombra de los cuales yo, endeble criatura, deseaba desarrollarme. Al fracasar de manera flagrante con las chicas, empecé a querer ser otro. Esos chicos jóvenes precisamente, eran los Apolos que fueron poblando mi panteón. El que emprende este diario sobrelleva bien la fascinación hasta perderse en ella. Aspira a curarse de esa *tara* grotesca y a no caer muerto de envidia ante el primer chico guapo que llegue. ¡Ese peso, ese malestar, esas disensiones, no las quiere nunca más! ¡La esclavitud ya ha durado demasiado!

Me estoy dispersando... El llevar un diario no es en absoluto para volcar toda la porquería. Debo alcanzar la autenticidad *de otra forma*. ¡Me bastará con decir que la pasión constituya casi todo el tiempo mi campo de ejercicio! Acometo esta indagación, en parte, para que sirva de algo, pero sobre todo por mi *propia salud*. Bogando por el océano de las pasiones, libre de los prejuicios más burdos, espero que las tempestades me desvelarán algo bello.

¡En el mar, grandes escollos saltan a la vista! Más que nada, un obstáculo me frena. ¿De qué forma, cuando la tradición propone tantas teorías sobre los trastornos del alma, encontrar (sin referirme *mecánicamente* a la historia de las ideas) la audacia para afirmar un pensamiento, *el mío*?

El hombre que escribe estas líneas está inmerso en la duda. Como le cuesta abrirse su propio camino, le gustaría que los filósofos le ofrecieran amablemente su protección. Nietzsche tiene razón: «Algunos no consiguen convertirse en pensadores porque su memoria es demasiado buena».³ La mía, que antaño diariamente me proporcionaba de buen grado preceptos reconstituyentes, hoy está sobrecargada de referencias. Por ella corro el riesgo de encadenarme o, peor todavía, de convertirme en un loro. Por lo tanto, citar poco, lo mínimo. Investigar, buscar, hallar. Lo nuevo, lo nuevo, solamente lo nuevo... Decidirse a consignar aquí las *revelaciones* que formarán mi diario. Por temor a caer en el egocentrismo, deseo conceder un lugar importante a los encuentros que van jalonando mi existencia. Por razones evidentes, los nombres y los apellidos de las personas que aparecerán en este diario no corresponden, salvo acuerdo por su parte, a la realidad (la confidencialidad obliga; el respeto y la paz de las parejas, también).

Una última palabra respecto a la escritura. Muchas veces, me hace perder el aliento: temor de ser juzgado, miedo a las críticas, ganas repentinas e irreprimibles de *callarme para siempre*, impaciencia, sensación de haberlo dicho todo, falta de inspiración... ¡Escribir no es una sinecura! Sin hablar de las dificultades técnicas: tecleo a máquina estas notas utilizando solo dos dedos, ya que no siempre puedo dictarlas. Las proezas literarias no figurarán pues en primer plano. Lo esencial está en otra parte.

¡Vamos, no nos demoremos más! Empiezo.

2

Hace un rato, después de una conferencia, he estado a punto de proclamar la impostura. Se me ha acercado un grupo de mujeres para decirme: «¡Me ha ayudado mucho!», «¡Vaya fuerza!». Avergonzado, he acogido tímidamente los cumplidos mientras me decía: «¡Ah, si supieran con quién están tratando *realmente*!». Entre las palabras, el discurso y la realidad cotidiana, existe un abismo, del que nace este diario... Hablo de la paz y vivo en la confusión. Doy consuelo, ánimos, prodigo mil y un consejos y sin embargo mi corazón está roto en pedazos. ¡Singulares contradicciones! Mientras escuchaba las alabanzas no he podido evitar mirar el móvil para ver si Z me había escrito. ¡Y acababa de disertar sobre el desapego!

¿Acaso soy un impostor?

De vuelta a casa, en el metro, he observado de reojo a unos cuantos chicos que inocentemente volvían a sus casas: «Fíjate, me decía, ¿este tiene una amiguita? ¡Qué cuerpo más soberbio! ¿Va al servicio como todo el mundo?». Al decir esto, me parecía volver a escuchar la voz de aquel niño a quien todos se esforzaban en hacerle ver que no era como los demás. ¿Pero dónde se esconde la diferencia? ¿En los repliegues de una intimidad? ¿Qué me separa de ese cuerpo agraciado? De una manera racional, ya lo sé, todos tenemos dos manos, dos pies, dos piernas, dos brazos, una cabeza, un sexo. Me sorprende al imaginarme vivir un día entero dentro de su cuerpo. ¿Por qué diablos desear absolutamente ocupar su lugar? ¿Para ver qué sensación da el ser un chico guapo y normal? Thomas Nagel escribió un texto célebre: «What's like to be a bat?»⁴ «¿Qué se siente al ser un murciélago?». Una herida interior quizás me empuja a preguntarme: «What's like to be a beautiful boy?». ¡Tema sensible y vasto!

¿Cómo progresar y avanzar hacia un principio de coherencia? ¿Dónde descubrir, por poco que sea, algo de distanciamiento en todo esto? La impotencia de *mi* razón salta a la vista. De momento, podría apoyarme en la realidad, en lo que me es dado, en mis contradicciones que me servirán de guía para aproximarme a la libertad, al margen o no de sus atracciones, de sus atractivos, de sus ataduras...

He aquí que, sin haber aprendido nada de la fascinación, de los celos, de la codicia, del miedo o de la cólera, aspiro al distanciamiento. ¿No estaré acaso saltándome las etapas, arrastrando conmigo un fárrago de *a priori*? Aunque ignoro casi todo del tema, una intuición, a pesar de todo, se impone: sin prejuzgar lo que venga a continuación, adivino que si la pasión y el desapego pudieran habitar en un mismo corazón, no sería nada malo. El horizonte se despeja y de lo más profundo de mi ser sube una aspiración: osar el abandono. Sí, sí, pero ¿cómo?

Medice, cura te ipsum! A partir de esta tarde, quiero pues trabajar por mi libertad, y, por qué no, abandonar esta idolatría infantil que tanto me hace sufrir.

3

Desde hace veinticinco minutos espero, impaciente, el SMS de las nueve de la noche. Z no me ha escrito. Me tiene atrapado. Qué digo: maniatado, amarrado a él. Mi encadenamiento irreflexivo tiene que cesar. Si mi médico me ha prescrito este «Tratado de las pasiones», es precisamente porque mi fascinación por Z roza la esclavitud. Es el dios del que depende mi alegría. Dios tiene el derecho a la vida o muerte de mi buen humor. Sé que encarna en mi imaginación todo lo que no soy: una silueta mejor construida, un chico, por decirlo de algún modo, despreocupado, que se toma la vida con ligereza. Pero de ahí a dejar de lado cualquier alegría, a perder el gusto por la vida...

Desde hace una semana ya no puedo más, así pues he iniciado un periodo de abstinencia. Lo veo menos, y, de mutuo acuerdo, me abreva con algunos mensajes, señales de vida, substitutos de una presencia alienante, metadona para el alma. Estar a su lado me llena de confusión, sin embargo su ausencia me desgarrar. Lo que me vale, por ahora, es convertirlo en mi maestro en desapego. Mi alienación será el lugar de mi libertad, su campo de ejercicio. No hay ninguna necesidad de buscar en otra parte una llamada a la práctica tan constante.

De manera trivial, estoy obsesionado. Sí, ¡esa es la palabra! Nunca había percibido mejor la etimología de este término: estar asediado. Un ruido de fondo, en pocas palabras. Noche y día, la ausencia de Z me acosa. Me duermo pensando en él, me despierto con él y el primer gesto de la mañana me precipita hacia mi móvil para ver si Dios me ha escrito. Hoy, voy a intentar el camino inverso de la apoteosis y voy a destronar a Dios, voy a devolverlo a tierra sin odiarlo. ¿Lo conseguiré? En primer lugar, firmemente, lo repito, quiero considerarlo como mi *maestro en desapego*. Es este, además, su nombre en la agenda de mi móvil. Sus mensajes, sus llamadas, vienen anunciadas con este título. ¡Estoy constantemente invitado a mi liberación! Me gusta transformar los obstáculos o las dificultades en ocasiones de progreso y mirar a Z como si fuera un maestro intransigente que me empuja hacia la libertad. Del mismo modo, en la tradición zen, uno ofrece su plena confianza al maestro. Este puede exigirle todo a su discípulo. Por eso desisto un poco de mi voluntad que desearía verlo todo el tiempo, para que sea él quien se cuide de decirme cuándo desea que nos veamos. Esto, que parece sumisión, en este caso viene a liberarme de mis *propios* deseos tiránicos. En mis intentos, tengo suerte, puesto que sé que puedo confiar en Z. Él desea mi bien, quizás incluso más que yo. En medio de la obsesión, me olvidaría del gusto por la libertad.

4

En este día de abstinencia, examinemos al enfermo. En el fondo, mi vocación por la filosofía me parece natural, casi instintiva. Acorralado por la propia debilidad, tomo como modelo el *prokopton*, el «que progresa», el aspirante a filósofo, el que adoptaba la manera de vivir del filósofo con objeto de cambiar radicalmente la mirada sobre el mundo.

Tras los grandes preceptos, la realidad es muy simple. Frente a una existencia más bien arriesgada y delicada, muy pronto me decidí a rebuscar en los textos griegos y latinos unas cuantas armas para el combate al que me encomendaba. Más que nunca, para *vencer*, estudié entonces, ávidamente, esas páginas, y admiré a esos filósofos en *plena acción*. Incluso llegué a considerar esos *exempla* que me invitaban a refinar una visión del mundo todavía ingenua. Así pues, fácil de engañar, imploraba a la filosofía una *techne tou biou*, un arte de vivir...

¡Gran arte, en suma!

En la actualidad, las cosas han cambiado. Solo creo un poco en el poder de la razón. Cada día, o casi cada día, la eficacia de mi voluntad se gana duras reprimendas. Y empiezo a desconfiar de los discursos racionalistas que, de un manotazo, esquivan nuestra impotencia, las heridas que nos persiguen y los escollos que se nos resisten. «¡Debes escuchar la voz de la razón!», dicen en vano.

Unos celos silenciosos frente a los hombres de mi edad, una insatisfacción tenaz, un sentimiento de carencia me empujan hoy a visitar, a descender hasta la región del corazón. En una palabra, debo *confrontarme* a la afectividad, a las emociones y a su fuerza. Por miedo, he soñado con frecuencia con la paz del alma, especie de beatitud muy alejada de las dificultades cotidianas. Estoy decididamente muy alejado de ella. Con el móvil en la mano, espero febrilmente un sms mientras estoy conversando.

Me encuentro devuelto violentamente a la tierra de los hombres, a la tierra de seres que se enamoran, se enfadan, se entristecen y se quieren, que desean y desprecian, almas de carne y hueso. Desarmado, trastornado, emprendo mi expedición con el único bagaje de un deseo intenso de filtrar un poco de alegría entre mis esclavitudes.

Las lecturas no bastan. Por ejemplo, por mucho que me haya leído y releído el tratado *De la cólera* de Séneca, esta pasión funesta me saca de quicio en más de una ocasión. Y cada noche duermo al lado de la edición completa del Maestro Eckhart sin que sus sermones, siempre al alcance de la mano, me impidan que mi felicidad dependa de un amigo. Para progresar en la alegría, habría que transformar íntegramente mi persona. ¿Cómo permanecer vivo y no convertirse en la marioneta de las propias pasiones? ¿Cómo practicar verdaderamente, con *todo el ser*, la filosofía? Esta es mi búsqueda, la que empiezo.

5

Desde que indago sobre las pasiones, presto oídos a todo. No hay discusión de bar que deje de captar mi atención. No soy el único que se siente apasionado. En cualquier caso, descubro que de nada sirve luchar contra mi obsesión. Deseo más bien encontrar reposo en el otro, evadirme. Estoy harto de luchar, cansado del combate. Para Lévinas, «encontrar a un hombre es mantenerse en vilo frente a un enigma».⁵ Ese enigma me fascina. Frente a esa extraña condición que es la nuestra, no dejo de maravillarme, no sin cierto temor, a veces. Puede parecer que somos seres racionales. De vez en cuando, lo dudo, ya que si me grabaran unas cuantas horas sin que me diese cuenta, ¿se podría dudar acertadamente de mi pertenencia a la especie! Muchas veces, aun considerándolas completamente absurdas, me lanzo de cabeza en locas aventuras. Y aun presintiendo que voy a darme un batacazo, me lanzo igual.

¿Por qué motivo sumirme en unas situaciones que, por un previsible efecto *boomerang*, van a hacerme daño de forma duradera? Ese es el nudo del problema: conozco las malas consecuencias de la cólera, sé que esa pequeña parte de placer se saldará con un daño cruel y, sin embargo, no me detengo. Después de tantos pasos en falso, con el rabo entre las piernas, aspirando al dominio de mí mismo, tan solo me queda volver, impotente, a mi diario. ¿Cómo puedo pues caminar hacia la alegría con todo lo que me supera, con esos automatismos, esos reflejos y esas carencias, que son el atributo de una condición frágil pero tan bella?

En mi desconcierto, incluso he empezado a hacer circular por la red, hace poco, una encuesta, una especie de investigación sobre las pasiones. He querido recoger, por así decirlo, algunos remedios para los males que me hostigan.

Antes de abrir las primeras respuestas de este cuestionario y de empezar a tomar el pulso de las pasiones que animan el corazón de los demás, resulta quizás fecundo sentar por escrito lo que de momento creo ya conocer sobre el tema. En plena abstinencia, aun cuando todo me lleva a desdeñarlas, creo sin embargo, como Descartes, que el buen uso de las pasiones da la felicidad al ser humano. ¡No se trata, pues, de ninguna tontería, este asunto!

Pero ¿de qué diablos depende mi felicidad, nuestra felicidad?

6

«¿Qué es, pues, el tiempo? Si nadie me lo pregunta, lo sé; si quiero explicarlo a quien me lo pide, no lo sé.»⁶

¿Qué es la pasión? Si al iniciar este diario me forjaba de ella una vaga idea, debo reconocer que en este momento no podría mostrar ese atrevimiento. Me siento engullido por una avalancha de definiciones. Los libros de filosofía están repletos. «Pasión»... la palabra tiene un aire deliciosamente anticuado. Para mí, evoca unas fuerzas que me empujan, a veces, pero que con mayor frecuencia me arrastran.

La etimología está muy clara: en griego, *pathos* nos remite a la idea de sufrimiento, de enfermedad, de dolor. *Pâtir* es padecer. Y evidentemente, yo no he elegido esos celos devastadores que hoy me obligan a investigar sobre la pasión. ¡Z, cuánto me gustaría apreciarte libremente, sin tormento! ¡Olvidémoslo! Según el hombre griego, el apasionado padece. Alienado, desposeído, ha perdido el dominio de su propia acción. De ese modo, el hombre no posee el pleno control de sí mismo: cólera, temor, melancolía, avaricia, orgullo, envidia, ambición, vanidad, codicia, desesperación, odio, amor y alegría vienen a cuestionar a diario la soberanía de la razón. Personalmente, definiría la pasión como *aquello que, en mí, es más fuerte que yo*. A pesar de que en una acepción actual pero restrictiva, esa palabra sea en primer lugar sinónima de *hobby*, y signifique el entusiasmo, la actividad, un empeño que da sentido a la existencia, yo prefiero entenderla en su forma antigua: el *pathos*, aquello que me *saca de quicio*, y amenaza con alienar nuestra libertad.

¡Exceso, pasividad, eso es lo que dibuja, según me parece a mí, sus contornos! Spinoza confirma: «Causas exteriores nos agitan de múltiples maneras e igual que los vientos contrarios agitan las olas, nos sentimos tambaleados por todas partes, desconocedores de nuestro porvenir y de nuestro destino».⁷ Tanto las circunstancias externas como las obligaciones internas (¡no las olvidemos!) pueden convertirnos en dóciles autómatas. ¡Y obligar a un filósofo a que su felicidad dependa de unos malditos SMS! Eso es lo que me apasiona de la pasión: nuestra incapacidad para vivir libremente. Pero me estoy desviando, y mis sufrimientos me llevan ya a hacer crítica de la pasión más que a comprenderla. ¿Por qué motivo debería rechazar absolutamente lo que es más fuerte que yo?

Mi fascinación por Z me demuestra que resulta vano pretender ser dueño del propio entorno, del pasado, de la educación, en fin de toda la herencia, más o menos afortunada, que me constituye. En este momento me siento agitado por la existencia. Me levanto por la mañana pletórico, miro el móvil y ya estoy vagando como un alma en pena el resto del día.

Empiezo a comprender que no es de Z de quien siento celos sino de un fantasma, de una quimera. Mil proyecciones, mil heridas han hecho de este amigo un ídolo. ¡Soy presa

del exceso, por eso estoy tan perdido! Lo entiendo, pero no por ello dejo de esperar sus mensajes. *El corazón tiene razones que la razón ignora...* ¡Verdad trivial, tan a menudo soportada!

He dejado el móvil en casa, me he despegado literalmente de él para dar un pequeño paseo por la ciudad. En la estación, delante de una chica que repartía gratuitamente bolígrafos de publicidad, he pensado de pronto: «¡Rápido, voy a comprarme una mochila para llenarla de bolígrafos!». ¡Un extraño deseo me ha hecho creer que tener tal cantidad de bolígrafos me haría *finalmente* feliz! Riéndome de mi propia estupidez, infaliblemente he pensado en los estoicos, que consideran que la pasión se basa precisamente en un juicio de valor erróneo. Es este el que desencadena el impulso fugaz que arrastra al apasionado y pone su voluntad fuera de control. Crisipo me lo aclara: el corredor que, al comienzo, se precipita puede ser dueño de su carrera, pero llega un momento en el que se ve como arrastrado. Ya no puede detenerse. Me he entretenido entonces haciendo una lista de todos los juicios que lanzo sobre Z: «Es más guapo que yo», «¡Tiene que tener a todas las chicas a sus pies!», «Debe ser genial no avergonzarse del propio cuerpo», «Si tuviera ese cuerpo, ¡sería el hombre más feliz del mundo!». Esos mil pensamientos me enfurecen. Me paso el día intentando apartarlos de mi cabeza. Si resulta peligroso querer dominarlo todo, a lo mejor ahora ya puedo actuar sobre todos esos fantasmas que proyecto sobre Z: «¿De dónde proviene esta envidia?», «¿Por qué me fascina tanto?».

Termino este día de abstinencia pasando un verdadero momento de alegría en familia. La alegría libera. ¿Podría llevarme al desapego?

Antes de acostarme, leo las respuestas a la encuesta. Un hombre cuenta que se enamora como si nada. Después de noches tórridas, muchas veces se despierta al lado de una criatura que le importuna en grado máximo. La víspera, le había seducido y por la mañana, sobre el edredón, le molesta profundamente.

Adivino que lo que distingue el amor verdadero de la pasión depende precisamente de la proyección. Cuando abrazo a mis hijos, tengo conciencia de que no he escogido amarlos, ni tampoco a mi mujer. Ninguna voluntad, ninguna elección, o muy poca, entran en ese afecto. ¡También es algo más fuerte que yo! Y sin embargo, ¿quién se atrevería a decir que no los quiero libremente? ¡Ese es verdaderamente un vínculo que me colma de alegría, que me nutre y me da la fuerza de liberarme! Nada que ver con la fascinación que se ciega ante el otro y no cesa de bombardear una imagen sobre un fantasma. Existen tantas fuentes para el amor, desde la carencia a la herida, hasta la abnegación, casi todo pasa por ahí.

8

Mis investigaciones en el país de las pasiones, tentativa y tentación de penetrar en los dominios del corazón, me reserva cantidad de sorpresas. La realidad supera la ficción. Esta tarde, cuando me esforzaba por forjarme una idea más acertada de la pasión mientras iba paseando, me he encontrado con un vecino. Le he preguntado qué tal estaba, esperando que me contestara escuetamente: «Bien, gracias, ¡adiós!». Y contrariamente me dice: «¡Estoy fatal!».

Habiéndome desplazado unos cuantos pasos, me he dirigido de nuevo hacia él para oír su confesión: «Dejé a mi mujer por otra y estoy triste. Siento náuseas. Ahora estoy fascinado por mi nueva amiga, pero ella ya no me quiere...». He tenido la duda de decirle que caía en un buen momento, que estaba a punto de convertirme en un especialista en la materia y que, al fin y al cabo, se trataba de una historia trivial de pasión amorosa... Pero ante su desconcierto solo he podido articular simplezas desconcertantes: «Hay que dar tiempo al tiempo», «¡Eso le ocurre a todo el mundo!»...

Me siento totalmente desarmado. ¿Qué hubiera debido decirle? Mis lecturas no me han ayudado en absoluto. Los estoicos, Spinoza, Kant, Hegel, Freud y compañía se han quedado mudos esta tarde. Al revelar mi ignorancia, este encuentro me obliga a mostrarme prudente y a tener los pies en el suelo. Mañana, algunas pasiones tristes también podrían apoderarse de mí y reducir a la nada las pocas fuerzas que me habitan.

9

Esta tarde, continúan los primeros resultados de la encuesta. ¡Sorprendente!

Las definiciones son abundantes. Más que nada son los estragos causados por la pasión los que llenan una gran parte de las respuestas: «La pasión aísla», «Ocupa todo el espacio y nos sumerge fuera de la realidad», «Lo encierra en uno mismo, lo desconecta de lo real». Un internauta parafrasea incluso una línea de *O bien... o bien* de Kierkegaard: el apasionado, como le ocurre al desgraciado, está «siempre ausente de él mismo, nunca presente en él mismo».

¿Podrían ser las pasiones el exilio de uno mismo? No soy el único, ya me doy cuenta, en ser presa de ellas. De repente, vuelvo a pensar en el prólogo de *Zaratustra*, en el que Nietzsche nos recuerda que «hay que seguir llevando un caos en sí mismo para poder colocar en el mundo una estrella danzante». ⁸ La pasión es el *hubris*.

Ciertamente, las dificultades, la impotencia y la violencia que saben tomar por asalto un corazón nos inquietan con razón. Pero de ahí a estimularse con locas esperanzas, a querer ser un sabio... Por miedo a *sufrir*, uno está tentado a blindarse contra las pasiones. ¿En provecho de qué? La encuesta desvela un reflejo que a veces me condiciona: «Me deshago de las pasiones para sufrir menos». Cada vez estoy más convencido de que he recurrido a la filosofía con objeto de sufrir menos, para protegerme.

De momento, despejar un camino intermedio que se aparte de la resignación y del voluntarismo. Entre «¡Soy como soy y el que venga detrás que arree!» y «¡Cuando se quiere, se puede!», hay un camino encrespado que todavía es posible. Esta tarde, los impulsos, las tristezas, las fascinaciones que voy leyendo me recuerdan que pertenezco a la raza humana, que no soy tan distinto a los demás.

10

Antes de atreverme con la fascinación, pasión omnipresente de mi existencia, quizás estaría bien soslayar durante unos instantes el problema. Aunque solo fuera para que no se convierta en el centro de mi vida. A guisa de ejercicio espiritual, recuerdo a Kant que nos habla de tres manías: la manía del honor, la de la posesión y la manía de la dominación.⁹ Bastaría, de momento, con preguntarme en qué punto estoy en cuanto a los honores. ¿Dónde me lleva la sed de reconocimiento? En los celos que siento por los chicos de mi edad, veo un deseo de gustar, una vocación mortinata de seductor. Busco también la alegría en el parecer y el tener. ¿Qué hay más natural, qué hay más vano? En cuanto a la posesión: ¿por qué todos esos libros a mi alrededor? Descubro también, todavía más disimulada, la voluntad de dominar, de tener poder sobre el otro, de reducirlo a mi voluntad. Intento extraer del exterior un amor a sí mismo, la paz del corazón y la libre alegría. Por miedo, sin duda, quiero que los demás me den su cariño y que respondan a mis deseos, que me apoyen, que estén ahí para mí.

11

Esta tarde he tenido la sensación de penetrar en el infierno de un corazón apasionado. Veo hasta qué punto mi fascinación por los cuerpos hermosos puede aniquilar mi vida, alejarme del mundo. El apasionado puede olvidarse de su mujer, de sus hijos, por una quimera. Lo he entendido de repente al descubrir una emisión de la BBC dedicada a nuestro tema. Un hombre, obnubilado por el juego, confesaba: «Prefiero ir a jugar al casino que cuidar de mi sobrino». Con lágrimas en los ojos, confesaba que era algo más fuerte que él. Luego le tocó el turno a una mujer engañada que por la noche recorría kilómetros para espiar al amante que había perdido. En el colmo de su pasión, había encontrado en el alcohol el único medio para renunciar a esas locas persecuciones.

Me cuesta imaginar el conflicto interior que la devora: ¿verse obligada a emborracharse para evitar obedecer a ese deseo loco, insaciable y doloroso? A pesar de la desmesura de su pasión, me siento, curiosamente, muy cerca de su *esclavitud*. Con mis sms, no estoy demasiado lejos. Solo es una cuestión de grado.

Más que nada me sorprende la lucidez de esos *apasionados*. Sus palabras, llenas de sentido, demuestran que la razón no los ha abandonado, sino todo lo contrario.

12

Muchos corresponsales me aconsejan hoy que tome un distanciamiento. Precisamente, es lo que me falta. No lo consigo, porque me *ahogo* completamente en la pasión. Me convengo para observarla como contemplo a mis propios hijos, sin desprecio y siempre con benevolencia. Sin embargo es muy simple: un deseo se eleva, se enciende una cólera, se anuncia tristeza y yo me apago.

Acabo de leer un anuncio sobre la afirmación de uno mismo. ¿Pueden verdaderamente enseñarme a afirmarme? Dicha actitud, con frecuencia mal entendida, se reduce a una arrogancia feroz *que lo manda todo a paseo*. ¿Cómo pretender ser libre cuando uno tan solo reacciona, se posiciona respecto al otro, o contra él? Oponerse a, afirmarse, ¿acaso no es una postura de exiliado, de aquel que aún no habita en él mismo? ¿Seguiría experimentando esa fascinación si alimentara una sana aquiescencia conmigo mismo, una *Aquiescentia in se ipso*, dicho en palabras de Spinoza? Ser, hacerse uno mismo, intentar asumir el caos interior, ¿ese es el gran asunto!

En la fascinación amorosa, paradójicamente, siempre soy yo quien ocupa el primer lugar. El otro no es más que el instrumento, la marioneta, el juguete que debe satisfacer todos los deseos. Es el esclavo de un esclavo.

Para mi desgracia, en lugar de retraerme, me afirmo, lucho, quiero poseer. Quiero sentarme en el trono de Dios, convertirme en el centro del mundo para sufrir menos. Pero he aquí que la plaza ya está ocupada y mientras no estime la mía, demoraré constantemente la alegría. Incluso si recurriese al primer Adonis que llegara, sin esa aquiescencia conmigo mismo, todo resultaría amargo o insípido.

Cuando me invade la cólera, cuando una esbelta silueta me fascina, desarmado, experimento la cruel impotencia que, de entrada, me va a revelar, y luego quizás a enseñar, todo lo que recibo. En lugar de huir, de luchar de manera mecánica, ya soy capaz, sin interferir, de observar con distanciamiento la vida, esa fuerza que, aquí y ahora, me anima. Estoy también invitado sin cesar a la gratitud. Incluso la pasión que me consume en este instante me incita a ello. Presiento que fecunda algo bueno y, yo lo creo así, hace nacer una libertad. Todo lo que me agita puede convertirse así en la ocasión para una mirada benevolente, una consciencia desnuda que acoge a la vida sin crispación.

Lo que es más fuerte que yo depende muchas veces del don, puesto que no lo he escogido necesariamente: la atracción por la alegría, el amor de mi mujer, los he recibido. De la misma forma o casi, yo no decido respirar ni tampoco hacer latir mi corazón.

Ideales, valores, prejuicios, deseos, temores vienen a aumentar mi capital pero, en última instancia, es la vida quien *ha hecho* de mí lo que soy. Creo haberme construido pero he sido *hecho*.

Sin absolutizar la parte de pasividad (no todo es pasivo en mí, espero), me dirijo de nuevo hacia el descubrimiento de los fantasmas, los sueños, las aspiraciones, los deseos, las heridas y las fuerzas que han dibujado la vida, la mía.

Lo que es más fuerte que yo puede muy bien, evidentemente, estar sujeto a crítica. Esclavo en vías de liberación, ser en devenir, no me imagino renegando del legado que me cae en suerte: todo lo contrario, *¡me lo llevo!*

Esta mañana, después de dar un paseo a pie, he tenido que preparar una conferencia sobre la desprendimiento. Al redactar unas líneas, miro a mi alrededor: todos esos libros, esos apuntes, esas revistas... ¡Me encuentro muy lejos de estar despojado de todo! Sin mencionar mi deseo de tener otro cuerpo. En el fondo, tengo una ociosidad poco afortunada. Me taladra tanto el aburrimiento que no puedo permanecer ni una hora solo en mi habitación. Por ello deseo poseer, buscar materia fuera para mi felicidad, mientras que la felicidad se cultiva a domicilio. Durante mucho tiempo he creído que filosofía y espiritualidad coincidían con la riqueza interior. Hacía falta pues ir a toda costa a la conquista, enriquecerme de conocimientos, de instrumentos existenciales. Actualmente, más bien me siento invitado a renunciar. Hay en mí un sobrante, exceso, un fárrago. Me doy cuenta de que un deseo desenfrenado me empuja todavía a prospectar por todos lados para hallar algún remedio a la fascinación que experimento ante los chicos guapos. ¡Craso error! Quiero de ahora en adelante observar la materia humana de la cual estoy hecho, intentar esculpirla, puesto que no hay nada que añadirle. Simplemente, con delicadeza, puedo desembarazarme de lo superfluo.

La ascesis, es convertirlo en menos, me sugiere esta mañana un escrito de Plotino: «Tú eras ya el Todo, pero algo vino a añadirse encima de este Todo, y a causa de tal adición te convertiste en algo menor que el Todo. Esta adición no tenía nada de positivo (en efecto, ¿qué podría añadir a lo que ya es Todo?), resultando por completo negativa. Al convertirte en algo dejaste de ser Todo, le añadiste una negación. Y esta situación perdurará hasta que elimines tal negación. Te engrandesces, por tanto, en el momento que rechaces cuanto no es el Todo: si rechazas eso, el Todo se hará presente...»¹⁰

Plotino maravilla por la evidente sencillez de su pensamiento que me lleva a la renunciación. ¿Acaso la perfección no surge precisamente cuando ya no hay nada más que quitar? El equilibrio exacto, la bella proporción, el punto acertado, eso es lo que puede guiarme en mi búsqueda.

¿De qué puedo desistir, aquí y ahora?

Antes que adquirir nuevos conocimientos y seguir almacenando más instrumentos, deseo suprimir aquello que sobrecarga la estatua interior. Adivino que mis adhesiones me brindan la ocasión de esa escultura íntima en la que, sin desprecio, uno se atreve a eliminar lo que pesa. Un escultor hábil nunca se desembarazaría de una materia noble.

Por ahora, que me baste pues con depositar a los pies de la estatua la ilusión del pleno poder y con observar sin complacencia mis fuerzas, mis opacidades, mis resistencias, en una palabra, ¡un material infinito! ¿Tendré la benevolencia y la ingeniosidad necesarias para esta obra? ¿Quién se atrevería, sin otra forma de proceso, a malbaratar el entusiasmo, la alegría, la compasión y el amor? ¡No *clasifiquemos* demasiado sistemáticamente las pasiones! Existen, sin duda alguna, los buenos enfados y las tristezas saludables. Los mensajes nos lo recuerdan sin cesar.

En la encuesta un nombre se repite con frecuencia: el Abbé Pierre. ¡Consideremos ese ejemplo único! No estoy seguro de que este hombre de pasiones haya podido realizar tanto bien bajo el impulso exclusivo de una elección racional. Su bondad, pienso yo, emanaba de todo su ser. Francamente, ¿podemos imaginarnos a ese hombre decidiendo un buen día convertirse en el Abbé Pierre? Está claro que no, ¡nadie se convierte en el Abbé Pierre porque quiere, y cualquier decisión apasionada no conduce a semejante elevación! Este santo hombre me dejó deslumbrado, cuando tuve la oportunidad de conocerle. En medio de la conversación, mi móvil empezó a sonar. Avergonzado por la interrupción, contesté a la llamada. El padre estuvo esperando y luego me soltó: «Yo, tan solo he hecho una concesión a la modernidad: ¡Esto!» Y blandió ante mis ojos su dentadura postiza.

Vivificante, libre y tónica ironía: la santidad solo puede ser divertida. ¡Alegrémonos! El Abbé Pierre: ¡ese sí es un hombre totalmente despojado, que se ofrece, que se entrega al otro, liberado de sí mismo! Necesito pues mirar delante de mí para alejarme un poco de esa necesidad de poseer, de amasar para desprenderme de ello ¡aunque solo fuera de un bagaje intelectual! Mis dificultades me hacen caer rodando del trono en el que me había situado mi suficiencia. Mi debilidad radica precisamente en el olvido de mi vulnerabilidad. No sé acogerla, solo sé amueblarla, intentar vanamente colmar un vacío. Al instante, me gustaría deshacerme de una vez por todas de mis apegos. Pero de nuevo me encuentro huyendo de la debilidad...

He adquirido la costumbre de filosofar cada mañana con mis hijos, intento transmitirles una cierta mirada sobre la vida. Hoy, cuando los llevaba a la escuela, doy, pues, como lo hago habitualmente, mi pequeña lección magistral de *cosas*. Nuestras conversaciones van de la contaminación al uso correcto de los semáforos, del elogio de la singularidad al respeto del otro pasando por el miedo, la prudencia, los ejercicios espirituales o el racismo de los anuncios publicitarios que, en este momento, causan escalofrío. De esta forma el espectáculo del mundo y de su crueldad, o mejor de su precariedad, me incitan a plantar unos cuantos gérmenes fecundos en sus corazones. Me gustaría suscitar así en ellos una reflexión, cierta perspectiva (palabra que se repite tan frecuentemente en los mensajes), incluso una pizca de espíritu crítico.

De sus bocas salen a veces algunas perlas. Cuando me obligan a dejar de lado cualquier referencia superflua a los filósofos —tan pronto menciono a Spinoza, mi hija adopta un aire malicioso y dice: «¡Estoy harta de Spinoza!»—. O bien cuando responden a mis preguntas con una simplicidad roborativa. Esta mañana se han quedado indecisos ante mi pregunta: «¿Por qué vamos a la escuela?». No he podido evitar dar mi versión: «Para alcanzar la alegría. Saber leer, saber escribir es un regalo, nos ayudan a vivir»... Como seguía sin percibir ninguna reacción, les he encarecido: «¿Y sabéis qué es la alegría?». Con una gran sonrisa, mi hijo, en plena fase anal, ha respondido: «Hacer una buena caca», mientras que mi hija precisaba: «La alegría es estar contento».

Estar contento, ¡vaya evidencia! Me trae a la mente la invitación que nos hace Spinoza, que habita en mí casi a diario: «Obrar bien y mantenerse dichoso». Me parece que si poseyera la *Acquiescentia in se ipso*, el contentamiento, dejaría de envidiar la fortuna de los chicos guapos y la fascinación que siento por Z caería por su propio peso, sin ningún esfuerzo.

Pero lo más duro es creer en la posibilidad de ese contentamiento sin obstinarse, sin multiplicar con voluntarismo los ejercicios espirituales ni refugiarse en el inmovilismo por miedo a perderlo. En mi abstinencia, todavía tiendo demasiado a agitarme, a tensar mi voluntad. Para recuperar la calma, releo los mensajes de la encuesta de cada día. Me doy cuenta de que para caminar despacio hacia esa libertad, necesito un viático. Los internautas no se equivocan: algunas pasiones causan inmensas desgracias. «La fascinación crea la carencia», «La codicia nos obliga a sacrificarlo todo por ella», «Los celos nos hacen prisioneros»... Estoy dispuesto a conceder que, para superar esto, se necesita un motor poderoso, aunque solo fuera para escapar de la fuerza de inercia de las pasiones y, paradójicamente, intentar la inacción. En *Humano, demasiado humano*, Nietzsche deja libre un camino real: «Cada vez que nuestra alma descansa bajo los rayos solares de la alegría, promete involuntariamente “ser buena”, “hacerse perfecta”». ¹¹ Luminosa invitación que podría convertir la alegría en guía, en motor, por los caminos de la existencia. ¿Nos conducirá hacia la profundidad y el don? ¿Nos volverá, por su

fecundidad, mejores?

De momento, quedémonos con que la alegría no solo adviene al final del camino. Pues ello equivaldría a diferirla sin cesar y a privarse cruelmente de los beneficios que prodiga con gran generosidad. Ella es el único bagaje que siempre debo llevar conmigo. A menudo, sacrifico el placer de avanzar por considerar solamente un fin demasiado alejado e ideal: «¡Cuando lo haya llevado a término, seré feliz!». ¡Hoy, me propongo soñar con una ascesis que concilie el descanso con los ejercicios espirituales, tranquilamente!

¿Cómo saborear la alegría en el presente? ¿Cómo cesar de vivir siempre en un estadio preparatorio?

«La alegría es estar contento.» De esta manera se expresa mi sabia e inocente hija y lo confirma mi amigo Spinoza: «La Beatitud no es la recompensa de la virtud, sino la propia virtud; y no experimentamos esa alegría por el hecho de reprimir nuestros deseos sensuales, sino al contrario, somos capaces de reprimir esos deseos porque experimentamos la alegría».¹² Heme aquí bien lejos de un ascetismo triste, de un renunciamiento sin alegría que más que liberar anestesia. Para deshacerme de las pasiones tristes, para disminuir poco a poco las dependencias, quiero y debo rebuscar la alegría allí donde se da, permanecer al sol.

En la adversidad, pues, frente a las dificultades, abrir una brecha en la niebla y descubrir los rayos de alegría, en un encuentro, en la risa de un niño, al lado del amigo. En mi obsesión, permanezco en la bruma sin atreverme a abrirme paso hacia el sol. Mejor observar, hallar las fuentes y despertar en el *fondo del fondo*, ese bálsamo y ese fortificante. La alegría se descubre en ese momento, su fuego se alimenta. Pero me estoy exaltando. Debo acordarme de ese joven que, hace poco, al final de una conferencia, me dio jaque mate: «¿Y si no la tenemos, esa alegría, qué hacemos?»

Me dejó sin palabras.

En mi historia, la alegría me ha llegado por el otro, por los encuentros con otros. Cierta carácter, un estado de espíritu, mucha suerte, esos son los mil y un azares que han hecho de ella mi compañera.

«¿Y si no la tenemos, esa alegría, qué hacemos?» Spinoza, de nuevo él, aporta un elemento como respuesta. Según él, la Beatitud no tiene comienzo. Precisamente, la Beatitud, la alegría suprema, es la satisfacción del alma, el conocimiento de Dios.¹³

Poner los pasos en los de Spinoza y comprender que para acceder al contentamiento del alma, se trata de saberse parte de un todo con objeto de asumir la existencia de uno... Pero el temor es este: si la Beatitud no tiene comienzo y si yo no la poseo, ¿me veo decididamente en un mal lugar! El quebradero de cabeza parece enorme. Si la alegría suprema no tiene comienzo, puede que se encuentre ya en nosotros, en *el fondo del fondo*. Del mismo modo que ya estoy desnudo bajo mi ropa, la alegría está ahí, disimulada bajo la espesa bruma de las pasiones tristes, de los deseos artificiales y de los miedos. Me equivoco por lo tanto al suponer que me deleitaré con la alegría incondicional cuando haya arreglado mi fascinación por Z. ¡Por definición, la alegría incondicional es sin condición! No obstante, ¡resulta complicado creer en ella cuando

todo va mal, cuando me encuentro en el fondo del abismo, cuando me lanzo sobre el móvil para ver el sms y calmar mis ansias pasionales!

El ínfimo margen de maniobra quizás es este: actuar como lo hace el zahorí, acercarme a la fuente, buscar los lugares de los que brota, desvelar la alegría que surge de una nueva relación con la existencia, con el Todo que envuelve, que abre y que dilata nuestro ser. Percibo que la obsesión depende de la privación, la cual me separa de la alegría: es el velo que la oculta. A partir de ahí, lejos de entrar en tensión, deseo atreverme a ver detrás del velo. ¡Qué mejor imagen de este que esos ojos que apuntan hacia un SMS, que ignoran el mundo y toda la belleza que hay alrededor de ese maldito mensaje! Lo maravilloso del pensamiento de Spinoza radica precisamente en que su ascesis consiste en desarrollar un amor a sí mismo, una acogida incondicional de la realidad.

Al escribir estas líneas calculo cuánto me equivoco cuando digo: «¡Cuánto más bonita me resultaría la vida sin esta jodida discapacidad!».

Hace un rato, en el metro, frente a las miradas curiosas o apiadadas, no he podido evitar pensar en la aquiescencia de uno mismo. «¡Si no estuvieras tan pendiente de ti, *te daría lo mismo* y te sentirías alegre en cualquier situación!», me he dicho. En este momento, solamente cuenta una cosa: saturarme de alegría, encontrarla por todas partes, jugando con mis hijos, en la lectura, en los encuentros. Solo ella puede desviarme durante un tiempo de mi obsesión y de la carencia cruel que genera.

A propósito de la lectura, estoy leyendo *Don Quijote de la Mancha*. Ese curioso personaje me hace reír. Como sin querer, he comparado su Dulcinea del Toboso con mi maestro en desapego. Al valiente caballero la primera campesina llegada le sirve de egeria. No escatima elogios hacia ella, la considera la mujer más hermosa del mundo. «Su patria, el Toboso, un lugar de la Mancha; su rango, por lo menos, ha de ser de princesa, pues es reina y señora mía; su hermosura, sobrehumana, pues en ella se vienen a hacer verdaderos todos los imposibles y quiméricos atributos de belleza que los poetas dan a sus damas: que sus cabellos son oro, su frente campos elíseos, sus cejas arcos del cielo, sus ojos dos soles; sus mejillas rosas, sus labios corales, perlas sus dientes, alabastro su cuello, mármol su pecho, marfil sus manos, su blancura nieve, y las partes que a la vista humana encubrió la honestidad son tales, según yo pienso y entiendo, que solo la discreta consideración puede encarecerlas, y no compararlas.»¹⁴ Yo también adorno a los chicos normales con todas las maravillas del mundo.

No es que sea malsana una aquiescencia de uno mismo que idealiza al otro, dándole derecho de vida o muerte sobre nuestra alegría, sino que además es una especie de egocentrismo mal asumido, un egoísmo poco sólido que intenta consolidarse. Un internauta confirma: «El apasionado narcisista, retraído en sí mismo, cree que se hace bien cuando en realidad se destruye». Procurarse el bien, hallar la alegría y alejar la tristeza, este es el camino. Cuanto más atados, más ligados a nosotros mismos estamos, más abocados al sufrimiento y más nos separamos de la alegría. Cuanto menos transparentes somos para nosotros mismos, más idealizamos o degradamos al otro —en el fondo es lo mismo.

En la desgracia, una especie de reflejo nos lleva, ¡lamentablemente!, a esa dependencia...

Mientras que la felicidad se parece a la búsqueda de un ideal jamás alcanzado, la alegría corresponde, según mi opinión, a una simple y sobria adhesión a la realidad. A diferencia de la felicidad, que parece excluir altibajos, recaídas y carencias, la alegría podría cohabitar con mis heridas y los accidentes del recorrido.

Más que cualquier otra cosa, desconfío de los eufóricos, de la dictadura de la euforia y de todos aquellos que niegan la dificultad de vivir y la precariedad de nuestra condición. Sin embargo, en medio de mis tormentos, debo persistir en considerar la alegría; al

menos disponerlo todo para no obstaculizarla. La alegría es la manera de vivir todo esto sin acritud. *Amar la vida* podría muy bien ser su otro nombre.

Muy pronto la encontré en unos corazones afligidos a pesar de todo. Procuré entonces comprenderla, captarla. La alegría, huidiza, tiene que ver con la adhesión a la realidad. En la alegría, la realidad ya no plantea ningún problema. Liberada de cualquier veleidad de cambio, ¿para qué ofrecerle resistencia?

Temo parecer un fatalista, un ser finalmente resignado. Sin embargo, estoy convencido de que asumiendo totalmente lo real es como *combato* el sufrimiento de una manera más activa. Por otro lado, el que se adhiere a la vida, verdaderamente, a cada instante —y no se trata en este caso de cargar con un peso—, ese, recibe la fuerza para progresar. Lo que me priva de la alegría en este momento no es tanto sentirme celoso de los otros chicos, sino el rechazar esos celos. Una parte de mí resiste, querría eliminar esta envidia, y se separa desde ese instante de lo real. De ahí viene mi desasosiego.

En suma, hacer cuerpo con lo real no es ni abdicar ni tolerar lo inaceptable sino más bien amoldarse. Me rompo los cuernos por desidealizar a los chicos de mi edad y no consigo nada. ¿Llegará algún día el momento de la aceptación en que ose la rendición? Sí, rechazo mi cuerpo. Sí, me oprime. Sí, es una carga. ¡Pero eso no tiene importancia!

De todas formas, la resignación me tienta. Ante tantas luchas, me sorprendo pensando, en efecto, que nunca llegaré a cambiar y que siempre se presentará un X, un Y para despertar mis celos y mostrar mis lisiaduras. Esta pasión, más fuerte que yo, puede empujarme fácilmente al desánimo: para conseguir avanzar por este camino encrespado se requiere todo un arte, una gran delicadeza y discernimiento.

¡Vayámonos a dormir, a pesar de todo!

Esta tarde he vivido un momento de pura felicidad, la alegría perfecta, en suma. Estaba en la cama escuchando narrar las aventuras de Don Quijote cuando mi hija ha venido a acurrucarse a mi lado, con una gran sonrisa en los labios. Se ha reído al oír la voz del amigo que ha grabado este tocho cuando pronunciaba el nombre de Dulcinea del Toboso. Entonces la he abrazado con todas mis fuerzas. De hecho, lo tengo todo, soy feliz: una mujer que me quiere, unos hijos rebosantes de salud, un oficio que me gusta y muchos amigos. Z revela simplemente lo que nunca seré, y la visión de chicos *normales*, o al menos sin ninguna discapacidad tan manifiesta, despierta en mí una nostalgia que viene a destruirlo todo. Ayer le pregunté a mi esposa: «¿Tú crees que con un vientre plano idealizaría algo menos a los chicos?». «¡Tal vez! Pero esa no es la cuestión. ¿Deseas de verdad librarte de esa obsesión?». Entiendo que me he pegado a un veneno. ¿Mi fascinación por el cuerpo ideal que no tengo me ofrece un placer inconfesable? ¿Acaso encuentro cierto interés en este sufrimiento que me agobia? En cualquier caso mi mujer me ha invitado a plantearme preguntas sobre mi determinación.

Hace poco, me propuse no obstinarme y osar el abandono. ¡Y ahora estoy hablando de determinación! ¿Cómo conciliar ambas cosas? Quizá recordando la buena vieja distinción de los estoicos: algunas cosas dependen de nosotros, otras no, y guardarme de una vez por todas de encerrar mis dificultades en una de esas categorías, *actuar* a diario con los recursos del instante. ¿*Aquí y ahora*, qué es lo que depende de mí? ¿*Aquí y ahora*, cuál es la extensión de mi fuerza?

Asumir la obsesión que me asalta. Cuando he estrechado a Victorine en mis brazos, por ejemplo, he tenido la impresión de adherirme fácilmente a la vida entera, tal cual es. Luego se ha acercado un pensamiento sombrío. ¿Cómo aceptar que un día u otro mis hijos morirán? ¿Cómo aceptar la certidumbre de que tarde o temprano voy a sufrir; que, haga lo que haga, despuntarán otros conflictos, nuevas desgracias?

¿Y si empezara por adherirme a mi adhesión imperfecta?

El ideal, al ser tan exigente, me agota y me mata.

Aquí y ahora... Mi hija se ha ido a su cama y he vuelto a pensar en el *maestro en desapego*. ¿Para qué estropear la alegría, dar la espalda a la riqueza de lo real para ver solamente lo que falta? En el arte de estar alegre necesito al menos un pequeño esfuerzo. Por ahora, no puedo contentarme del todo con lo real. Y hay instantes en los cuales, aun imperfecta, la adhesión resulta inaccesible. Atreverse a pesar de todo a inventar otra estrategia, no dejarse ahogar por lo que es más fuerte que uno. Montaigne me señala una astucia al constatar en sus *Ensayos*, al tratar de la tristeza, que de nada sirve oponerse a la pasión ya que, procediendo así, todavía se vivifica más.¹⁵

Adherirse al instante también es, pues, practicar el arte de la diversión. ¡Singular paradoja! Una pausa para recuperar las fuerzas, una tregua para retomar aliento, casi una

fuga, ¡y he aquí que siento que vuelvo intensamente a la realidad! Desviación saludable, especialmente cuando el instante se hace demasiado árido, cuando la alegría parece que se apaga.

Antes, mientras Don Quijote de la Mancha disputaba vivamente, con mi hija en los brazos, he comprendido que la alegría era muestra de una simplicidad pura, sin bagajes, de una completa adhesión a la existencia. Por unos instantes, me sentía liberado de las penas, de los remordimientos y de mis deseos vanos. Había apartado de mí todo lo que nos arranca de la vida para acoger con ternura y a fondo el presente. ¿Pero por qué diablos persisto en soñar con poseer otro cuerpo? ¿De qué me sirven esas extravagancias nocivas? La pena nos hace doblemente desgraciados. Primero, por no haber realizado lo que deseábamos; y segundo, por reactivar la tristeza al reprocharnos experimentarla. ¡Todo lo contrario de la alegría, en la que la vida no se juzga!

Tontamente, ¡juzgo demasiado! ¡Pero he aquí otro juicio más! ¿Cómo escapar? ¿Acaso es posible? Para asumir todo lo que descubro en mí, debo contemplar, sin comentarlo demasiado, el caos que encuentro: fascinación desmesurada, obsesiones absurdas, ganas de poseer al otro, temores, celos...

¡Uno no se desembaraza de una obsesión solo con desearlo, es cierto! Sin embargo, si existe un pequeño margen de maniobra, es este: mirar un poco hacia otro lado. Durante una existencia, probablemente haya bien pocas elecciones verdaderamente libres. ¡Descubrir las fuentes de alegría para apagar la sed no es una tarea fácil! Debo saber pues, para no quedar extenuado en el combate, los lugares donde recrearme y renovar mis fuerzas. Allí volveré, a menudo, para afrontar las adversidades y alejar al desánimo. Saber útil y vital: discernir aquello que regenera de verdad.

Y ahora, ¡hala, a la cama! «¡La alegría es estar contento!»

Este domingo Z está ausente: ni teléfono, ni correo, tan solo un pequeño SMS. Aprovecho la ocasión para releer las respuestas de la encuesta. Un internauta lanza una pregunta que deja seco: «¿Para qué discurrir sobre las pasiones? ¿Qué busca usted finalmente en la vida?». Desconcertante pregunta que me empuja a perfilar mi encuesta de forma más clara.

¿Qué quiero de la vida?

Busco la alegría incondicional, ese motor y esa guía. Está claro. Pero, precisamente, ¿qué es lo que espero de la existencia? Evidentemente sentirme desembarazado de esta fascinación que siento por el cuerpo que no tengo, que me está fastidiando toda la mañana. ¡Vayamos más lejos! Al lado de esta aspiración, un montón de deseos: sufrir menos, conseguir la paz en mi corazón, nunca jamás padecer burlas, ver cómo mis hijos me sobreviven, tener un vientre plano... Los anhelos se suceden en un torbellino que nunca se detiene. Pero ¿cuáles son, sin embargo, los deseos *profundos* que me animan? ¿Y qué tengo que hacer para *llevarlos a cabo*?

¿Qué es lo que espero de la existencia?

Nunca me he tomado el tiempo para pensar en ello verdaderamente a fondo. Ahora bien, la falta de resolución se paga cara en esta materia. ¿Cómo alcanzar el contentamiento cuando ignoro lo que espero fundamentalmente de la existencia? ¡Y decir además que mi *insatisfacción crónica* todavía me sorprende! Habrá que poner pues un poco de vigilancia en el torbellino cotidiano que me arrastra y en el cual, en más de una ocasión, me pierdo... ¡Menos conflictos, menos altibajos, eso es *a grandes trazos* aquello a lo que aspiro con tanta intensidad! Sobre todo ya no quiero más ese corazón pesado, frágil, a merced del primer sentimiento que viene. Deseo la alegría incondicional. ¿Podré darme los medios para alcanzarla sin obstinarme? ¿Acaso será realizable?

Esta tarde, por la calle me he cruzado con un bello muchacho. En mi cabeza ha caído, de forma despiadada, el juicio: «¡Pedazo de gilipollas!». ¡Qué lejos estoy de la alegría incondicional!

¿Qué es lo que quiero, *verdaderamente*?

Entiendo que mi modo de vivir me aleja a menudo de mis aspiraciones profundas. Lo que hace que me apesume no se corresponde, ni mucho menos, con lo que deseo de verdad. ¡Incluso a veces se trata de todo lo contrario! Por ejemplo, esa espera de los mensajes de Z, ese estado de agitación perpetua que me hace ir de un lado para otro, esa incapacidad de hacer una sola cosa a la vez...

¿Qué es lo que me sume *profundamente* en la alegría?

En el momento de elegir el camino, de tomar una decisión, la alegría sirve de guía, es evidente. Saber escucharla es a menudo ir en mi contra, contra los caprichos y los deseos superficiales. Ella me ha conducido a la abstinencia ¡y Dios sabe lo que me cuesta! Mientras temores o deseos superficiales querrían a cualquier precio incitarme a lo fácil, hete aquí que ella exige el esfuerzo y que apunta, como siempre, hacia un bien más auténtico. Fundamentalmente, oír sus llamadas es resistir al miedo, a los automatismos y, a veces, a las sirenas del placer. Si la tristeza nos gasta, la alegría nos da alas, nos prodiga la fuerza de respetar sus órdenes. Hoy me conmina a tirar mi móvil, pero no puedo obedecerle. De momento quiero separarme de él durante una hora. Después, ¡que pase lo que tenga que pasar!

No obstante, ¡no hay posibilidad de liberarse sin alegría! Fecunda, gratuita, no tiene ninguna necesidad de demostrar su utilidad. Estos últimos días releo a menudo el comienzo del *Tratado de la reforma del entendimiento* de Spinoza. Las palabras del maestro me hacen recordar las decepciones, las heridas, las carencias de un corazón que es presa de la insatisfacción, de los conflictos. Qué otra cosa es más importante que esa búsqueda: «La experiencia me había enseñado que todas las circunstancias más frecuentes de la vida cotidiana son vanas y fútiles; veía que ninguna de las cosas, que para mí eran causa u objeto de temor, no contenían en sí mismas nada bueno ni nada malo, si no era en proporción al movimiento que excitan en el alma: decidí finalmente indagar si existía algún objeto que fuera un bien verdadero, capaz de comunicarse, y a través del cual solo el alma, renunciando a cualquier otro, pudiera estar afectada, un bien cuyo descubrimiento y posesión dieran como resultado una eternidad de alegría continua y soberana».¹⁶ Comienzo a soñar en hacer el trueque entre una obsesión y otra: dejar de sentirme asediado por el deseo de ser como Z y lanzarme en cuerpo y alma, por entero y sin moderación, a la alegría.

Por ahora, aspiro más sobriamente a escucharla para preguntarme simplemente: ¿cómo no obstaculizar mi deseo profundo?

Fresco como una lechuga, salgo del osteópata. Un paseante se me acerca: «Sus libros me ayudaron cuando pasé por grandes apuros. ¡Gracias de todo corazón!». Lleno de gratitud a mi vez, sigo paseándome pensando en la suerte que tengo de escribir. Entonces paso al lado de un grupo de chicas, oigo carcajadas, y después a una de ellas que exclama: «¡No te da vergüenza burlarte de un discapacitado!». ¡En menos de diez minutos he tenido casi de todo! Mi amigo B me dice a menudo que el sabio está más allá de la alabanza o de la censura. Sensible a una y a otra, decididamente mi humor se parece a las montañas rusas... ¡todavía no es el de un sabio!

Hagas lo que hagas, siempre se produce algún accidente durante el día, una dificultad imprevista, una aventura que no acaba de ir bien o que acaba francamente mal. Un día una mujer me dijo que las inquietudes cotidianas eran al fin y al cabo el alquiler de la existencia. Algo me desagrada en esta idea, puesto que si la vida es un don, no habría que dar nada a cambio. Sin embargo, me ayuda a olvidar esas mofas de la mañana. Sigo mi camino y apresuro el paso hacia una papelería para hacer fotocopias de un libro agotado. Encuentro la puerta de la tienda cerrada. El libro sobre el ascetismo de los Padres del desierto tendrá que esperar. Delante de la reja, a pesar de todo, me agito, me impaciento... De todo esto quiero liberarme. No más tormentos, no más cambios bruscos de humor, no más altibajos, en suma. ¿Resulta pretencioso, imposible?

Spinoza explica en algún sitio que el mismo acto de comprender las propias pasiones contiene ya en sí mismo un efecto liberador. Así pues, cuando comprendo los determinismos que pesan sobre mí y delimito las causas de mis pasos en falso, siento como un ligero soplo de libertad, mínimo, es cierto, pero real. Adquiero un conocimiento íntimo que no está exento de alegría. Por ejemplo, es porque busco en los Padres del desierto una medicación de caballo apta para curarme de mis fascinaciones que estoy tan impaciente y empiezo a patalear delante de la tienda cerrada. De hecho, considero ese libro como si mi vida dependiera del él.

Y ante las burlas de las que soy objeto, no me atrevo a mostrarme transparente, a dejarme atravesar por las carcajadas sin resistir. En pocas palabras, he sacrificado, sacrifico y sacrificaré la alegría del momento por una ilusoria liberación. Ya puedo empezar ahora mismo a intentar la rendición, con mis dudas, mis debilidades, mi fragilidad.

Finalmente, encuentro bastante tranquilizador pensar que se haga lo que haga, siempre se producirá algún accidente durante el día. ¡Vaya! ¡Algo que me ayuda a abandonar una lucha tan extenuante como encarnizada, a arriesgarme a abandonar, a dejar las armas!

En la página de internet de un periódico, leo un suceso que anima al público desde hace algunos días: con ocasión de una visita al parque de Berna, una persona discapacitada mental dejó caer sus enseres en la fosa que albergaba a un oso. Desamparado, saltó en seguida para recuperar la bolsa que contenía la foto de su amiga. El animal, que tan solo cumplió con su deber de oso, lo mordió varias veces, arrastrándolo algunos metros. La policía tuvo que intervenir disparando contra el plantígrado. En la web del periódico, algunos comentarios provocan escalofríos: «¡Pobre animal! Siento muchísima lástima por el oso! », «Si el chaval logra salir de esta, habrá que mandarle la factura del veterinario. ¡Qué tío más idiota!»... Finalmente, Finn, el pobre oso, saldrá de apuros. La bestia incluso recibe jarros de miel y... ¡alguna nota dándole ánimos! En cuanto al muchacho, no tiene esa suerte. No solamente se ha ganado los reproches de algunos ciudadanos ultrajados sino que además su padre ha sido víctima de amenazas de muerte. ¡Las pasiones se desencadenan!

¡Aceptar, aceptar, aceptar! La alegría depende de la ausencia de rechazo. Asunto comprendido, límpido, claro, nítido. Sin embargo, todo me separa de ella y la suerte de este pobre hombre tiene todo lo necesario para hacerme gritar de indignación. Sí, la soledad de ese muchacho me conmueve. Siento nacer en mi corazón el inicio de una revuelta. ¿Cómo aceptar completamente las *reglas de juego* de esta vida? Transformado en valiente caballero, querría combatir todas esas necias crueldades. La suerte del *desventurado* de la fosa reaviva toda la absurda dureza de la existencia. La vida, es cierto, tiene su inevitable lote de sufrimientos, pero no le añadamos más por ignorancia, por pura tontería y por egoísmo.

En dosis homeopática la revuelta puede, así lo presiento, dar un poco de alivio y, por qué no, sosiego. Más que indignarme, debería *in fine* considerar lo que quiero hacer por el hombre. Seguramente ni la rabia ni la cólera cambiarán nada, incluso me alejan de la alegría y me hacen ineficaz. Si la alegría proviene de la adhesión a lo real, requiere por el contrario que yo asuma cada etapa de la vida, inclusive mi indignación. Implica también que no rechace mi tristeza ni mis ataques de furor. Lo exige para que no caiga en una alegría de fachada, en una comedia. ¡No estoy hablando naturalmente de la hilaridad de los finales de velada cuando nos revolcamos sobre la mesa o incluso debajo!

La alegría viene de una adhesión que, en su grado supremo, acepta *la imperfección del mundo*. Es la «eternidad de delicias», el amor intelectual de Dios al que Spinoza apela con sus mayores deseos. En su pureza, no tiene causas, se regocija sin ellas. Sin embargo, antes de acceder a ella, el camino es bastante largo...

En *Una vida conmocionada* (¡su diario!), Etty Hillesum me libra de una tentación: «Esta mañana me he concedido media hora de depresión y de ansiedad».¹⁷ Si vuelvo a pensar en mi infancia, percibo que los momentos tristes, las melancolías y la pena, no los he

vivido *a fondo*. Tan solo los he aceptado superficialmente. Por miedo, en efecto, he representado una comedia. ¿Acaso los recuerdos dolorosos, una vez rechazados, pueden actuar como bombas retardadas que, tarde o temprano, si no las desactivo, estallarán en mis manos? Para consumir y purificar los gérmenes de la tristeza que vendrían a crecer en mí de forma duradera, me hace falta... tiemblo mientras escribo tales palabras... ¿Atreverme a una *rendición total* ante ellos?

Lejos de toda complacencia, semejante actitud requiere que, sin protección, escriba lo que tanto daño me hace. Cuando todo me empuja a huir, permanecer disponible y afrontar la tempestad. ¡Dejar, al menos, que pase el temporal! Cuanto más lo evito, más me amenaza.

Entiendo que hay heridas de las que nunca me recuperaré. Lejos de agobiarme, esa constatación me libera y por lo pronto me alivia del peso de una ilusoria curación total. Sin embargo, la suerte del joven sigue dándome vueltas en la cabeza. Una contradicción dolorosa me salta a la vista:

- a. quiero absolutamente sufrir menos.
- b. la experiencia demuestra que haga lo que haga voy a sufrir (esclerosis en placas, traición de un amigo, cáncer, leucemia, accidente de coche, pérdida de un hijo, todo es posible... Sigo hasta el infinito la lista de las tejas que pueden caerme encima de la cabeza)...

¿Cómo alejarme de la ilusión de que no puedo evitar el sufrimiento? Pero ¿quiero perderlo?

En los «¡Pedazo de idiota!» que surgen a mi pesar al ver un muchacho guapo, no hay tan solo unos celos feroces, sino también el rechazo de este mundo, de sus valores. *Me esfuerzo* tanto para lograr un poco de tranquilidad y para asumir la vida cotidiana que el éxito aparente de aquellos que mejor responden a los cánones actuales a veces me llena de amargura. Olvido bastante rápido que la alegría es un estado de espíritu y que no basta con no tener ninguna discapacidad ni con tener una silueta de ensueño para gozar de la beatitud. Lo he pensado hace un momento cuando entraba en una librería, ¡pero eso no ha impedido que me comprara un libro relacionado con el *cambio de look*! Cuando la librera me ha preguntado si era para mí, como sin querer le he contestado: «Claro que no, tengo un amigo que no se ve muy guapo y si puedo ayudarlo, ¡por qué no!». Si alguien se percatara de que el que da conferencias sobre la aquiescencia de uno mismo *se entrega* a tales lecturas...

Agotado tras todas esas compras, en el metro me he hecho el muerto: ninguna tensión, cabeza gacha, brazos colgantes. ¿Y si fuera esto la aceptación: hacerse el muerto? Para renacer mejor y pasárselo en grande. Frente a un grupo de chicos despreocupados, vuelvo a recordar la historia del oso. Sí, rechazo este mundo. Las humillaciones, las decepciones me apartan de él. Veo la aceptación tan lejos. Sin embargo, estoy cada vez más convencido de que esta no exige necesariamente un esfuerzo, una lucha. Nunca seré ese rubio guapo de silueta esbelta, con un aire desenvuelto, ¡nunca! ¿Y entonces?

Nunca, en mis comentarios, me adhiero a la realidad. Me comparo, me someto al reino de la apariencia. Me empeño en olvidar que el otro también tiene sus problemas.

21

¿Por qué persiste mi fascinación por los chicos *normales*, a pesar de mis esfuerzos? Paciencia y valentía, eso es lo que deseo cultivar. Y, sobre todo, desistir de esa voluntad desenfrenada de una curación completa.

Inevitablemente, vuelvo a pensar en el reencuentro improbable que, hace ya algún tiempo, me dio la oportunidad de conocer a unas supervivientes de la prostitución. Con ocasión de un viaje para Terre des Hommes,¹⁸ una asociación humanitaria, formé parte de una extraña fraternidad reunida en una casita de Katmandú. Tres mujeres heridas y un lisiado. Compartían el té, sentados en el suelo. Apenas me atrevía a dirigir la mirada hacia esas tres nepalesas que, tras meses de calvario en unos burdeles de Bombay, justo en aquel momento acababan de escapar de la esclavitud. Me afligía imaginándome todas las humillaciones padecidas: no quería que mis ojos rozaran esos cuerpos que, no hacía mucho, eran vendidos.

Nos separaba todo: cultura, lengua, religión, pasado... Aun así, una suerte de pertenencia se fue revelando poco a poco... Cuando subía los pocos peldaños de la entrada con tanta dificultad, estallamos en una carcajada. La responsable del lugar llegó incluso a sujetarme del pantalón para que no me rompiera la cabeza. Ante esas mujeres, mi físico me importaba un comino. Sus miradas parecían dirigirse directamente al corazón, al fondo.

Durante el momento compartido con esas desconocidas, sentí nacer una fraternidad. Sus risas, mientras iban contando sus historias, casi dejaban confiar en la posibilidad de un *happy end*. Nada de eso. Me tocó escuchar el relato de una noche abominable: una nepalesa, que era explotada por un proxeneta, huyó a la selva con la esperanza de que una bestia salvaje acabara con su mala fortuna. Pero tras largas horas de angustia y soledad, llegó el alba sin que hubiera sido liberada, y el chulo la volvió a coger.

Sabía en adelante que existían unas heridas irreparables. En el seno de nuestra intimidad fugaz, una mujer soltó: «No seré nunca feliz mientras haya tráfico de niños, no seré nunca feliz después de la humillación que he padecido». Para no quedarme *únicamente* como espectador de esas desgracias, para no consumir esas declaraciones, terminé por atreverme a hablar.

Mis palabras salieron a trompicones.

Conté la historia de la comida del perro que tanto me impresiona y hoy me inspira: si alimentáis a un perro hambriento, podéis pegarle, y pegarle más todavía; al día siguiente, seguramente volverá. Pero sin duda las heridas, las carencias, permanecerán para siempre... Aceptar que no nos curaremos probablemente jamás de nuestras carencias ni de nuestras heridas, asumir que los golpes sufridos en el pasado pueden atormentar un alma, para abrírnos a los dones del día y, ¿por qué no?, compartirlos. ¡Eso es más o menos todo lo que podemos hacer!

Con la misma voracidad del perro, ¿acaso no buscamos aquello que hemos echado en falta, a costa de grandes sufrimientos?

Cuando volví a bajar las escaleras, una mujer me sostuvo con la mano, pero su delicadeza me hizo sufrir. Me pregunté cómo podría mostrarme digno de su recibimiento y qué podría hacer concretamente por ellas. Al volver a la sede de Terre des Hommes, me di cuenta de que, como les ocurría a esas mujeres, podría ser que yo muriera de heridas incurables, que no hiciera nunca borrón y cuenta nueva de ciertas experiencias. Entonces sentí una alegría inmensa, la pérdida de la ilusión de una curación completa.

Frente a esas obsesiones, lo que me haría falta es volver sin cesar a esa interioridad, hacerme el muerto, dejar de negar las heridas y de creer que un cuerpo arrebatador y *válido* resolvería toda la dificultad de vivir. Por ahora, baste con decir: «No siempre acepto mi condición, pero eso no es un problema». ¿Acaso es pedir demasiado? Para empezar, ya puedo aceptar que no me acepto. *Aquí y ahora* resulta imposible adherirse «llave en mano» a la realidad con sus rubios guapos, sus osos y sus injusticias.

Esta mañana he visto de nuevo (¡qué idiota!) a un muchacho elegante. Ese encuentro me ha llenado de confusión. ¡Vale! Empiezo a comprender: los cuerpos bellos me remiten a la improbable nostalgia de una facilidad para vivir que yo no poseo. Me gustaría tener su seguridad y sus encantos. Pasar un día en el cuerpo de ese joven, colmarme del placer de sentirme ligero y despreocupado, deambular con orgullo por la calle, recoger las miradas que rozan mi silueta bien moldeada. Sueño con un cuerpo perfecto, que sea capaz de gozar de una existencia sin tropiezos. En suma, de una satisfacción total, de un hedonismo radical...

Los ojos se me van tras unos machos ideales que me revelan mis carencias, mi insatisfacción y sobre todo ¡mis ilusiones! Si la razón sabe que me equivoco, mi corazón todavía duda. ¿Qué es lo que no acepto pues en esta vida?

Última visita al médico para una extracción de sangre: cuanto más procuraba no moverme, mi brazo espástico más hacía de las suyas. Sensación de una impotencia total frente al cuerpo rebelde. De pronto, se ha impuesto una palabra: «¡Vale!». Y poco a poco la lucha se ha ido apaciguando, y se ha hecho la calma *a pesar de* mí. Aprecio lo que el cuerpo me enseña.

«¡Vale!».

Desearía ser ese joven de aire deportivo. «¡De acuerdo!» Entre resignación y fatuidad, entre huida de uno mismo y complacencia, atreverse a un sutil y delicado equilibrio, a pesar de que llevo a cuevas por todas partes al *comentador* interior, el que sanciona todo lo que vivo con un lenitivo «¡Está bien!», con un decepcionante «¡Eso no está bien!», a veces con un «¡Haz esto, pero evita hacer aquello!» o con un socarrón «¡No deberías!». Hoy, que está muy hablador, me llama al orden sin cesar: «¡No deberías envidiar a ese chico!».

Sí, le miro de reojo. ¡Qué idiota!

¡Vale! ¿Y entonces?

¡Vale! Funámbulo, voy dando pasos entre fatalismo y odio a mí mismo, tieso sobre la cuerda floja.

Desde hace poco, frecuento a Georges Haldas. Este martes, le cuento dos o tres preguntas de la encuesta. En unas cuantas frases lapidarias, el poeta suizo resume su pensamiento: «La pasión es una enfermedad: se pueden tener ataques de pasión». La fórmula, que explica tan bien los celos, me gusta, ese afán esporádico de vivir otra vida, mi fascinación por Z. Georges descubre sin ninguna dificultad mi voluntad de desembarazarme *de una vez por todas* de mis emociones. Él no se arrepiente de nada. Se abstiene de experimentar el más mínimo remordimiento. Me sublevo: «Si usted pudiera volver a vivir, ¿qué existencia escogería?». La respuesta cae, contundente y luminosa: «La mía».

Pienso en Nietzsche, en su *amor fati*, en su eterno retorno, en el Nietzsche que admiro: se trata, para él, en cada instante, de asumir la totalidad de la vida y de querer que se reproduzca eternamente. Cada elección, cada decisión, a partir de ese momento, debe ser tomada como si hiciera falta revivirlas una infinidad de veces: «Si, en todo lo que quieras hacer, empiezas por preguntarte: “¿Seguro que quieres hacerlo un número infinito de veces?”, esto será para ti el centro de gravedad más sólido [...] Mi doctrina enseña: “Vive de manera que tengas que desear volver a vivir, ese es el deber —¡pues vas a revivir de todos modos!”». ¹⁹

Georges evoca entonces los *minutos felices* que jalonan una vida. Pensando en mi desconcierto, acordándome de *todo* lo que quiero cambiar en mí, le replico: «¿Y si los *minutos felices* no bastan? ¿Qué quieres entonces en su lugar?», me pregunta. «¡Paz en el corazón, una eternidad de delicias, por ejemplo, o, para empezar, menos sufrimiento!» «Una eternidad de delicias, eso es de fotonovela». Adelantándose a su pensamiento, me pregunto: «¿Voy a llevarme un chasco, entonces?».

Frente a un hombre tan rebosante de lucidez me viene a la memoria una página célebre. En *La República*, Platón relata que las almas difuntas pueden elegir una vida para reencarnarse. Es el famoso mito de Er el Panfiliano. ²⁰ Los muertos deciden pues la existencia que tendrán que vivir. Una vez han tomado su temible decisión, beben en el río de Leteo y olvidan cualquier recuerdo. Me imagino al vividor optando por los placeres, al codicioso poniendo sus miras en un destino lleno de fasto y opulencia, y al hambriento de poder pretendiendo los cargos públicos.

Ante tal elección, son bien pocos, me parece, los que se atreverían a poner en duda su estilo de vida y a interrogarse *radicalmente* sobre el camino a seguir. A mí, por mi parte, me agrada pensar que la alegría podría servirme de brújula para embarcarme hacia el país de Er. Pensándolo un poco mejor, no creo que me substituyera *necesariamente* por un modelo.

La alegría exige, en efecto, lo mejor.

Georges evoca la figura emblemática del avaro y aquí, una vez más, nuestros puntos de vista difieren. Para él, no hay nada que hacer, «el avaro continuará siendo avaro». Frente a este interlocutor avisado y lleno de malicia sana, no me dejo persuadir del todo. ¿Acaso no he retenido la lección de Spinoza para quien la comprensión de los determinismos despeja unos caminos de libertad? El mito de Er me deja presentir también que en nuestras servidumbres íntimas podría abrirse una brecha. Alain confirma: «El agricultor no decide ser agricultor, pero decide desbrozar por aquí, drenar por allá. Una vez hecho el camino, decide ponerle unas piedras, o rodar por encima hundiendo el barro. El que está casado no elige más estar casado, pero elige ser paciente, indulgente, justo, o bien lo contrario». ²¹

No he elegido mi existencia, es cierto, ni mi cuerpo, por otra parte. No he decidido del todo amar a Corine ni a mis hijos, pero puedo *elegir* ser tierno con ellos, atreverme a un «de acuerdo».

Muchas veces creo elegir, pero ¿quién elige? A veces utilizo una expresión que hoy me parece ridícula: «Tal es mi deseo». ¿Y por qué no: «Tal es mi necesidad de comer, de respirar...»? ¿«Mi deseo»? ¿«Mi necesidad»? Frente a mis caprichos, me veo a mí mismo como un alcohólico que se justificaría con un: «Tal es *mi* deseo de echar *mi* trago, de tomar *mi* dosis». Tal es *mi* deseo de recibir el sms de las cinco de la tarde.

Al abandonar la habitación de Georges, observo a hurtadillas a ese anciano inmerso en su meditación: los encuentros nos hacen y nos deshacen. Al menos, evitan el repliegue sobre uno mismo, la introspección narcisista que me acecha. ¿Por qué, cuando todo va mal, hablar de adhesión? ¿Por qué adherirse a la vida solo en el último instante de las adversidades, de las heridas o de la desgracia? Ahora que la fortuna me trata con clemencia, quiero ejercitarme en el abandono. No se trata de arrojarme en alta mar para aprender a nadar sino de practicar en cualquier ocasión, de hacer del mantillo cotidiano el elevado lugar del ejercicio.

En el camino de vuelta, presiento que en el fondo de toda gran alegría, hay un corazón que se ensancha, un ser que reencuentra su dimensión: cuanto menos caso se hace de uno mismo, menos se sufre. Enfrentarse verdaderamente con el otro, escucharle, seguramente contribuye a ello. Y junto al anciano he olvidado un poco mi obsesión.

Especie de ley, paradójica, que percibo cada vez más claramente: la alegría descentra. Pero de nuevo otra tentación: pasar de todo a nada, pasar de un egocentrismo sin límites a un olvido artificial, a una renunciación forzada.

Resulta muy difícil descentrarse *un poco, solo un poquito*.

La conversación de ayer todavía me ilumina en este momento. El encuentro, ese es el lugar de las pasiones, de la comparación, de la atracción y de la posesión, de la fascinación, del miedo y de la cólera, de la vergüenza y de los celos. Pero sobre todo del amor, de la emulación, de la amistad y... de la alegría.

Al soñar con los *minutos felices*, me acuerdo del libro de Richard Layard, *Happiness, Lessons from a New Science*.²² Expone en él un cuestionario que realizó a unas mujeres de Texas. Me imagino a esas americanas (desde la joven madre hasta el ama de casa posmenopáusica pasando por la mujer en paro, la secretaria, la artista vanguardista) examinando la delicada pregunta: «¿Qué os proporciona felicidad?». Y las muy valientes empiezan a apuntar las actividades según la felicidad que les aportaban:

- number one*: el sexo, con 4,7 puntos;
- seguido de los encuentros y las relaciones sociales: 4 puntos;
- de la relajación: 3,9 puntos;
- de la plegaria, de la adoración o de la meditación: 3,8 puntos;
- de los alimentos: 3,8 puntos;
- del ejercicio físico: 3,8 puntos;
- de la televisión: 3,6 puntos;
- del ineludible *shopping*: 3,2 puntos;
- de la inevitable preparación de las comidas: 3,2 puntos;
- de la charla telefónica: 3,1 puntos;
- de la educación de la progenitura, del ordenador: 3 puntos ex aequo...

El colmo. ¡*No comment!*

Si yo mismo me hago la pregunta a la vista de esta escala bastante extravagante, me parece que la segunda respuesta se llevaría la palma. Con toda seguridad hacer el amor no me hace ningún mal. Sin embargo, debo confesarlo, ese placer, por su naturaleza, no dura demasiado. Los más doctos, o los más pretenciosos, según se mire, sostienen que lo prolongan durante horas. ¡Vamos a dejarlo! Dentro de esta jerarquía que se presta bastante a la risa, me satisface que el encuentro no haya sido olvidado. Aquello que se aplicaba a la felicidad sin duda puede orientar mi búsqueda. Ni la alegría solitaria ni tampoco el placer que lleva ese nombre son la quintaesencia dentro de su género.

Para escapar del pesado egoísmo, para desnudarse en la alegría, no hay nada que supere un *verdadero* encuentro. Pero además se trata de abandonar los prejuicios que uno tiene... Porque, mientras prevalecen cálculos y miedos, mientras las proyecciones tergiversan al otro, yo solo permanezco en mí, tan solo *capturo* al otro para darle forma según mis intereses. ¿Cómo hacer disminuir ese miedo que sepulta a los individuos bajo unos *a priori*? ¿De qué forma, libremente, hacerme disponible para el otro y descansar

de mí en él?

Al releer las notas de estas últimas semanas, retengo este profundo anhelo: para afrontar las dificultades del día, para celebrar la vida con la mayor simplicidad, ¿qué hay más saludable que un encuentro que me permita abrirme desnudándome al mismo tiempo? ¡Ese es el motor de mi existencia!

¿Acaso hay algo que no haya recibido del encuentro?

Ayer pasé una extraordinaria velada con mi maestro en desapego. Percibo que debajo de la fascinación resplandece, llena y completa, una profunda amistad. ¡Es la comparación lo que lo destroza todo! Hoy me deja un mensaje: «Eres maravilloso y mido bien esta palabra. Más bien deberías ser tú mi ídolo. Gracias por todo». ¿Idealización mutua? Toda la noche estuvimos meditando, conversando y le hablé con franqueza de mis ganas de ser como él. Luego, saqué mi libro sobre el *cambio de look* y nos lanzamos al juego. Por lo visto, ambos pertenecemos al estilo metrosexual. ¡Aunque hay que decir que no había mucho que elegir entre el *tecktonik*, el *biker* y el *BCBG*...! Es la categoría que nos ha tocado tras un test de preguntas ligeramente orientadas. Generalmente, intercambiamos ideas sobre el Maestro Eckhart, sobre el desapego, sobre los ejercicios espirituales. Ayer, nos lanzamos sin escrúpulos y hablamos de los vaqueros de pitillo, de la chaqueta de Prada, de la camisa de Hugo Boss... Cuando le confesé mi vergüenza por preocuparme de mi *look*, me respondió que uno podía cuidarse sin preocuparse excesivamente por el resultado. ¡Interesante punto de vista!

Hoy una impotencia recurrente me reduce a rebuscar algún apoyo para vivir mejor. Esta mañana, justo después de haber disertado sobre la libertad interior, hete aquí que me precipito sobre el dispensador de pajitas del *fast-food*. Mi hija me pregunta para qué quiero tantas, y le contesto: «¡Por si me hacen falta!». Y, hace poco, mientras me dedicaba a la lectura de las maravillosas páginas del Maestro Eckhart sobre el desapego, en el aparador de una tienda de calzados, vi unas bambas rojas. Olvidándome del místico y de su exordio, me compré tres pares. ¿Cómo hacer frente a esas mil y una contradicciones?

En la terraza del McDonald's, mis hijos y yo nos entretenemos viendo pasar a la gente. ¡Curiosa afición por aparentar! Me dedico a jugar un poco: «¡Victorine, Augustin, mostradme a un hombre que parezca amable!». Para liberarse de los juicios, para abandonar la alienación, se requiere una cuestión previa: observarme a mí mismo mientras juzgo, ver las cien proyecciones que bombardeo incesantemente.

Ambos niños reciben un globo. E inevitablemente uno no tarda en explotar, y frente a una cara llena de lágrimas me sorprende desplegando toda la artillería pesada: «¡Piensa en aquel poney que te compraste! ¡No vas a ponerte a llorar por un pobre globo! Mañana papá te comprará diez paquetes, si quieres. ¡Pero ahora vamos a ver a mamá, vamos a darle ese bonito ramo de flores!». Y acordándome de Marco Aurelio, empiezo a degradar el globo: «Es un trozo de plástico! No vale nada, eso...». Decididamente, ¡qué bueno soy para los discursos!

Tan pronto se le han secado las lágrimas, me recupero y estrecho contra mí a ese pequeño ser que resopla. Nada vale más que la dulzura, la bondad y la ternura. Temo, lo confieso, una especie de recuperación individualista de los ejercicios espirituales. Estos permitirían blindarse y sufrir menos, fabricarse algo de felicidad en un pequeño rincón. Sin embargo, cuanto más releo a Epicteto, a Epicuro o a Marco Aurelio, más oigo una llamada para abrirse al mundo, a la vida (y a los demás, me gustaría añadir). No hay en ellos ningún fárrago de *recetas*. Solo una manera de ser, de vivir y de pensar. Por torpeza, caigo en la caricatura.

Pero, como los ejercicios espirituales se practican *de entrada* en primera persona, ¿quién soy yo para asestar consejos? Un ejercicio se vive, se ensaya. Eventualmente, se comparte. Contaminado por el consumismo que nos envuelve temo encontrar en el dominio de uno mismo el medio para consolidar mi individualismo furioso y para endurecerme ante el sufrimiento ajeno.

Hoy en día incluso los empresarios recurren a filósofos para aplicar su regla de conducta en el trabajo. ¡Muy bien! ¿Pero cómo no temer que la disciplina de uno sea así reciclada y sacrificada únicamente por la rentabilidad? Existen mil maneras de practicar los ejercicios espirituales. Quien sueña con una vida tranquila, y ya puestos, con un poco de compasión; igual que quien desea tener unos empleados estoicos, unos soldados de la

virtud: todos hallarán en esas prácticas *sus ventajas y sus inconvenientes*.

Dejemos de lado las caricaturas e intentemos volver a lo esencial: el ejercicio individual como liberación de uno mismo, ¡como apertura al otro! Contra una eventual recuperación individualista, es suficiente leer algunas páginas de los estoicos. Ellos practicaban la *física*, dicho de otro modo, el conocimiento de la naturaleza bajo la forma del ejercicio. Para vivir mejor como la parte de un todo, ese conocimiento debía dilatar el yo, ampliarlo. En el fondo, mis ataques de pasión me desorientan y me hacen salir de mis referencias, de la comodidad en la que me había resguardado. Abrirse, abrirme, ¡eso es la ascesis!

Me gusta esta idea: pertenecemos a un universo, a un *cosmos*. A menudo, me substraigo de él, me repliego sobre mí mismo, lo reduzco. Desnudo, sin protección, ¡deseo explorar ese vasto mundo! Y, una vez más, percibo cuán vano es pretender sentarse en el trono de Dios y relacionarlo todo con uno mismo.

Camino de la escuela, he pensado de nuevo en esta historia de ejercicios espirituales y en la física estoica como contemplación de la naturaleza. Acostumbro a acompañar a mis hijos hasta la parada del *pedibús*²³ y corro para regresar a casa. A decir verdad, no sé apreciar ese pequeño paseo, ni hacer de él la ocasión para una práctica o simplemente estar ahí, disponible y abierto. Peor todavía, a menudo percibo la naturaleza que me rodea como si se tratara de un adversario, un peligro que hay que evitar o dominar, sin comprender realmente que ella me crea y me alimenta. La monto y la desmonto como si fuera un *técnico*, me sirvo de ella, la utilizo sin llegar nunca a apreciarla verdaderamente.

El aire es fresco y pisoteo algunas hojas secas. Presiento lo que los ejercicios desvelan en más de una ocasión: que no se trata de liberarse del mundo, sino de *mi mundo*, de las etiquetas que, al clasificar lo real, me separan de él y me encierran en la cárcel de mis pensamientos.

Esta tarde, mientras examinaba detenidamente mis libros, me he saltado una prohibición a pesar de que me la había impuesto de manera estricta. La de intentar hallar una definición de esos famosos ejercicios. Pierre Hadot me aporta una luz: «Personalmente, escribo, definiría el ejercicio espiritual como una práctica voluntaria, personal, concebida para desencadenar la transformación de uno mismo». ²⁴ La ascesis tiene grandes trabajos que llevar a cabo: el de las representaciones, el dominio de los deseos, la apertura de nuestra mirada, la purgación de las pasiones... ¡Purgar las pasiones, eso es por lo que debería empezar a interesarme seriamente!

¡Así, pues, volvamos a mis ejercicios espirituales!

La imagen del atleta que esculpe su cuerpo muestra bastante bien lo que los ejercicios espirituales hacen sobre el alma. En el fondo, filosofar es cambiar una manera de vivir por otra. Pasar del *phaulos* al *sophos*, del *menos-que-nada* al *sabio*. Me complace anotar en este diario algunos ejemplos concretos, aptos, llegado el caso, para sacarme de apuros. Debo evitar, sobre todo, las consideraciones demasiado generales desconfiando al mismo tiempo del ombliguismo, dado que mi ombligo ¡lo veo en exceso!

Esta mañana, este *phaulos*, después de haber esperado su mensaje, se ha enfurecido por un problema informático. ¡Ya tenemos tela que cortar!

En *La tranquilidad del alma*, Séneca nos ofrece material con profusión: «Habituémonos a alejar de nosotros el lujo y a apreciar la utilidad de las cosas, no su hermosura. Que la comida sacie el hambre, la bebida la sed, y el placer sexual discurra por donde es menester. Aprendamos a sustentarnos sobre nuestras propias piernas, a acomodar la ropa y la comida no a la última moda, sino conforme las costumbres de nuestros antepasados aconsejan. Aprendamos a redoblar la continencia, a refrenar el lujo, a moderar la vanagloria, a apaciguar la ira, a contemplar la pobreza con serenidad, a practicar la fragilidad, aunque muchos se avergüencen de ello, a aplicar soluciones

baratas a los apetitos naturales, a tener como bajo prisión las esperanzas desenfrenadas y el espíritu pendiente del porvenir, a actuar de manera que alcancemos las riquezas por nosotros mismos más que por la suerte».²⁵

Una expresión resume perfectamente la enumeración de Séneca: la *prosoché heauton*, la vigilancia con respecto a uno mismo. ¡Lo malo es que esta siempre surge después! Solo cuando ya estoy fuera de la tienda me pregunto si mi compra resultará útil. Cuando ya se me ha pasado el enfado, comprendo que nada es mejor que el sosiego. Tras esto, ¡estoy *hiperatento*!

Frente a una mujer sublime o al lado de un muchacho magnífico, soy incapaz de practicar el *merismos*. *Mer*, en griego designa ‘la parte’, así pues el *merismos* es una práctica de la división, de la repartición con la intención de desapegarse de lo que nos ata. *Grosso modo*, para los estoicos el *prokopton* (el hombre que progresa) debe dividir el objeto de su temor o de su deseo en trozos. Veo a una chica guapa, la hago pedazos, la descompongo frenéticamente en carne, en huesos, en tripas, en uñas, en piel, en pelo, en nervios, en tendones. Y *normalmente*, ¡la atracción debería cesar! Sin embargo me resulta imposible desidealizar a los efebos, me resulta imposible imaginar que ellos también tienen su lote de sufrimientos. Ciego, sordo, me encuentro a cien leguas de lo real.

Por la experiencia de mis ataques pasionales, dudo de la eficacia de la técnica. Marco Aurelio parece, sin embargo, creer en ella cuando escribe en sus *Pensamientos*: «¡Qué importante es a propósito de los platos apetitosos y alimentos así representarse que esto es un cadáver de pescado, y eso, un cadáver de ave o de cerdo! De nuevo que el vino de Falerno es un zumillo de uva y ese manto púrpura, pelos de oveja empapados con sangre de un molusco; y el encuentro sexual, que es un frotamiento de un órgano y segregación de una insignificante mucosa en medio de una convulsión».²⁶ ¡Mucho me temo que la próxima vez que vaya a devorar unos *sushis* no me bastará con decir: «Es cadáver de pez» para limitar mi apetito y aligerar considerablemente la cuenta! Sin embargo, poner en cuestión de esta forma las representaciones de uno quizá permita volver a la realidad, verla de una manera más adecuada.

El ejercicio en este caso calma la imaginación que tan a menudo transforma al ser amado en espejismo. De alguna manera, desnuda lo real que la ilusión ha dejado oculto, y le devuelve su verdadero valor.

Antes de poner freno de este modo a mi máquina infernal, puedo *entretenerme* atreviéndome a adoptar otro punto de vista. En primer lugar, constato que, incluso a costa de grandes sufrimientos, me empeño en conservar mis ilusiones. En el fondo, sé que no basta con ser un Adonis para degustar una eternidad deliciosa. Al menos, la razón lo admite. No obstante persisto en querer estar en su lugar y dudo a menudo de lo que el sentido común me dice... de ahí mi interés por la pasión que viene a desbaratar esta pequeña mecánica racional. Transformar la mirada equivale a abandonar los prejuicios que estimo. Para hacerlo, resulta útil darse una vuelta por lo alto. Puedo imitar a Hubert

Beuve-Méry, quien, en sus crónicas, para alejarse de la línea editorial firmaba como Sirius.

¡Cuántas veces me han machacado los oídos invitándome a establecer una distancia! ¿Qué puede resultarme más difícil cuando estoy preso de la pasión; cuando, expulsado de mí mismo por la fascinación, el miedo o la tristeza, de manera servil, me deslomo persiguiendo a mi imaginación engañosa? ¿Qué amante apasionado dudaría de que la felicidad anida en los brazos de su Dulcinea?

No creo que la imaginación no sirva para nada. ¿Me ayudará hoy a adoptar otro punto de vista?

¿Por qué motivo tendría que ser siempre perjudicial? Gracias a ella puedo cambiar de planeta y elevarme por encima de Sirio. Desde allá arriba todo se ve de otra manera. ¿Qué importancia tiene esa pequeña preocupación cotidiana frente a la eternidad o, como mínimo, dentro de la totalidad de mi existencia? Por una vez, quiero imaginarme en el lugar de un verdadero *metrosexual*, de un semental que entusiasma a todas las chicas. Que le basta un chasquido de dedos para acumular conquistas. También debo imaginarme su estado de ánimo por la mañana, cuando, agotado tras una noche tórrida, contempla el vacío abismal que se abre ante él. De paso, debería meterme a fondo en la piel de los donjuanes y ver todos los sinsabores que también pueden tocarles en suerte. Pero un contraargumento me detiene. Se puede ser guapo y cercano a la beatitud.

Merleau-Ponty²⁷ dijo que la filosofía consiste en un esfuerzo por reaprender a ver el mundo. Reaprender a ver el mundo, revisitar, más libre, lo real que tan a menudo está enmascarado tras las costumbres, los prejuicios, el miedo y las expectativas, ¡esa es la tarea!

Cosecha del día: he aquí, pues, unos ejercicios muy concretos. Para perseverar en el progreso, quien guía mis pasos es lo real. La ascesis va unida a la alegría, conduce al desprendimiento, y no a las mortificaciones ni a las tristes privaciones.

La caja de herramientas ha saltado en pedazos. Y la dificultad de la práctica me he llamado al orden. En el autobús, me tambaleo. Seis chicas prorrumpen en risas. El vehículo se detiene, las adolescentes bajan, las sigo, tambaleándome. Trato de explicarme. Nuevas risas burlonas. Nueva humillación. Furioso, me olvido de Séneca y Epicteto, y Spinoza tampoco me sirve de ayuda.

Mientras voy andando por la calle, poco a poco la indignación se va desvaneciendo y llega la calma. ¿Y si esas burlas pudieran convertirse también en una oportunidad para mi práctica, en la piedra de toque de mis progresos? Me extraña que semejantes bromas todavía me afecten y me sorprendan. Con todo, no son cosa de ayer. Me viene entonces a la mente un ejercicio que encontré en Epicteto: prepararse para lo peor. Intuyo que lo real solo decepciona a aquel que espera demasiado de él: «Cuando estés a punto de acometer una acción, vuelve a poner en tu mente lo que es esa acción. Si vas a bañarte, piensa en lo que ocurre en un establecimiento de baños: la gente que te salpica de agua, que te empuja, te insulta, te roba. Y de ese modo, emprenderás tu acción con mayor seguridad si añades para ti mismo: “Quiero bañarme y al mismo tiempo que mi opción de vida permanezca conforme a la naturaleza”. Y actúa de la misma manera para cada acción».²⁸

Prepararse para lo peor es ante todo estar dispuesto a discernir dónde se esconde la verdadera alegría, aquella que no podrían alterar ni las burlas ni las contrariedades del día. En definitiva, la alegría no depende en absoluto de ellas. El ejercicio, por lo menos, prescinde de esta esperanza ridícula: las circunstancias, las personas cercanas *tienen que* hacerme feliz. Una cosa es saberlo, y otra vivirlo. Mi maestro en desapego tiene, en ese momento, el derecho de vida y de muerte sobre mi buen humor. ¡Le adjunto esta funesta prerrogativa, aunque él no la quiera!

En resumen, no es un alma en pena quien deposita esperanzas sino, por el contrario, un corazón que se esfuerza por encontrar la alegría en todo y que no se deja encerrar por ninguna atadura. ¿Desearía hundirme en una indiferencia en la que, para blindarme contra el sufrimiento, me aislara y dejara de amar? Seguir ese camino peliagudo también tiene su peligro.

Volviendo al episodio del autobús, he tomado buena cuenta, y de una manera clara, de la maldad o al menos la ignorancia que endurece y anestesia algunos corazones.

Nueva regla de juego, por lo tanto: sin blindarme, considerar ese tipo de prueba como un ejercicio. En el fondo, ¿qué mejor oportunidad para progresar que la que me impone lo real?

Acabo de dar una conferencia sobre Epicuro y el placer de ser.

¡Singular contraste! Ayer, en el autobús, experimenté la soledad, no me atreví a pronunciar ni una palabra que hubiera podido excitar aún más risas. Hoy, estoy dispuesto a conversar sobre Epicuro ante cuatrocientas personas. ¡Los altibajos de la existencia, eso es seguramente lo más arduo que me queda por asumir! Empiezo a comprender las palabras de Buda: «Todo es *dukkha*» —todo es sufrimiento, insatisfacción; incluso esos instantes de entusiasmo en que me siento llevado por el auditorio resultan duros de vivir. ¡Y el momento de gracia compartido hace poco con Z me provoca, esta mañana, un malestar extraordinario! Es como si esos paroxismos fueran una aspiración de aire y que, al reintegrar la vida cotidiana, esta me apareciera más monótona e insípida. A lo largo de este diario, descubro una incapacidad para apreciar la vida.

Hablando de Epicuro, me he acordado de que su filosofía tiene también sus ejercicios espirituales. El *prokopton* debía, a través de un sutil cálculo de sus placeres, delimitar sus deseos con objeto de seguir siendo libre. La escuela epicúrea distingue, en efecto, los placeres naturales y necesarios, como beber y comer; los placeres naturales y no necesarios, como el amor (¡podríamos prescindir del mismo, según parece!); y finalmente los placeres que no son ni naturales ni necesarios: aquellos que están relacionados con la gloria, por ejemplo. Para el que se precipita en esa última categoría, ¡ya no hay límites! Tengo necesidad de ver a Z, tengo necesidad de ese placer no natural y no necesario... ¡De esos deseos resulta, indefectiblemente, la insatisfacción!

Los epicúreos practicaban también la confesión pública, ejercicio que siempre me ha desconcertado. Una de sus máximas proclamaba: «Actúa siempre como si Epicuro te estuviera viendo». Al pensar en ello, debo confesar que a menudo he dado pasos en falso al resguardo de las miradas, en la soledad. ¿Cómo habría *reaccionado*, si mi mujer o un amigo hubieran estado a mi lado, ante las adolescentes del autobús? ¡He aquí un indicio para guiar mi elección! Pero, en medio del paroxismo, cuando tiemblo de miedo, apenas me atrevo a ir hacia mis confidentes por miedo a que me juzguen.

¿Por qué razón, en ciertas circunstancias, huyo del otro? ¿Por qué razón tengo tanta dificultad para abrimme y hablar de mis acciones y gestos? *Confesar* las faltas a una persona cercana, hablarle de las intenciones secretas, arriesgarse a recibir otra opinión y, si llega el caso, salir de la prisión de las certidumbres. Agradable perspectiva la de considerar la amistad como el lugar posible de una liberación: ¡el amigo nunca señala con el dedo, siempre se mantiene tan alejado de la intransigencia como de la complacencia!

¡Y ahora a la cama! Estoy agotado...

¿Qué mayor locura que la tiranía de los deseos? Esta mañana, en la farmacia, mis ojos se fijan en el anuncio de una pomada *extraordinaria* contra los callos de los pies. Magnífico ejemplo de deseos inadecuados. Es el colmo que la publicidad sea capaz de suscitar el deseo de una *cosa* completamente inútil: al instante me he dicho: «¡Mierda, qué pena que no tenga callos en los pies!».

Por más que empiece a comprender que existen muchos lugares discretos en los que la alegría todavía existe, adivino sobre todo que me obstino en buscarla solamente allí donde yo la quiero. Me veo como el *malcriado* que solo saborea los entremeses de un festín.

Cuando lo pienso, tres palabras me vienen a la cabeza, tres verbos que resumen sin demasiada ambigüedad la práctica que desearía enraizar en lo cotidiano: *observar*, *instituir*, *perseverar*. No tres etapas sucesivas sino más bien tres movimientos.

Observar

«¡Mirad, pero no toquéis!» Dichas palabras a veces consiguen frenar la curiosidad de los niños en los museos. ¿No deberían excitar y guiar la mía en la visita de mis museos interiores? En resumen, sigo sin saber atreverme a la inacción, ni a mirar *sin tocar* (sin huir, sin emprender cualquier otra cosa) los paisajes íntimos que mi ignorancia (¿o mi viejo pudor?), con excesiva frecuencia, oculta. Un curioso y poderoso reflejo querría que, sin más demora, tomara unas disposiciones, que *me* cambiara. ¿Por qué no dejarse descender hasta la región de la afectividad en vez de sujetarse a los juicios, a los pensamientos? ¿Acaso no se trata de conocerlo todo, de conocerse *a fondo*?

Así pues, *solo* atreverse a ver y examinar, entretenerse un poco en considerar los recovecos del ser.

Esos son algunos de los peligros: me comparo sin tregua con los demás, siempre pongo mis etiquetas, adopto sin cesar a mi vocabulario préstamos con objeto de establecer un repertorio y catalogar mis paisajes interiores. ¿Por qué hablar tan deprisa de celos? ¿Sin esa palabra, experimentaría la sensación compleja que designa? Frente a los chicos *normales*, quizá sentiría más bien tristeza, envidia y cólera... Sin rechazarlas todas, elegir minuciosamente las palabras para definir lo más recóndito de mi ser. El arrebató de ayer no es, sin ninguna duda, la irritación que puedo vivir esta mañana.

Me constriño demasiado a mis emociones. ¡Mis ataques pasionales evolucionan y se transforman! Y en medio de mi desánimo, no sé apreciar los mil ínfimos progresos del día.

Ante todo, el conocimiento de uno mismo abre y, de rebote, invita a la tolerancia.

¿Cómo, al entregarse a ese trabajo de precisión, seguir juzgando a los demás con atrevimiento? La babel que descubro en mí tendría que imponerme un poco de moderación, de prudencia, de silencio.

En las tierras lejanas a las que me conduce mi exploración interior, siempre localizo ese deseo profundo: obrar bien y mantenerme en la alegría. Hoy esta me desvela por ejemplo lo que espero realmente de la vida: alegría, por supuesto, una solidez interior, tolerancia, un poco menos de sufrimiento. Cuando la insatisfacción me acecha, ¿acaso no me iría mejor mirar de frente mis esperanzas? En la escuela de Perogrullo, aprendo que es rigurosamente imposible colmar las carencias sin conocerlas. Insatisfecho, sí, pero ¿de qué?

Llevar este diario pone al día las grandes brechas de mi corazón y me permite observarlas sin tocarlas. De esas heridas, de esas cicatrices vislumbradas, deseo hacer talleres de vida, terrenos de ejercicios y de libertad. ¡Disipar la oscuridad, dejar de huir y de rechazar todo lo que me hace daño, lo que no me gusta ver! ¡Esa es mi tarea en este momento!

Instituir

Hace poco, hablé extensamente con Z. Hemos elaborado un plan de ataque: regularidad en nuestros encuentros, transparencia en el diálogo, rezar juntos. Incluso nos entretuvimos en comparar cada parcela, o casi, de nuestros cuerpos y vi con mis propios ojos que, dejando aparte mi lisiadura, no había ninguna diferencia entre ambos en sentido estricto. Sin embargo, existe ese *algo* inmenso que me separa de los otros chicos...

Doble pregunta en el núcleo de mi práctica: ¿Qué puedo *instituir* en mi vida? ¿Qué debo apartar de mi existencia?

Sin volver a caer en el voluntarismo, no creo sin embargo que pueda evitar el comprometerme, el *pasar al acto*. ¿Cómo concretizar en el día a día las enseñanzas de la exploración íntima? Demasiado a menudo menosprecio los hábitos y solo veo en ellos una prisión, una rutina, una especie de necrosis, una falta evidente de vitalidad. Ayer, por curiosidad, releí un poco a Aristóteles. Viene a decapar mi tenaz prejuicio: «Se dice con razón que gracias a la práctica de la justicia y de la templanza uno se vuelve justo y templado. Si falta esta práctica, nadie se volverá un hombre honesto». ²⁹

¿Por qué no centrarme simplemente en unos cuantos *puntos de vigilancia*? Al querer cambiarlo todo, ¿no estaré arriesgándome a dilapidar desconsideradamente mis fuerzas? Prefiero concentrarme en los grandes campos de trabajo de mi existencia.

Por otra parte, ya lo hacemos con nuestros hijos, modestamente. En esta época de Navidad toda la familia se reúne para adjudicar a cada uno su *ejercicio espiritual*, recapitulándolos todos en una hojita de papel:

Ejercicios espirituales de la familia Jollien

Victorine: procurar ser puntual y ordenada.

Augustin: decir buenos días y adiós, sonreír a la gente.

Mamá: no enfadarse.

Papá: escribir su diario cada día y descansar.

La nota incita, por supuesto, a superar estas pequeñas perspectivas ingenuas, a ir más allá, más al fondo sobre todo. ¿A qué voy a dedicar mis esfuerzos, cómo vivir los ejercicios espirituales como se vive la existencia? No tengo que imitar a Zenón, ni a san Francisco de Asís, ni al dalai-lama, ni importar de fuera unos instrumentos nuevos. Fastidiosa tendencia a llevar la ascesis siempre más lejos. Realización de mil proezas para ayunar, para separarme de Z, aunque solo fuera por un solo día, pero una detestable falta de paciencia frente a mis seres cercanos... Debo ya, simplemente, abandonar ciertos reflejos, ciertos temores y algunas tensiones. Medios y fin se confunden: ¡la libre alegría!

¿Qué puedo instituir, *aquí y ahora*? ¿Qué debo alejar de mi vida?

Esta mañana, cuando acompañaba a mis hijos hasta el *pedibús*, les he contado algunas peripecias de Don Quijote de la Mancha y nos hemos reído de buena gana. ¿Por qué asociar siempre la ascesis, los ejercicios espirituales, con la expiación, la renunciación, el sacrificio, el esfuerzo? ¡Si en realidad forma parte de la alegría!

Intentar practicar de la mejor manera el propio oficio de hombre, a fondo...

Cuando lo pienso, el mío gravita alrededor de tres vocaciones: la de padre de familia, la de escritor y la última, aquella de la que muy a gusto hubiera prescindido: la vocación de persona discapacitada.

La palabra y sus trazas religiosas pueden repeler. No obstante, la vocación es como una llamada de Dios, de la vida, de lo que se quiera. Por ese motivo también es más fuerte que yo: ¡no la elegí, así, un viernes a las ocho y cuarto de la mañana! Fruto de los encuentros, de las circunstancias, esta se impuso. Prefiero hablar de vocación más que de *sentido de la vida* puesto que ella me coloca en el presente mientras que el *sentido de la vida* siempre viene después, parece ser. Sin cargar con las dificultades de mañana, me pregunto sin cesar lo que puedo poner en marcha, *aquí y ahora*, para cumplir mis tres vocaciones de la mejor manera, en la alegría.

Las vocaciones requieren unas *reglas de vida* que hay que implantar en el día a día. En mi caso, me exigen en primer lugar el descanso. Intentar, por ejemplo, hacer otro uso del cuerpo: este no debe ser, en efecto, el adversario, la cadena que hay que arrastrar, sino más bien el aliado, el compañero de las búsquedas espirituales. Concretamente, tres veces al día, inactivo, tumbado y sin el menor movimiento, deseo arriesgarme a un retiro interior cuando las presiones de las circunstancias tienden a arrancarme de mí mismo, a alejarme de lo esencial. Mis ataques pasionales también me enseñan que descanso y desapego están íntimamente relacionados. Y yo mismo lo constato: el desapego proviene de la distensión. Por lo tanto, dejar las tensiones, o al menos, vivirlas sin *tensión*, ¿me atrevería?

Ya veo que es siempre la llamada de Spinoza la que me anima: obrar bien y mantenerse alegre. La práctica del oficio de hombre está ligada a tener una disposición para mi familia, para el otro, para la vida.

Así condensada, la ascesis parece bien simple: servir sin cesar *hic et nunc* las vocaciones.

¿Cuántas veces habré leído u oído esta invitación a vivir en el presente, a osar el abandono? Todo ocurre como si dos movimientos rivalizaran en mí: uno me invita a la interioridad y a la libertad, a la *conversión*, y el otro me retiene, me arrastra hacia los automatismos, los reflejos, la *distracción*.

Así pues, quiero preguntarme de una manera más radical: ¿qué es lo que *constituye* el centro de mi vida? Casi automáticamente, ante la adversidad y en mis ataques pasionales, el centro de la existencia es el sufrimiento. Según las circunstancias, hora tras hora, se va desplazando, en la carencia, la insatisfacción, los fantasmas o el otro...

¿Acaso la ascesis tendría que ver con el *descentramiento*?

En el fondo, sin endurecerme, debo resistir *amablemente*, tranquilamente frente a las mil ocasiones que me descentran. Lo presiento, la costumbre es el lugar por excelencia de la práctica. Las teorías no liberan en modo alguno, y los libros no mucho más. ¿Quizá el acto, el gesto varias veces repetido? Para que sea fecundo, creo adivinar, toda ascesis, toda exigencia deben nacer en la benevolencia. ¡Qué paradoja! Para lanzarse al abandono, a la confianza, para entrar en el reposo, se requiere un entrenamiento, ejercicio.

Aristóteles demostró claramente que la virtud se adquiere a través de los actos. Lejos de un moralismo mezquino, su estimulante llamada revela que el ejercicio del bien engrandece y nos libera verdaderamente. La disciplina de uno mismo solo tiene una vocación: enraizar en la alegría. Todos esos ejercicios nos vuelven más vivos, más libres y más alegres.

¡Y después de esto, una siestecilla!

Mi maleta ya está lista: tres calzoncillos, tres pares de calcetines, la bomba antiapnea del sueño, audiolibros en cantidad... ¡Estoy preparado! Antes de inclinarme por la perseverancia, antes de emprender un examen de lo que me ayudaría a cumplir mis compromisos, me concedo una pequeña pausa saludable en la región parisina.

Emprendo el camino para ir a visitar a un monje benedictino que, desde hace muchos años, enseña el zen. Zen y oración son, desde hace algunas semanas, dos pilares, dos apoyos para mis progresos, dos fuentes de alegría. Tiemblo de antemano ante la acusación de sincretismo que se me podría dirigir y del que todo filósofo huye como si de fuego se tratara. Sin embargo, yo practico asiduamente ambos, y me invade, al menos durante breves ocasiones, un poco de tranquilidad. La etiqueta de «discapacitado» empieza a pesar gravosamente sobre mí: si hago una especie de *coming out* espiritual, no quisiera de ningún modo que me pusieran otra.

La fe de mi infancia me ha dejado una pesada herencia: sentimiento de gran culpabilidad, dificultad para experimentar totalmente la alegría sin temer que me caiga una teja, horror al castigo, exigencias morales a menudo abrumadoras, y prefiero olvidar el resto. Sin embargo, en medio de este fárrago, descubro también el gusto por el otro, cierta sensibilidad hacia los débiles y la convicción íntima de que, si Dios existe, trasciende las caricaturas que lo envilecen —que supera cualquier representación.

Todo empezó pues hace unos meses, cuando Jacques Castermane organizó una conferencia a la que siguió una jornada de práctica. Mi esposa, que se dedica a la meditación desde hace algunos años, se desplazó hasta allí e invitó a este escéptico que soy yo a acompañarle. Primero, el tema me llamó la atención: «Cuando camino, camino — El zen». Contra toda previsión, recordé el cuerpo y su belleza.

Si echo una rápida ojeada a mi existencia, veo un cuerpo que me resulta pesado, y luego una especie de escapatoria a través de la razón. Hoy, unos cuantos ataques de pasión me llevan de nuevo hacia este. Lo he descubierto durante esta iniciación, el cuerpo puede volverse un aliado, un consejero y —¿por qué no?— un guía. Curiosa paradoja: ¡la espiritualidad, la fe me aproximan a la experiencia del cuerpo! Hasta ahora, lo había asociado a mi desgracia, y resulta que ese día, mientras practicaba el *kinhin* (meditación en marcha), presentí que ese compañero descuidado sigue siendo, sin embargo, de una lealtad y de una fidelidad implacables.

Hablar entonces de *sabiduría del cuerpo* no es un oxímoron.

Esa es la verdadera razón de mis preparativos de marcha: no volver a hacer nunca la gran separación entre la fe de mi infancia y esta nueva práctica. La experiencia del zen, confrontada con mis ataques de pasión, me pone en guardia contra el agotamiento. Para progresar hay que recrearse y, en primer lugar, intentar distenderse un poco... ¿Así se consigue la paz del corazón? *Distenderse*: un verbo que empiezo a saborear. En el

pasado, en el combate de mi discapacidad, no lo hubiera ni tan solo apreciado, ni todavía menos esperado.

En el andén de la estación cae la nieve. El TGV ha llegado con cuatro horas de retraso: cuatro horas de práctica. El ego me ha ofrecido una espléndida demostración de su vivacidad: no se le elimina tan fácilmente, es tenaz. Una perfecta desconocida me tutea, cuatro viajeros se cuelan en la cola de taxis y he aquí que empiezo a alzar la voz, gesticulo y protesto por la injusticia. Mi debilidad me hace sonreír y me propongo ser, *aquí y ahora*, un hombre que llega tarde, totalmente, sin resistencia, sin rechazo.

Así pues, este fin de semana ni *kenshō*³⁰ ni *satori*,³¹ nada que resulte sensacional. Apenas la convicción cada vez más acusada de que la ascesis acontece siempre en el detalle, en los pequeños gestos reiterados cada día. De nuevo me veo orientado hacia la *perseverancia*.

¿Qué es lo que me atrae del zen? Pregunta incómoda al instante de penetrar en el monasterio. ¿Para qué demonios haberse chupado quinientos kilómetros? ¿Un poco de folclore? ¿Es una forma de huir de mí mismo? ¿Algo que está de moda? ¿Se trata de otra broma del ego que me tiraniza haciéndome creer que el zen te libera de cualquier sufrimiento?

Frente a la sencillez del monje, ante su humor y su presencia, mi sentimiento de culpabilidad desaparece. Aun cuando fuera el egoísmo lo que me conduce hasta aquí, seguro que puedo recoger algunos buenos resultados. El padre me impone dos ejercicios: el *zazen*, media hora de meditación en posición de loto, y después media hora de paseo intentando practicar la no dualidad: caminar como si fuera solamente dos piernas, ver al hermano que quita la nieve con la pala *como si yo fuera el hermano que quita la nieve con la pala*, contemplar el cedro *como si yo fuera el cedro*, ser solamente una gran oreja, un gran ojo. Soy esa puerta, esa nieve, esa paseante que camina con ligereza. Acojo mis pasos frágiles sobre la nieve sin pensar en nada. En definitiva, hago estallar las distancias que me separan del mundo, las barreras interiores que me apartan de la realidad para esposar lo real, sin juzgarlo. Como dice Sekkei Harada, se trata también de practicar «hasta que ya no quede el menor resquicio en el que pueda introducirse el pensamiento».³² Absorberse en lo que percibo para olvidar el yo.

Llega la hora de la meditación. Largos, pesados, los minutos se van desgranando. El vacío abismal que descubro casi me atormenta. Sin la presencia del otro, sin mi cine interior, tengo la impresión de no ser nada. A veces la alegría reaparece, límpida, clara y fresca. Me alivio en ella en previsión de la aridez que muy pronto, creo adivinar, voy a encontrar. Me entran ganas de abandonarlo todo, pero dejo que pasen. Permanecer sentado, tan solo seguir sentado.

Ante el cedro, he tomado conciencia de que vivo en mis pensamientos, de que pierdo el contacto con el mundo, que lo disloco, para mi mayor sufrimiento: bien, mal, bonito, feo,

frío, caliente. En líneas generales, que juzgo sin cesar la realidad y, creyendo alcanzar cierta elevación, me sitúo en el trono de Dios y lo categorizo todo únicamente según mis intereses. Ahora bien, el cedro no sirve para nada, *existe*, allí. Empiezo a notar que la vigilancia no se opone a la relajación.

Perseverar... es eso.

Por la noche, se oye un ruido repetidas veces. ¿De dónde viene? ¿Es la ventana? ¿La puerta? ¿Proviene del baño? Aquí veo una metáfora de mi inquietud crónica: fundamentalmente estoy insatisfecho, pero no sé de qué.

Los dos ejercicios me han descentrado, o más bien me han reconducido al *fondo del fondo*: esa es, sin duda, la vocación última de la ascesis. Cuando me iba del priorato me dije que de ahora en adelante, tan pronto disponga de un cuarto de hora, practicaré el *zazen*.

Para perseverar.

Estoy decidido a continuar con esos tres ejercicios:

1. Ejercicio de la no dualidad: soy mi cansancio, soy mi respiración, soy el cedro, soy la escalera, soy ese chico guapo, soy esa mujer que me tutea...
2. Estar más atento a las recriminaciones del ego en el momento que me aleja de la realidad, cuando me erige en juez frente a lo que existe. ¿Por qué obedecerle siempre al menor gesto? Eso me asegurará quizá algunas libertades en el terreno de la pasión: «¡Mira, mi ego se siente fascinado por ese chico tan guapo!», «¡Vaya, qué fastidio!».
3. El shikantaza = tan solo: cuando estoy sentado, tan solo estar sentado. Ser, plenamente en la acción.

Cuando los internautas me animaban a tomar cierta distancia, la tarea me parecía imposible. Sin embargo, han bastado unas cuantas palabras intercambiadas con el monje benedictino para forjarme una herramienta concreta: «Mi ego está triste, ¡fíjate, mi ego está triste!».

En estos momentos, alegría profunda. Surgen dudas sin embargo: ¿este período de calma no será solo la gratificación de un yo momentáneamente satisfecho, o es la brecha hacia una alegría más auténtica, aquella que, como he vislumbrado, permanece en lo más recóndito del ser? ¡Importa poco!

Aquí y ahora, la saboreo. Introducirme hoy en esta práctica, observar a la bestia, ver que no me reduzco al ego. *Ego*, la palabra no me gusta nada, tiene un aire de tendencia *new age*. ¡Digamos simplemente que quiero hacer salir al Narciso que está agazapado en el centro de mis pasiones!

¡Cuántas resoluciones nacidas muertas! ¡Cuántos obstáculos que harían vacilar a los más valientes! Esta mañana se me iban los ojos hacia el minuterio, que había regulado para quince minutos, y lo he apagado al cabo de diez minutos, para ir a abrazar a los niños y darles los regalos que les he traído de mi periplo. Valga decir que no soy muy ortodoxo practicando el *zazen*. Encima lo practico acostado... el *camazen*, como dice mi amigo B. Así que, como empiece a tomármelo a la ligera, ¡apañado estoy!

Poco a poco, mantener el rumbo. ¿Pero cómo vivir recaídas, pasos en falso, pequeños reveses sin caer en el abismo? ¿Cómo perseverar, en suma? Epicuro me advierte: «El necio, entre otros males, posee este: siempre trata de comenzar su vida».³³ La imperfección debería pues convertirse en el motor de mi conversión. Es en el instante preciso en que me salgo de mis casillas, y se anuncia la cólera, cuando la práctica me reclama. El riesgo es este: multiplicar los ejercicios espirituales, pasar de uno a otro, sin dejar un poso verdadero.

Así pues, necesidad de sustentarme en los tres puntos de vigilancia fijados hace poco: el reposo, el distanciamiento y el servicio al prójimo, ayudándome con las nuevas herramientas que he recibido este fin de semana.

Algunos combates interiores me han extenuado. Frente a la impotencia, el desánimo y la desesperación son capaces de aniquilar a quien libra la batalla. Descubro sin embargo que la ascesis puede *recrearme*. La alegría sentida de vez en cuando supera el abatimiento y me restablece, incluso cuando fracaso.

Entre las mil y una maneras de recuperar fuerzas, de reconstituirme, noto con placer que el ejercicio supone una praxis, *un arte del reposo, una recreación*.

Ayer, práctica del ejercicio de la no dualidad: intento convertirme en ese visitante malhumorado, me *convierto* en ese paseante... Y nace la alegría, casi inalterable, a la que pronto le siguen las dudas de costumbre: «¡Es demasiado bonito! ¡Es autosugestión! ¡Te dedicas al método Coué bajo el pretexto de espiritualidad!» Cuando lo pienso, presiento en efecto el pequeño lado ficticio de esa nueva aproximación al mundo. No obstante, esta suaviza la precedente, igual de extraña y artificial, que acabó convirtiéndose en una fastidiosa costumbre.

Somos más de seis mil millones de seres humanos en esta tierra y la persona más importante del mundo ¡soy yo! No he sido nunca demasiado bueno en cálculo pero en este caso el error es de peso, no se puede negar. Continuaré, para abreviar, practicando el ejercicio de la no dualidad para hacer algunos ajustes y salir de mi ensimismamiento.

He empezado a leer *Los tres pilares del zen*, el libro de Philip Kapleau. Cada tarde, mi mujer me lee unas cuantas páginas. En mi frenesí, tengo súbitas veleidades de irme al Japón, pero esta mañana vuelvo a notar tensiones en la nuca y temo que el zen no esté hecho para mí. ¿Acaso la inmovilidad despierta los dolores que los tratamientos procuran calmar?

Buda comparaba sus enseñanzas a la balsa que permite atravesar el curso de un río y alcanzar la otra orilla. El viajero que, una vez alcanzada la orilla, no la abandonara allí, trajinaría inútilmente ese vehículo provisional.³⁴ Ocurre lo mismo con la doctrina de Buda, y por ende con el zen. No deben ser absolutizados.

No ligarse a nada... ¡ni a los santos preceptos!

Hoy los dolores me incitan a considerar la praxis como una balsa. Hace tres meses no sabía nada del zen, que en estos momentos muy bien podría volverse el centro de mi vida. El centro de la vida ¡es la vida! La alegría que obtuve de mi estancia zen indica claramente que el ejercicio es necesario para que no nos venzan los pequeños accidentes cotidianos. Alegría, libertad interior, todo se mantiene.

Estos días vuelvo al *kinhin*. Valiosa herramienta que consiste en andar muy despacio dentro de una habitación o en el exterior. A cada paso, se trata de concentrarse en el ritmo de la respiración tomando conciencia de ese instante preciso de la vida, de ese gesto único, de aquello que ancla en el *aquí y ahora*.

Me gusta ese retorno al cuerpo. Resulta agradable, cuando el espíritu divaga, volver a poner los pies sobre la tierra para reintegrar lo real. En cualquier lugar puedo realizar el ejercicio: estación de metro, caja del supermercado, en todas partes vuelvo al cuerpo, a las sensaciones, intento extraer fuerzas en el acto de vivir el presente. Es como si hiciera falta aprender a saborear, a apreciar lo que procura el instante (ese bocado de pan, ese

vaso de sirope), mientras que una inclinación natural me arrastra casi siempre hacia otra parte. «Estoy bien aquí, pero sería todavía mejor si...»: aún no he terminado mi plato y mis ojos están buscando el postre.

Después del *kinhin*, o durante, a decir verdad, estuve pensando en Montaigne: «Cuando bailo, bailo; cuando duermo, duermo; incluso cuando me paseo en solitario en un hermoso jardín, si mis pensamientos se ocupan de ocurrencias ajenas durante cierta parte del tiempo, durante la otra parte los vuelvo al paseo, al jardín, a la dulzura de esa soledad y a mí mismo. Siempre ha observado esto maternalmente la naturaleza, que los actos que nos ha impuesto por necesidad nos sean también voluptuosos, y nos invite a ellos no solo con la razón, sino también con el apetito: es un injusto corromper esas reglas». ³⁵

Ejercicio de pura presencia, el más difícil sin duda. Ya que muchas veces me empecino en el resultado final, la meta. Caminar hacia la sabiduría es una cosa. Esperarla febrilmente para *alcanzar* finalmente la alegría es otra. ¿Por qué no disfrutar con el propio ejercicio? Aristóteles muestra que el moderado se vuelve moderado cuando practica esta virtud por placer y salta a la vista que ningún sacrificio, ningún renunciamiento triste, conduce a la alegría. En mi opinión, la liberación siempre debe ser alegre.

El griego distingue el *telos* del *skopos*, el fin de la meta. Como si fuera un arquero, puedo practicar unos ejercicios. ¿Con qué fin? Tirar bien. ¿Mi meta? Lograr dar en el blanco. Condiciono demasiado el valor del instante a una meta lejana. Por lo demás, tener en mente que dar en el blanco no depende totalmente de mí. Por el contrario, está en mi poder entregarme plenamente al ejercicio, realizarlo bien. Extraer la alegría y el placer en la propia práctica, eso es lo que me ayuda a despegarme, *aquí y ahora*, del desenlace. Un yogui, me dice una amiga, contaba que practicaba los ejercicios como el que se cepilla los dientes. Para que la ascesis me forme, me moldee y me purifique, debe evidentemente anclarse en mí y convertirse en una costumbre.

Dejar de lado los resultados, los objetivos, las expectativas, con el fin de hallar reposo en lo real sin travestirlo demasiado, ese es el ejercicio. Epicteto ya decía que no es la realidad la que nos turba, sino la opinión que nos hacemos de ella. Un cuarto de hora de *kinhin* basta para mostrar hasta qué punto vivo en mi mundo. Deseos, temores, prejuicios, proyecciones me enfurecen sin cesar. Pero empiezo a pesar de todo a poner un poco en duda el cine interior en el que me complazco. ¡Cuánto trabajo para quitar de una en una las etiquetas fijadas en lo real! Progresar es equivalente a perder lastre. De nuevo, no hay nada que añadir, solo quitar lo que impide ser y amar.

Resumamos: cuando todo va mal, y también en la alegría, volver al presente, extraer de él mil recursos, abandonar la ensoñación permanente que me arranca del mundo y me hunde tan a menudo en la insatisfacción.

Hoy un amigo me ha dicho con sorna: «Entonces, a partir de ahora, ¿estás más allá del temor y de la espera? ¿Ya no vas a darnos más la lata con tus miedos: amianto, esclerosis en placas, leucemia fulminante?». ¿Qué responder? Salirse por la tangente con un: «Sin

los ejercicios todavía estaría peor». Entreveo así que uno debe estar relativamente bien para la praxis. ¿Acaso no es maltratar decirle al que está en el fondo del pozo: «Piensa pues en contemplar las cosas desde la distancia»?

No, los ejercicios no deben confundirse con una psicoterapia. Ni tienen una respuesta para todo. La mejor voluntad del mundo puede estrellarse contra muchas resistencias, sin hablar del inconsciente que, por definición, permanece generalmente fuera de alcance. Si bien reconozco las limitaciones de la ascesis, no por ello creo que haya que renunciar a seguir.

Esta tarde participo en una conferencia sobre Nepal para Terre des Hommes. Pocos inscritos. Me sorprende que, cuando hablo de filosofía, las salas normalmente están muy llenas, mientras que hablar de programas humanitarios no siempre atrae a la gente. Sin embargo, la verdadera vocación de los ejercicios espirituales me fue revelada en mi viaje a Katmandú.

En un río de Katmandú, que corre a orillas de las chabolas del barrio 34, una chica extrae arena del fondo, con el agua nauseabunda hasta el cuello. Con unos quince años de edad aproximadamente, realiza su faena desde las cuatro de la mañana hasta las diez de la noche, todo para completar los pobres ingresos familiares. En Nepal, en ese barrio de chabolas, descubrí por primera vez la miseria, y por primera vez me sentí privilegiado. Increíble llamada al orden: recuerdo haberme preguntado seriamente, en ese preciso instante, si no era vano y egoísta estar trabajando para *mi* alegría en un mundo que tolera semejantes abusos. ¿Acaso mis energías son necesarias en otra parte?

A orillas del río, de repente me di cuenta de la verdadera vocación de los ejercicios espirituales: salir de uno mismo, morir a sí mismo para renacer más libre. Decididamente, ¡me doy demasiada importancia!

En oposición con el individualismo, la praxis podría hacerle a uno apto para el verdadero don de sí mismo. Sin embargo, es mejor que lo reconozca: mucho me temo que estoy dando mi lección de moral viniendo a engrosar así las filas de los bienpensantes. No obstante, en Nepal, país natal de Buda, por primera vez sentí una llamada: poner el trabajo de uno al servicio de algo más grande que uno mismo. Una cosa más para aumentar, hoy, la fuerza de mi compromiso: ver, instituir, perseverar y *actuar*.

Unas cuantas horas en Katmandú fueron también suficientes para romper una concepción demasiado apresurada de la aceptación y de los ejercicios espirituales. Conozco, a partir de ahora, el peligro de reutilizarlos para convertirlos en una llamada a la fuerza. Así, invitado por empresarios, he lamentado a menudo sus palabras: «¡Fijaos en cómo puede arreglárselas uno a fuerza de voluntad!». ¿Cómo se puede filosofar cuando solo la noche proporciona un poco de descanso? ¿Debe aceptarse, como tal, un mundo en el que la injusticia y la miseria hacen estragos? La distinción estoica adquiere aquí todo su valor: *entre las cosas, unas dependen de nosotros, las otras no*. He aquí, de manera general, algunas ideas que la conferencia de esta tarde ha agitado.

En el momento en que el destino me resulta clemente, también puedo preguntarme: ¿cuál es mi verdadera fuerza? Y, sobre todo, ¿estoy dispuesto a dar? Como Séneca, persisto en creer que la alegría es interior. Sin embargo, a pesar de que no es la realidad la que nos turba sino la opinión que nos hacemos de ella, somos responsables de una gran parte de esa realidad.

Mientras diserto de esta manera, de pronto me doy cuenta de que la pequeña nepalesa

ha tocado en un primer momento mi fibra sensible. Ya me figuraba que los ejercicios espirituales no le vuelven a uno de piedra. Ni mucho menos. Precisamente, a mi regreso de Nepal, me llamaron la atención esas respuestas estereotipadas, o casi: «Tu testimonio me recuerda a mi tía, que estuvo en Perú», «Me acuerdo de un reportaje en el Canal 5»... En raras ocasiones he visto a alguien quedarse callado, emocionado. Si tengo cierta desconfianza respecto a la pasión y la emoción, me doy cuenta, al redactar estas líneas, de que podrían abrir una puerta y también, sin duda, hacernos *excelentemente humanos*.

¿Seré capaz de dejarme afectar sin por ello vacilar? Frente a esa niña, las teorías, el contemplar las cosas desde la distancia o la premeditación de los males parecen irrisorios, indecentes casi. ¿Entre una indiferencia cobarde y un *pathos* vano y desconcertante, cómo progresar? Sin indiferencia, opto por una nueva vía, la vía de en medio: para que una emoción actúe verdaderamente como motor, se requiere toda una disciplina, todo un arte: ¿cómo se puede pretender la mínima eficacia cuando la agitación reina como dueña y señora, cuando, en medio del sufrimiento, solamente pienso en mí? ¡Ese es, aunque parezca imposible, un nuevo agujón para mi praxis!

Releo el aforismo 589 de *Humano, demasiado humano* de Nietzsche, que critica la plegaria y los ritos y propone al lector un nuevo ejercicio: «La mejor manera de empezar bien el día es: al despertarse, reflexionar sobre si ese día uno no puede contentar al menos a un hombre».³⁶ Así pues, el *zazen*, el *kinhin*, el ejercicio de la no dualidad, la premeditación de los males... me permiten esperar que no seré el único en cosechar los frutos de mi compromiso cotidiano. La búsqueda se va concretando: ¿cómo vivir una ascesis del corazón, sin privarme del mundo ni del prójimo?

Y ahora (pequeña) media hora de *zazen*: tengo que ponerme en forma para esta tarde.

Sigo viviendo mi existencia como si de un combate se tratara, y apenas llego al segundo *round*, ya tengo la sensación de estar grogui.

Seamos más metódicos. Me disperso y tengo que rehacerme para que el zen y su práctica sean algo más que un paréntesis dentro de la exploración de las pasiones que me sujetan. ¿Acaso busco la huida?

A veces, en el fondo de mí persiste la fantasía de erradicar todas las pasiones, buenas o malas. Esto es olvidar una enseñanza esencial que Descartes resume muy bien: «Que solamente de ellas depende todo el mal y el bien de esta vida, [para los placeres que el alma tiene en común con el cuerpo], estos dependen totalmente de las pasiones: de tal forma que los hombres a quienes más pueden conmovir son capaces de disfrutar con mayor gozo en esta vida».³⁷

En mi encuesta, un internauta lanza esta pregunta: «¿Acaso queréis matar al hombre privándole de las pasiones?». Esto me devuelve a mi fastidiosa manía de deshacerme de todo. Demasiado pronto quiero desembarazarme de lo que es más fuerte que yo. ¿Acaso las pasiones me ayudarían a vivir mejor? Habría que verlo. Veo un pitbull con una mandíbula de acero y huyo corriendo. Reacción tan legítima como natural, sobre todo si el animal no ha comido nada desde el día anterior y vaga sin correa. En cualquier caso, lo que es más fuerte que uno, aunque parezca mentira, puede ser de utilidad para la vida.

La pregunta se va delimitando: ¿cómo convertir las pasiones en verdaderos instrumentos de vida?

Descartes, de nuevo, indica una pista: «Las pasiones son todas buenas por naturaleza y nosotros solo debemos evitar sus malos usos o su exceso».³⁸ El miedo, por ejemplo, actúa como una prodigiosa señal de alarma, siempre a nuestro servicio. Escucharla, saberla interpretar, eso nos puede salvar. Sin embargo, cuando la señal falla, el sufrimiento no está nunca muy lejos. ¿Cómo saborear la alegría del corazón cuando las angustias del miedo me atormentan? Mirándolo más de cerca, es verdaderamente su exceso lo que perturba. ¿Qué pensar de una vida privada de admiración, de asombro, de alegría, de amor? Me cuesta decirlo: no podría envidiar un corazón que late sin pasión. Incluso la cólera, en algunas raras circunstancias, da algunos bellos frutos. La insistencia de los internautas me lo recuerda sin cesar.

Atrevámonos a partir de ahí a hacer la pregunta que incomoda: ¿A quién debe más la humanidad? ¿A los sabios, bienaventurados dentro de su *ataraxia* o a los seres apasionados? No consigo imaginarme a una Madre Teresa movida por una fría lucidez. ¿Acaso no sufría ante el lastimoso espectáculo de la miseria de los hombres? Innumerables siguen siendo, es cierto, los locos, los furiosos, los perversos y los malvados (la historia no tan solo nos ha legado unos cuantos Francisco de Asís). Olvidémonos pronto de esa cohorte de odiosos personajes para retener que, muy a

menudo, ¡el apasionado sufre! Aunque trivial, esa constatación no es menos crucial.

Esta mañana el mensaje de un internauta retiene toda mi atención: «[La pasión es] el hecho de sentirse atraído por un objeto que, ¡oh, sorpresa!, nos hará sufrir». En un plano ideal, lejos de obedecer a pies juntillas a lo que surge de nosotros, podríamos intentar escuchar con benevolencia lo que dicen esos signos. Pero, ¿cómo prestar oídos a lo que es más fuerte sin dejarse llevar, ni reducir a la esclavitud? La experiencia lo demuestra: el irascible que aprieta los dientes, el hombre rencoroso que no se acuesta nunca sin maldecir a su enemigo, el temeroso que tiembla ante cualquier cosa, en fin, aquellos que poseen pasiones tristes, tienen dificultades para disfrutar de la alegría del corazón. Sus pasiones los arrastran allá donde ellos no querrían ir.

... Nueva invitación para desprenderme de la ilusión que me haría creer en un pleno dominio de la vida.

Por curiosidad, he estado hojeando la *Enciclopedia* de Diderot y d'Alembert, consultando el artículo «pasión». Gracias a él, puedo nombrar un mecanismo extendido: la *ilusión pasional*. Según la *Enciclopedia*, las pasiones actúan como unos cristales de colores que se colocan sobre la realidad. Que la ilusión óptica pueda impresionar a aquel que todavía está abatido por un flechazo, los hechos lo demuestran con bastante frecuencia. Cuando encontramos, unos meses después, a aquella a la que nuestra mirada apasionada elevó tiempo atrás al rango de diosa, nos preguntamos con razón qué belleza pudieron ver nuestros ojos. De ahí a decir que el amor nos hace ciegos, no hay más que un paso... La fascinación, las proyecciones, los prejuicios, ¡eso es lo que nos ciega! De la misma forma, la ilusión pasional me hace dependiente de una imagen, de una quimera. Si, en mis afectos, quiero separar los velos de la ilusión, de verdad tengo un buen trabajo. Ciertamente, no tengo la clarividencia de un Descartes que en una carta confiesa tener una debilidad por las mujeres que bizquean. Una mirada asustada, un poco de encanto, no hace falta mucho más para sumergir al filósofo en la pasión del amor.

Tantos ejemplos parecen pulverizar el ideal de un amor puro y desinteresado: ¡hay tantos malentendidos, tantas falsedades e ignorancia que exacerban los sentimientos! ¿Debo entonces abandonar todas esas relaciones en las que se introducen algunas proyecciones? No estoy seguro. Soy libre de revisitar esos vínculos y, poco a poco, examinarlos. Frágiles y complejos, los mil recuerdos, la carencia, los miedos que moldean la afectividad también pueden convertirse en la ocasión de un amor más verdadero. Amar al otro tal como es, es librarse de las fantasías y de los deseos. Me gusta esta anécdota casi divertida: durante mucho tiempo, he buscado a la mujer ideal, y por fin la he encontrado. El único problema es que: ¡también ella buscaba al hombre ideal!

Sin ninguna vigilancia, no me privo de poner en el objeto amado unas expectativas que no tardan nunca en provocarme punzantes desengaños. Muy a menudo «Te quiero» no significa otra cosa que «Te necesito» o «Ven a llenar mis vacíos». La dependencia nunca

está muy lejos. A partir de eso, el o la bienamado(a) se convierte en un proveedor de servicios, un bálsamo, un distribuidor casi automático de afecto. Descubro las mil y una exigencias, el terrible pliego de condiciones que pueden pesar sobre la elegida del apasionado, cuando el amor verdadero es el que se supone libre. ¿Cómo amar en verdad, y qué es lo que amo del otro? ¿Su cuerpo, su dulzura, ella, él? ¿Quién eres tú, ese a quien yo quiero? No acabo de hacerme preguntas.

La *Enciclopedia* habla de las sirenas embaucadoras. Intento imaginarme a Ulises, sólidamente atado al mástil de su nave, fascinado por sus cantos. Por mucho que quiera resistirse a ellas, si no fuera por las cuerdas que lo sujetan, cedería, víctima de su irresistible atracción. Si las pasiones son sirenas engañosas, ¿en qué nos engañan?

Y ahora media hora de meditación. Estoy *agotado*.

Mi maestro en desapego me espera en el rellano, cargado de regalos. Nos ha oído llegar, a los niños y a mí, cantando a grito pelado. «Estrella de las nieves, mi corazón enamorado...». Se ha asombrado al oír mi voz en la escalera: clara, límpida, llena de júbilo, revelaba, según él, la alegría perfecta. ¿Será porque con Augustin y Victorine me suelto completamente y dejo de representar mi papel, porque no capto todavía ningún juicio en su mirada? ¿Acaso me vuelvo niño a su lado, olvido las convenciones, las cortapisas, la máscara que arrastro en sociedad?

Desenvolvemos los regalos: unos estupendos libros sobre el zen. Contento, abrazo al maestro. Tomamos el autobús y hablamos del ejercicio de la no dualidad. Y de repente se pone a gritar: «Estrella de las nieves, mi corazón enamorado...». Sonrío, pero desearía esconderme. ¿Por qué tengo miedo? Es el autobús en el que las muchachas se rieron de mí, pero noto que hay algo más, que falta mucho para que la mirada del otro me resulte indiferente.

Continúa cantando y me veo confrontado al qué dirán, noto que vuelve el ego. Decididamente, la palabra no me gusta. Digamos mi parte narcisista, mi *yo*, mi *yo primero*. Es más fuerte que yo. ¿Habrá llegado el momento de *medirme* verdaderamente a través de la mirada del otro? Eso me lleva a la pasión. Y el apasionado no vive solo. En medio del exceso, le es difícil dejar de arrastrar sus pasiones en público.

Disimulo mis celos por los chicos atractivos, es cierto, pero mi cólera, mi tristeza, mi alegría, las transporto sin delicadeza en medio de la gente. Sí, con el maestro, empiezo a comprender que existen unas pasiones *sociales*. Sociales, dado que parecen nacer directamente del contacto con el prójimo. En una isla desierta, ninguna vanagloria, ningunos celos, fuera la necesidad de gloria y la vergüenza. ¡Iría completamente desnudo! En sociedad, en medio de los demás, me comparo, siento celos, deseo, detesto, amo y adivino mil causas debajo de todo esto: miedo, deseo de reconocimiento, voluntad de afirmación... Todo ello me hace sensible a las miradas y a las opiniones de mis congéneres. Es más fuerte que yo.

No hace falta ser un gran naturalista para constatar que las pasiones pueden proteger al individuo, conservarlo. ¿Entonces, el fascinado, el hombre furioso, el temeroso no harían más que adaptarse al medio ambiente? ¿Pero qué decir del orgulloso, del ambicioso y del jactancioso? No todo proviene del instinto de adaptación. Me imagino que, en una isla desierta, mi cuerpo sería perfecto, o casi, y yo no tendría necesidad de tener un vientre plano ni unos ojos azules, y estaría muy bien siendo como soy. Sin embargo, en el metro, en las tiendas, me gustaría tener otro cuerpo. Pensándolo bien, cuando doy una conferencia, cuando me encuentro bien acogido, tanto me da mi discapacidad, me siento a gusto en mi vocación de conferenciante. Limitado por la disminución, ante unas miradas que no me conocen, entonces es cuando echo a faltar una silueta normal y bella.

A este propósito, me gusta la distinción que hace Rousseau, con la que se pueden establecer las bases de un nuevo ejercicio espiritual: «El amor de sí, que solo nos afecta a nosotros, se contenta cuando nuestras verdaderas necesidades son satisfechas; pero el amor propio, que se compara, nunca está contento y no podría estarlo, porque ese sentimiento, al preferirnos a los demás, exige también que los demás nos prefieran a sí mismos; lo que es imposible. He aquí por qué las pasiones dulces y afectuosas nacen del amor de sí, y cómo las pasiones rencorosas e irascibles nacen del amor propio».³⁹

Lejos de censurar el interés visceral, por decirlo de algún modo, que me dirijo, esta mañana deseo definirlo, ampliar su sentido. Lo repito: hago demasiado caso de mi persona, de ahí derivan tantos sufrimientos. Si renuncio al angelismo y si me olvido por una temporada de mi aspiración a un amor total y desinteresado, veo claramente que incluso el cálculo más egoísta me ordena interesarme por el prójimo. Nunca podré fabricarme una felicidad ni una alegría al margen del otro. Y me cuesta imaginar un ser absolutamente malévolo que pueda llegar a disfrutar de la beatitud y de la satisfacción de uno mismo. Por el contrario, hoy todo me demuestra que un sano amor a uno mismo me invita por ahora a dejar un poco de ser el centro.

¡Qué tenaz es el amor propio! Una verdadera caja de Pandora: «Soy menos guapo que él», «Ella es más desenvuelta que yo», «Me gustaría ser el amo».... Todo eso provocaría la risa si celos, envidia o cólera no tuvieran su origen en esa enojosa tendencia.

Hace un rato, he tratado de practicar la no dualidad y me he imaginado que era ese chico con el que me he cruzado en la calle. Me han saltado a la vista todas las contrariedades de su vida cotidiana que desgraciadamente olvido en mi idealización. En el fondo, idealizar, es privarse de lo real.

Descubro rencor hacia mí mismo en la fascinación que manifiesto por los chicos *normales*.

Día de Navidad. Al despertarme lleno de agujetas, he estado pensando que el *zazen* sin duda no es para mí, que la inmovilidad me está prohibida, o que se paga siempre muy cara. Mi dolor en la nuca vuelve a atormentarme, una vez más y con intensidad.

¿Qué me atrae del zen? El cuerpo. Tengo la impresión de haber vivido al margen de él. He huido de él para evitar el sufrimiento, refugiándome en unos edificios conceptuales. Hoy, hace que me acuerde de él, roto, cansado y, por decirlo sin ambages, exacerbado. Quiero colmar el vacío que no cese de descubrir en mí. Atreverme entonces a sentarme y a no hacer nada, contentarme con ser, arriesgarme a una sobria presencia, ese es el mayor desafío. El zen me abre a esa gratuidad. A costa de unos cuantos dolores y de muchas dificultades, descendiendo poco a poco a este cuerpo, accedo progresivamente al fondo del fondo, lejos de las capas superficiales que me agitan en todos los sentidos. Adivino que la paz debe habitar todo el ser, cuerpo incluido. El *zazen* es dejar que las cosas se manifiesten sin interferir, sin comentar. Así, todo puede volverse una ocasión para el *zazen*. Cuando camino, camino... sin que mi espíritu vagabundee en otra parte, sin que me pierda en vanas ensoñaciones que me alejan del momento presente.

Junto a esta legítima aspiración, creo que mi tendencia al «todo o nada» me hace aspirar a una fantasía, una quimera. A veces me gustaría convertirme en un maestro zen insensible al dolor, a la burla. Sí, me gustaría ser un sabio en plena beatitud, lejos, bien lejos de las tribulaciones del mundo. No tendría que sufrir esta mañana por la ausencia de un amigo, me reiría de esa nuca que me incordia, estaría más allá, mucho más allá de todo. En realidad, debo dedicarme a la práctica del *zazen* para estar un poco más en el presente y atenuar así progresivamente, sin extinguirlos del todo, temores y esperanzas.

La tranquilidad del corazón, la iluminación hacia la cual tiendo, mi *satori*, no es otra cosa, de hecho, que la alegría que no depende de ninguna condición. Y sospecho que mil y un caminos conducen hasta ella.

Los celos que siento por los chicos *normales* nacen no obstante de un rechazo de ese cuerpo que acarreo en sociedad. Por eso me gustan los cínicos, a pesar de que tengo dificultades para seguirlos: ellos no se dejan determinar por la mirada del prójimo. Pero no desearía, sin embargo, inquieto por mis conflictos, precipitarme hacia una indiferencia inhumana. De nuevo la alegría debe guiarme como motor y recurso. Sé muy bien que, en última instancia, ella no depende totalmente del reconocimiento y menos aún del afecto que me prodiga la gente. Aunque esto me sirva de ayuda y mitigue ciertas heridas, no podría colmar los deseos infinitos que habitan un corazón herido. *Mantenerse en la alegría* es, así lo creo hoy, avanzar lejos de toda autosuficiencia, pero sin caer en la dependencia.

En el momento en que desenvolvía los regalos con los niños, no he podido evitar preguntarme: «¿Estaremos todos aquí la próxima Navidad?». ¡Dejémoslo! Mientras

miraba cómo mi hijo abría un paquete tras otro, contemplé, maravillado, sus ojos de ser inocente que chupa glotonamente el seno de la vida. Absorto, estaba totalmente en el presente aunque, lleno de impaciencia, a veces los ojos se le iban tras el regalo siguiente. ¡Si por lo menos yo tuviera esa simplicidad en mis deseos! Lo que él vive sin conflictos, sin culpabilidad, a mi edad yo lo sufro.

La prudencia y la vigilancia, para empezar, recomendarían diferir el momento de la acción, preguntarse sobre lo que es realmente bueno. Cegado, el apasionado es capaz, en contra de su propio interés (numerosos ejemplos lo atestiguan), de pegarse un tiro en el pie. ¿Cómo, en una nueva ocasión, intentar la resistencia o la inacción sin obedecer a los deseos nocivos que se manifiestan en mí?

Recuerdo cómo evoca Séneca la manera en que Galeno aconsejaba a un maestro, infeliz por haber pegado a su esclavo. Le decía más o menos esto: «La próxima vez, te dices a ti mismo: “Le pegaré mañana”». ¡Apostaríamos algo a que, a la mañana siguiente, el intemperante ya no tendría ganas de darle una paliza a su sirviente!

Así pues, frente a la violencia de la pasión, obrar con astucia, diferir y —¿por qué no?— practicar el arte de la desviación, con la única condición de que no predomine la emoción. ¿De qué forma *esquivar* mi cólera y mi miedo cuando ya estoy metido en su torbellino? Inmenso interrogante del que no tengo respuesta.

Y ahora veinte minutos de *zazen* antes de saborear la comida de Navidad, ¡cuestión de estar en forma!

Diez minutos de meditación hecha de prisa y corriendo han bastado para mostrarme el torbellino que atraviesa mi espíritu, la ola de deseos artificiales.

Diez minutos de *esfuerzos* inútiles para alcanzar el silencio interior, la tranquilidad del corazón ¡y que me muestran qué poco me pertenezco!

Antes de mostrarse quisquilloso con la alienación, el determinismo, el libre albedrío o la libertad de indiferencia, ¿no debería uno probar el ejercicio? Diez minutos, sentado observando cómo se desencadena la cascada de ensoñaciones. Verdaderamente, es más fuerte que yo. Si incluso mis pensamientos escapan a mi pleno control, ¿qué decir de los deseos, de las emociones y de la pasión? Durante la sentada, quería estar en otra parte, abrazar a mis hijos, deseaba contar a mi mujer mis peregrinaciones meditativas o llamar a B simplemente para saber si se encontraba bien...

He terminado por parar el minuterio. Incapaz de observar sin reaccionar cada capricho que se presentaba. ¡Las ganas de librarme de mis tensiones interiores han sido superiores, una vez más! Solo he conseguido retener la observación de Oscar Wilde: «¡La mejor manera de desembarazarse de una tentación es cediendo a ella!». ⁴⁰

Durante esos diez minutos, una vez más, no he sabido percibir la alegría del momento. Me hacía falta algo más, mucho más. El *zazen* me ilustra sobre esa manera de vivir en la que uno lo quiere poseerlo todo, lo quiere guardar todo, lo quiere coger todo, todo a costa de mil y un tormentos.

Meditar procede de la acogida, de la ausencia de juicios de valor. Se trata de escuchar con benevolencia los deseos, de examinarlos sin condenarlos. ¿Cómo suspender el juicio, dejar de querer cambiar, entreteniéndome a la vez un poco con los tiranos interiores?

La historia de Giges⁴¹ que nos cuenta Platón sirve como nuevo ejercicio. Ese virtuoso campesino respetaba la ley y actuaba siempre *como es debido* hasta el día en que se encontró un anillo en su campo, y no era un anillo cualquiera: era un anillo mágico. Si uno se lo ponía de una forma determinada en el dedo, inmediatamente se volvía invisible.

¿Qué ocurrió entonces con el buen Giges? Hete aquí que llevó a cabo diversos crímenes. Finalmente, para tener relación con la reina y aprovecharse de las prerrogativas reales, simplemente mató al monarca. Si antes de su descubrimiento Giges se había mostrado honesto y leal, era solo por miedo. Bajo el manto de la virtud se escondían en realidad el egoísmo más vil y las ambiciones más locas.

¿Qué pasaría si yo, por ventura, tuviera el anillo?

Tener la audacia de ponerse el anillo de Giges para practicar este ejercicio *a fondo* me obligaría a enfrentarme no solamente a mis deseos sino también a las carencias que con toda seguridad habitan en mi corazón.

Para liberarse, ¡uno debe saber que es esclavo!

Para recuperar el aliento tras una sesión de trineo, he contado a mis hijos la historia de Giges y de su anillo mágico. «Y vosotros, ¿qué haríais si tuvierais el anillo?». «Robaría un trineo», replica mi hija mientras que el niño recomendaba: «¡Yo, unas latas de raviolis!». Pregunta: «Y papá, ¿qué haría si tuviera el anillo?». Con una mirada risueña, esperan. Al final mi hija suelta: «Tú, todo lo que haces, ¡te sale bien! ¿Pero no desearías quizá no estar discapacitado?».

He aquí que vuelve EL deseo escondido, nunca mejor formulado.

Yo tenía sin embargo mi lista y me había complacido imaginándome el feliz poseedor del anillo mágico. ¿Qué haría pues? ¡Oh, nada malo! Primero, iría a espiar a algunos chicos *normales* en su vida cotidiana, solo para desidealizarlos, para ver si ellos también deben enfrentarse a ciertas dificultades. Luego me permitiría dar un breve salto a la librería solo para llevarme tras una ojeada un montón de libros y, de paso, no me resistiría a hacer una pequeña parada en el banco a fin de asegurar mis fines de mes y de jugar un poco a Robin Hood que-roba-a-los-ricos-para-dar-a-los-pobres-pobres.

Y finalmente sí, como a Aladín, me cruzara con un genio bueno, es del todo dudoso, incluso reflexionando más detenidamente, que cambiara de cuerpo. Después de todo, él me constituye. También ha sido él quien ha dado forma a mi estado de ánimo.

Mi estado de ánimo, *mi* cuerpo... siento que un deseo servil quiere poseerlo todo, apropiárselo todo, atar completamente su objeto. ¡Misión imposible, que solo puede condenarnos al malestar! Cuando pierdo un avión, es *mi* avión. El avión tiene doscientas cincuenta plazas, pero es *mi* avión. *Mi* avión, *mi* mujer, *mis* hijos, *mis* amigos. Esa voluntad implacable es permanente: «Te quiero, te quiero para siempre».

En el momento en que hay un «mientras esto dure», ¡ya empezamos mal! ¿Por qué tendría que desear ser *normal*? La experiencia cotidiana basta para demostrar que la posesión y el tener no hacen necesariamente feliz. Siguiendo esta idea, tengo pues que prohibirme la compra de libros sobre el desapego, o el ponerme en el lugar de un Apolo. Junto a mi sueño de *normalidad*, identifico otro deseo, igual de violento: mi deseo de despojamiento ya ha provocado que algunos estantes de mi biblioteca se vean *desbordados*. ¡Confusa paradoja! ¿Para qué buscar en el tener aquello que solo se obtiene con la práctica y el abandono? Lo sé bien, y sin embargo...

Si tomo mi deseo de despojamiento como ejemplo, tengo que convenir que en sí mismo no es malo. Me equivoco solo porque no sé escucharlo verdaderamente. Porque ¿qué me dice? Seguro que no me dice que consuma libros y los vaya amasando, y menos todavía que me agobie con teorías nuevas que alejan de una práctica sana y sobria. Al contrario, me invita a saborear el presente, a extraer de él lo esencial de mis recursos, a rechazar

esas tenaces inclinaciones hacia la comparación que me empujan a desear ser otra persona. En cuanto a mi sed de placer aplacada sin control, esta solamente puede llevarme a la dependencia y al sufrimiento. Por ser excesivamente dócil frente a algunos de mis deseos, sufro las consecuencias. Este es el caso, evidentemente, cuando, al desear disfrutar de los frutos de la amistad, establezco una atadura con el otro. Como un avaro, confundo a menudo el medio con el fin. Pero si este último piensa tanto en atesorar es más que nada y en último término porque aspira a ser feliz. ¡Y en esa búsqueda, se pierde, eso es todo! Yo también...

Los estoicos me ayudan una vez más. En efecto, ellos recomiendan, muy a propósito, identificar la pasión antes de que haya llegado a la madurez. Veo a una mujer bella, me siento frágil, retrocedo pues... digamos, ¡solo tres pequeños pasos! Eso ya sería actuar con una prudencia que, al estar al corriente de los daños de la alienación, prevendría simplemente el riesgo más o menos grande de romperse la crisma. Lo más asombroso en este asunto es que, cuando pienso en la falta de libertad, casi indefectiblemente me vienen a la mente los obstáculos exteriores. Pero es en los obstáculos interiores en los que tendría que pensar, en esos que me inflijo a diario: prejuicios, fantasías, expectativas imposibles.

No consigo del todo retorcer el pescuezo al tenaz prejuicio que me hace creer que poniéndome en el centro del mundo, me tocará la felicidad en el reparto. Sí, digo «prejuicio», aunque se trate más bien de una intuición oscura que, escondida en el fondo de mí, dormita, como una especie de conminación inconsciente: «¡Sé el primero, sé el primero en todo, serás más feliz!». Podría primero criticar esa funesta convicción y contentarme con experimentar a fondo aquello que ya adivino: cuanto más nos soltamos, cuanto menos caso hacemos de nuestra persona, más disfrutamos de una alegría libre. Creo que estos últimos días me he centrado en un problema para dedicar toda mi energía a la lucha: debo librarme de mi fascinación, debo resistirme, debo... En esta cuesta, solo consigo endurecerme. Paradójicamente, ese quehacer voluntarista, ese intento de aguerirse, me hacen todavía más vulnerable. Estoy agotado. Me gustaría ir dejando progresivamente esa lucha nacida de un *yo* que, lejos de abandonarse, querría obtener más de la vida, aunque invoque el desapego.

A esa especie de instinto viene a sumarse la vaga idea de que el prójimo debe responder a mis necesidades y estar a mi servicio, siempre. ¡Qué es más grotesco que animar al hijo a reñir a la piedra con la que ha resbalado su pie! ¡La piedra no puede hacer nada! No más que la gripe, las invalideces o las inclemencias... Yo soy ese niño que recrimina ante un mundo que se le escapa y se le resiste. El mejor servicio que podríamos brindarle sería el de invitarle a pasar a otra cosa, a incitarle eventualmente a la prudencia. Hay que decirlo y repetirlo: ni el sacrificio ni el renunciamento conducen al desapego, sino más bien la alegría. Y es un hombre en plena abstinencia quien lo escribe... Quien se abstiene afirma que el desapego nace de la alegría, la que empuja a atreverse con el abandono, a arriesgarse a liberarse de todo, cosas y seres. Esa alegría, no basta con chascar los dedos para llamarla. En eso, por otra parte, se asemeja a la

pasión. Tampoco ella, más fuerte que yo, podría depender completamente de mi voluntad. Sin embargo, quiero seguir creyendo que tenemos un cierto poder sobre ella, por muy mínimo que pueda ser.

En este estadio de mi investigación, puedo concluir parcialmente diciendo que:

- a) la alegría es el contacto con lo real;
- b) ella requiere la aceptación de ese contacto.

Pero por ahora son el miedo y el odio a mí mismo los que me atan a mi pequeña individualidad, de la que debería deshacerme. Me imagino que es algo así como saltar con paracaídas: hay que decidirse, ¡aunque solo sea para ver si se abre! ¿Me atreveré a lanzarme?

Esta mañana, mientras daba un pequeño paseo a pie, he visto un coche fúnebre. A partir de entonces, he pensado en la búsqueda de Buda: detener el sufrimiento. En el camino de Siddharta Sakyamuni, un anciano, un enfermo, un muerto y un religioso que erraban libres de cualquier preocupación conmocionaron el alma de un príncipe acostumbrado a las comodidades de palacio y lo lanzaron a los caminos de la ascesis y del desapego. El cortejo fúnebre ha arrancado de forma brusca y me he visto obligado a relativizar mis obsesiones, el miedo de perder a Z y la dificultad de vivir este cuerpo que, también él, un día, partirá en un coche fúnebre parecido.

Ante este triste espectáculo, vuelvo a poner los pies en la tierra, para mirar la realidad de frente: ¿qué peso tienen mis veleidades frente al último suspiro? ¿Para qué agitarme tanto? En suma, he frenado en seco mi ensoñación macabra para extraer en ese instante una nueva invitación para saborear la existencia. En ese momento, me he precipitado hacia mi casa, lleno de deseo de abrazar a mis hijos y a mi mujer. ¡Cuánto tiempo y energía malgastados en vanas lamentaciones y en locas esperanzas, cuántos obstáculos a la alegría!

El encuentro con la muerte me hace volver a la vida. ¡Singular subterfugio! Mientras voy caminando, en esta fría tarde, siento, a pesar de mis dificultades y carencias, una gratitud extrema.

Esta tarde he telefonado a un amigo: «Siento molestarte...». Me ha respondido: «No tienes ese poder».

Y yo me pregunto: ¿qué tiene poder sobre mí?

Bajo los deseos superficiales que, con gran frecuencia, me atormentan, en las profundidades, se mantiene la aspiración a la felicidad o a la alegría. El individuo furioso, el marido celoso, el alma en pena, el viejo amargado, la enamorada, ¿comparten todos el mismo objetivo? ¡Eso nos hermanaría! En resumen, en los caminos de la felicidad, el apasionado se extravía, al querer saciarse en fuentes equivocadas o, más bien, al intentar apagar su sed en una sola. La obsesión aparta de la alegría, reduce el mundo y, en lo que a mí me concierne, me transforma en esclavo.

Inútilmente, pues, y para mi desgracia, atribuyo importancia y poder a lo que no puede hacerme feliz. La mirada del otro, un libro, Z, los acabo convirtiendo en déspotas que tienen derecho de vida o de muerte sobre mi alegría. ¿Cómo mantenerme en la alegría? Tiendo a la libertad, ciertamente, pero en vano. Por mucho que se desgañite Lucrecio, con mi avidez, no puedo ni quiero entenderle ni escucharle: «Por lo demás, giramos en redondo sobre el mismo punto sin encontrar ninguna salida, y vivir no nos forja ningún nuevo placer. En cambio, tan pronto como le falta algo a nuestro ardiente deseo, esa cosa nos parece superior a todo lo demás; y, cuando la tenemos, nuestro ardiente deseo se fija en otra, y una misma sed de vivir nos posee, y así permanecemos, siempre, boquiabiertos». ⁴²

¡Si pudiera recordarlo la próxima vez que envidie la suerte de otro!

Sesión de *zazen*. Un bonito quiasmo me ha pasado por la cabeza: ascesis del deseo, deseo de la ascesis. ¡Es necesaria una cierta forma de pasión para desear permanecer sentado-acostado durante quince minutos mientras el teléfono no cesa de sonar y todo invita a la agitación!

Sin una fuerte determinación, sin duda, no estaría ahora redactando estas líneas. ¡Así pues, los deseos buenos y productivos existen! Intentar un poco de desapego, no significa necesariamente reprimirlos todos. En *Le Miroir vide*, Van de Wetering⁴³ relata una parábola que hace reflexionar, desear y practicar.

Un joven se dirige a la montaña para encontrar a un santo que vive no muy lejos de un río. A su llegada, el ermitaño le pregunta: «¿Qué quieres?» y el chico responde: «Maestro, convertirme en vuestro discípulo». «¿Por qué?» le pregunta en seguida el sabio. «Porque quiero encontrar a Dios», replica el visitante. De repente, el maestro coge con fuerza la cabeza de su huésped y la sumerge y mantiene en el río. Después de un minuto, suelta al desconocido y le pregunta: «¿Qué es lo que más deseabas cuando te mantenía con la cabeza debajo del agua?». «¡Aire!» dijo el chico. El sabio le ruega entonces que vuelva cuando tenga tanta necesidad de Dios como tuvo necesidad de aire.

De esta historia retengo que solo un verdadero deseo de libertad puede ayudarnos a progresar. A veces tengo la impresión de malgastar mi tiempo persiguiendo objetivos mundanos, buscando mi felicidad allí donde no está. ¿Para qué intentar vaciar el mar? ¡Sí, noto que va naciendo en mí como un lamento al pensar que si hubiera dedicado mi vida al deseo de la libertad, estaría menos atormentado! Sí, si hubiera seguido esa llamada, sin perderme en vanas ambiciones, seguramente sufriría menos. Pero basta de lamentaciones, solo importa el presente.

Ascesis del deseo, deseo de la ascesis...

Aquí la paradoja parece absoluta: cuanto más amamos la vida en nosotros, más podemos desprendernos de nosotros. Cuanto más nos alimenta esta, más el ego poseedor, tiránico, voraz, desaparece. El deseo de alegría, la sed de felicidad, todo nos llama para que abandonemos ese pequeño yo. Sí, la alegría se cultiva en casa, en el fondo del fondo, lejos del yo caprichoso. Montaigne me sirve de guía: «Cada uno corre hacia otra parte y hacia el porvenir, más aún cuando nadie ha llegado a sí mismo».⁴⁴ Descubro que es el descontento el que me ata y me hace depender de quimeras y sombras fugitivas. No, ni las guerras intestinas, ni el desprecio hacia uno mismo, ni la represión encarnizada liberan a nadie.

Y con esto, un pequeño paseo a pie con los niños.

Esta mañana, cansado de escribir, he ido a dar un paseo.

En la calle inicio conversación con un joven desconocido que me ha invitado a tomar algo con él. Ante un zumo de melocotón, empiezo a contemplar discretamente su cuerpo, con la vieja cantilena en la cabeza: «¡Qué bien debe estar andar por la ciudad con un cuerpo tan bien construido...». Me confiesa que le gusta seducir y repasa a su modo la etimología de *se ducere*, conducir hacia uno mismo... Evidentemente no me atrevo a decirle que nunca he podido permitirme el donjuanismo y que a veces lo lamento profundamente. Sus palabras empiezan a sorprenderme cuando me descubre su insatisfacción y la poca confianza que saca de sus aventuras.

En el fondo, viene a confirmar aquello que yo presentía: la seducción, que quiere *obtenerlo* todo *para ella*, es un *autogol*. Nada que ver con un amor de verdad, disponible, ofrecido, que tiene algo, él, de verdadera audacia. Me digo que de ahí a hundirse en la carencia, a instrumentalizar al otro y a condicionar la propia alegría a unos éxitos tan fútiles como efímeros, no hay más que un paso. Y, sin embargo, si hubiera tenido el «equipo» necesario, yo también me hubiera lanzado hace tiempo a unas conquistas femeninas, con la esperanza —vana— de recoger algún reconocimiento. Por ahora, quizá me bastaría con tener esa posibilidad, aun sin realizarla. A veces sueño con enfriar el ardor de una Venus con unas cuantas palabras cortantes: «Vístete, vas a coger frío. ¡Y vete a otro lado, estoy casado!». Pero la confesión del joven me ha dejado helado: dependencia, insatisfacción, esa es la suerte de ese Don Juan.

Cinco minutos antes de su confidencia, me comparaba con ese individuo, me hubiera gustado tener su cuerpo...

Mi fascinación se ha apagado bruscamente.

A veces, siento celos de los amigos, su belleza me provoca envidia. La cuestión está pues en descentrarme un poquito, dejar cada vez menos espacio a esas tristes inclinaciones egotistas. Dudo de mí y deseo recibir estima, aprobación. Pero, aunque sienta una carencia, a pesar de que sé que nunca tendré un cuerpo así, el amor a uno mismo y la celebración de mi existencia frágil siguen siendo posibles. Al saludar al joven, he calculado que ni las heridas ni las carencias me impiden disfrutar de la vida, aprovechar mis pasiones. También me he dicho que me adueño un poco demasiado de prisa del monopolio del sufrimiento. El mío es visible, es cierto, pero cada uno lleva su cruz.

Dicho en palabras de Buda, que están más *en el viento*: «Todo es *dukkha*».

Hoy he intentado cambiarle los pañales a mi hijo que muy pronto cumplirá cuatro años. Menudo perfume... ¡Es increíble cómo amo a ese pequeño ser! ¡Lo quiero con *eso* y todo! Forma parte del lote y amo el lote entero. Me doy cuenta de la inutilidad del *merismos*. Mucho mejor. Pues ¿de qué sirve recortar al ser querido en partes, para qué ver en él un montón de carne, de vísceras y de huesos? Él es todo eso. Y aun así lo quiero.

Frente al sentimiento que experimento hacia ese niño, una pequeña intuición lacerante se insinúa por mi cabeza: ¿acaso es eso el amor incondicional? En cualquier caso, he aquí algo que se le aproxima. ¿Puedo ampliarlo un poco? Quiero a mi hijo, quiero a mi hija, quiero a mi mujer y a mis amigos, pero ¿por qué limitarme a esos seres cercanos? Amo, *siento* (en el sentido propio del término) la idea de que mi pequeño amor, por muy frágil que sea, puede servirme de guía para ir al encuentro del otro.

¿Cuál sería pues la lamentable razón de ese malentendido que quiere que el filósofo o el maestro espiritual cultiven su felicidad, su serenidad lejos de la vida, alejados de los demás, en loor de santidad?

Semejante enfoque no vale nada, ¡eso es lo que yo pienso en el fondo! Todo se comparte y se recibe. Los sabores del día, la ternura recibida me reconfortan y me permiten darlos a mi vez.

Así pues, cesar, realmente, de saciar dócilmente un deseo tras otro, lo que no deja de dar una insatisfacción abismal.

Reciente y fructuosa discusión con un estudiante de filosofía...

Me hago consciente de cuánto me alejo de aquello que tanto me ha dado:

Él: Acabo de leer un comentario de La República de Platón. Eros es la fuerza que nos lleva al Ser.

Yo: Pero ya estamos en el ser. Basta con sentirlo, con vivirlo. Estoy intentando practicar, desde hace poco, la meditación zen. Acostarme, no hacer nada, mirar cómo pasa el tren de los pensamientos sin subir a ningún vagón. Me percató de cuán atrapado estoy por las circunstancias y qué poco me pertenezco.

Él: ¿Tú no crees que haya que establecer una ruptura entre el discurso filosófico y la vida?

Yo: ¡Te hinchas de cruasanes de buena mañana! ¿Qué haces para tener un vientre tan plano?

Él: Deporte, y hago el amor a menudo... Me gusta Platón. Es necesaria una ascesis para vivir una vida auténticamente filosófica.

Yo: Por decírtelo claramente, últimamente la filosofía me resulta algo cargante. En cualquier caso, no sirve de cura, ¡en mi caso al menos!

Él: ¿Y qué te ayuda, si no es la filosofía?

Yo: El ejercicio. Procurar estar del todo aquí, sin juzgar, sin calificar nada de nada.

Él: ¿Lo consigues?

Yo: A veces. E incluso si juzgo, intento no juzgar el juicio. En ese momento descubro que la razón es muy limitada. Mi razón sabe que no basta con tener un vientre plano para disfrutar de la felicidad y, no obstante, algo en mí lo pone en duda y desea ese vientre plano.

Él: Es el dualismo cartesiano. El cuerpo y el espíritu no pertenecen al mismo orden. ¿Desearías suspender tu juicio, como hacen los escépticos?

Yo: ¡De ningún modo! He pensado a menudo que abstenerse de cualquier calificativo volvería la vida triste y apagada, aunque quizá más allá de nuestras apreciaciones exista una belleza, una bondad, una simplicidad del mundo. Pero volvemos a caer en conceptos.

Él: Un guijarro, tampoco él juzga nada. El discurso, el habla, las palabras participan de la belleza de nuestra condición.

Yo: Pero intentar no calificar demasiado no quiere decir ni mucho menos convertirse en una piedra. Cruzas la calle, un paseante te da un empujón, y tú te abstienes de pensar: «¡Vaya estúpido!» o si lo piensas, no alimentas esa idea, no te demoras en ella. ¡Ese sí es un ejercicio al que uno puede dedicarse todo el día!

Desde hace un rato mil pensamientos se encadenan. Un torrente negro de ideas. Tengo miedo de perder a mi hijo, temo que mi hija sea víctima de una enfermedad grave. Tengo miedo, tengo miedo, tengo miedo. Lanzándonos con el trineo, Augustin y yo hemos ido a parar frente a la rueda de un coche. Ha faltado poco para que lo atropellaran. Desde entonces, un temor retrospectivo me atormenta. ¡Me resulta imposible quitarme eso de la cabeza!

Lo que experimento en *zazen* en este momento no me sirve prácticamente de nada. Sin embargo, mientras medito, cuando cuento mis respiraciones: uno, dos tres, cuatro, cinco, seis, siete, ocho, nueve, diez, no consigo más que ser testigo del torrente de mis ideas, de la cascada de mis ensoñaciones. Un mismo pensamiento apenas me ocupa más de tres espiraciones. Pero ahora, a pesar de que normalmente mi imaginación pasa de un tema a otro, estoy atado a ese miedo, lo voy rumiando. Estúpidamente. Al conocer la situación, un amigo me provocó diciéndome: «¿Todo eso vale la pena? Yo, soy soltero. No tengo esas preocupaciones». Por nada del mundo, ni por una bienaventurada despreocupación, desearía privarme de la paternidad.

Empiezo a presentir que es en el seno de mis angustias donde puede advenir el desapego. Un sermón de Jean Tauler⁴⁵ podría ayudarme. El místico renano aconseja, cuando los tormentos suben como un tornado, no agitarse. Constata que nos agitamos en todos los sentidos y que buscamos ayuda fuera, en la huida, en pocas palabras. Debería intentar pues la inacción, esperar, sin hacer nada, que la ola pase, puesto que, tarde o temprano, indefectiblemente, pasa. ¡Sin duda volverá, pero de nuevo desaparecerá también! ¿Acaso es eso el desapego? Quizá. Por el momento, no reniego de mis miedos ni de mis heridas: sí, quiero a ese niño. Sí, temo perderlo. En ese sentido, ya hace que me desposea un poco de mí. Ya no soy el centro del mundo. A las tres de la madrugada, cuando, convencido de que ha visto volar mosquitos y abejas, chilla, es la vida que viene hacia mí para desposeerme.

En el transcurso de este diario, descubro una nueva dificultad: asumir los altibajos de la existencia. No hay nunca una progresión lineal, nunca un progreso definitivo. Disfruto de una alegría pura y sin mácula y de pronto un contratiempo ridículo me hunde en el fondo del abismo. No consigo nunca instalarme de una vez por todas...

Simplemente, pues, pensar y vivir el afecto como el lugar posible del desapego, su terreno de ejercicio. Esta tarde, tengo que lanzarme a la plena afectividad, atreverme a abandonarme en ella.

No hay duda de que tengo el miedo metido en el cuerpo y mi alma inquieta se acuerda de la precariedad de la vida. Acabo de enterarme de la muerte de un joven de mi pueblo. Vuelve a surgir la vieja cuestión: el mundo es injusto. Cuesta, en un día como este, dejar de ver en él la cruel absurdidad. ¿Y para qué? Sé que, al margen de la justicia, la realidad no tiene por qué ser justa o injusta. Si empiezo a juzgar, estoy *jodido*. La pregunta se había planteado ya respecto a la discapacidad: ¿por qué yo? ¿Por qué esta desigualdad? Había creído calmar la herida con las tan conocidas palabras de Spinoza: «Por realidad y por perfección, entiendo lo mismo».⁴⁶ La injusticia está en otra parte. Implica una libertad, una voluntad, un responsable.

¡Tres vueltas de cordón umbilical se deben a *la mala suerte*, en ningún caso a una injusticia!

¡Morir de hambre, eso es la injusticia!

Contra los golpes de la fortuna, ¿qué podemos hacer? Lo que sí es seguro es que rebelarse dilapida la fuerza que exigirían los verdaderos combates. Ya puedo ir clamando contra la injusticia, pero ¿qué estoy yo dispuesto a dar? Desapegarse de uno mismo, es comprometerse, amar concretamente, *en actos*. En lugar de juzgar, de criticar a todo el mundo, puedo atreverme a actuar. Y, en primer lugar, preguntarme: «¿Qué voy a hacer por esta familia que está de luto?».

Esta mañana, mal tiempo, una tristeza vaga... He hecho *zazen* ¡y de nuevo he salido a dar una vuelta! Durante la meditación ha surgido la acostumbrada infinitud de deseos, de antojos que todavía me asombran (¿me hará falta una vida entera para desprenderme de esas necesidades superfluas que me arrancan de lo real?)... Esa práctica diaria, no obstante, es una mina de enseñanzas. Cada sesión *concluye* con un «¡Qué corto!» o bien con un «¡Ya era hora!», dos actitudes fundamentales respecto a la existencia: el modo posesivo y el del rechazo. Poco a poco, aprendo a saborear el ser, el *no hacer nada*. Bajo la superficie que se agita, tras las fantasías, los caprichos, descubro una alegría inmensa, virgen y bella que proviene del ser y se ríe del poseer.

En resumen, hasta ahora me he desviado de esa fuente inagotable dejándome guiar solamente por unos deseos mezquinos que me consumen sin darme ningún alimento. Experimento ahora una verdad cruel: el que desea poseer, es poseído. Pero no se libra quien quiere de sus manías. Un *haiku* me propone en este instante contemplar la rosa sin cogerla.

Más difícil todavía: mirar a una mujer sin querer conquistarla.

Vivir *a fondo* tiene que ver más con el hecho de saborear que con el de devorar. Me cuesta infinitamente vivir el momento presente sin desear que perdure y rechazo las mil y una dificultades que padezco cada día. Es cierto que los ejercicios espirituales me resultan de gran utilidad pero el salto esencial lo voy demorando continuamente. En el momento de la tristeza, por ejemplo, podría dejarme *hundir* hasta el fondo, abandonar la superficie, ya que, allí donde reina la agitación, también es donde se forman las olas. En este medio, mi cuerpo tiene una ventaja sobre la mente: hace unos meses, aprendí a nadar. Descubrí que para flotar, no tenía que hacer nada. Sin resistencias, sin tensiones, el nadador que destaca en el arte de flotar no debe hacer nada. Esta *no actividad deportiva* podría inspirar un arte del vivir: no hacer nada, no luchar, no oponerse, no poner en duda la realidad sino dejarse flotar en ella.

El desapego, en medio de la ola de las pasiones, es el arte de flotar alegremente.

Una señora me envía doce casetes en los que ha grabado con su voz *El error de Descartes* de Antonio Damasio. Escucho apresuradamente ese texto y veo unos programas televisivos que ha adjuntado al envío, en los que el neurólogo portugués desmitifica la razón. ¿Acaso también la pasión nos puede rehabilitar cuando critica nuestra fastidiosa tendencia a separar radicalmente razón y emoción? Sin pasión, la razón podría muy bien girar en el vacío. Este médico ha auscultado a numerosos pacientes en los que la zona cerebral donde radican las pasiones estaba lesionada. Actuaban de modo más bien irracional. Aunque todo dejaba entrever que, desprovistos finalmente de estas *perturbaciones*, esos individuos se volverían perfectamente razonables y racionales, su existencia, sus actuaciones y gestos cotidianos demostraban lo contrario.

Aquí se impone el sentido común. Si existiera un ser puramente racional, ¿cómo podría hacer la más mínima elección? ¿Cómo decidir si debe quedarse en casa bien calentito o bien afrontar los rigores del invierno para reunirse con un amigo? Racionalmente, tanto da una cosa como la otra. Puede, en efecto, hallar argumentos para cada posibilidad.

¿Qué hará inclinar la balanza? Las palabras del neurólogo me traen a la memoria al filósofo escocés David Hume y no me resisto al placer de citarle: «Cuando una pasión no se funda en suposiciones falsas ni echa mano de unos medios inadecuados para su objetivo, la capacidad de entendimiento no puede ni justificarla ni condenarla. No es contrario a la razón el preferir la destrucción del mundo entero a tener un rasguño en mi dedo. No es contrario a la razón que yo prefiera mi ruina total con tal de evitar el menor sufrimiento a un *indio* o a una persona que me resulta totalmente desconocida». ⁴⁷

¡Por una vez un filósofo viene a desmentir alegremente mi fastidiosa tendencia a creer que la razón me conduce siempre hacia el bien y la pasión hacia el mal y la esclavitud! La realidad cotidiana lo atestigua: ¡los consumados chapuceros no son forzosamente idiotas! Evidentemente, si dudamos entre un egoísmo mezquino y la generosidad, nada nos dice que solo la razón pueda llevarnos a la mejor elección.

El indio de Hume, los pacientes del neurólogo, todos me empujan hacia nuevos horizontes.

Viendo un documental sobre Antonio Damasio,⁴⁸ en seguida he envidiado al chico que, tras padecer un accidente, de repente se vio incapaz de sentir el menor dolor físico. Tanto si se le aplasta un dedo con un martillo como si se le hacen descargas eléctricas en el cuerpo, no siente nada o casi nada. Un individuo así provoca forzosamente envidia a aquel que sufre de amor, al que conoce la pena o el miedo. Sin embargo, mis ilusiones se deshicieron muy pronto cuando ese hombre-cobaya dijo que echaba de menos su capacidad de sufrir: en efecto, desde el momento de esa *pérdida*, ya no puede experimentar ninguna simpatía ni compasión respecto al otro. Los conflictos interiores, ¿acaso están reservados a los seres sensibles? Para lo bueno y para lo malo, ¿acaso las pasiones, las emociones, nos hacen propiamente humanos, excelentemente humanos? ¿Nos acercan al otro? En el momento en que escribo estas líneas, cuando todavía con demasiada frecuencia tengo que deplorar mis ataques pasionales y toda clase de tiranías íntimas, me cuesta, lo confieso, saborear la suerte de gozar de mi sensibilidad.

Para decirlo todo, se desencadenan en mí demasiados *combates espirituales* (aborrezco esa expresión). Mi razón lucha sin cesar contra mi afectividad. Debo reconocer, no obstante, que, a veces, me gustan mis ataques pasionales y que me someto con voluptuosidad a su esclavitud. Al fin y al cabo, ¿no vienen a sazonar una existencia, a ocultar un vacío?

A pesar de que mis celos por los chicos *normales* disminuyen gradualmente, o al menos evolucionan haciendo picos, pero se calman, debo concluir que mi voluntad y mi razón no tienen plenos poderes en ese ámbito. En este diario, en el que entiendo y pretendo investigar sobre la utilidad práctica de los ejercicios espirituales, conviene de ahora en adelante abrir un maldito campo de trabajo: la *acrasia*, la impotencia de la razón, la debilidad de la voluntad. Por mucho que no quiera caer de ningún modo en esa trampa, acabo cayendo en ella a pesar de todo, me lanzo a ella incluso. Todo ocurre como si, fragmentado, mi ser se convirtiera en el terreno de una violenta lucha intestina. Así, esta mañana, precisamente cuando estaba pensando en el desapego y en las páginas que redacto, ¡mi hija *se ha atrevido a molestarme* varias veces! Y me he sorprendido a mí mismo al regañarla de forma áspera, a ella que había tenido la *impertinencia* de abrir la puerta de mi habitación antes de que yo hubiese acabado mi reflexión sobre la tranquilidad del corazón...

¿Cuántas peleas, trifulcas, de nuevo, cuántos combates, batallas, cuántos conflictos se desencadenarán en mí?

¿Y cuántas resistencias?

La filosofía habla de incontinencia. Es *incontinente* aquel que, incapaz de dominarse, observa tristemente el espectáculo desolado de sus enfrentamientos interiores. Como no se contiene, no puede hacer nada pues: reconoce de esta forma que es algo más fuerte

que él.

Eso es de hecho lo que me agota. Durante muchos años he resistido a mis celos secretos, pero estos subsisten y yo sucumbo a ellos con una constancia y cierto deleite que me llenan de consternación y me desaniman: esos fracasos repetitivos constituyen una amenaza que hay que tomarse en serio. ¿Cómo salvaguardar una alegría que nos mueve cuando ni los esfuerzos ni la voluntad, cuando nada se resiste ante lo que nos encadena y nos atormenta? ¿Cómo tener la esperanza de encontrar un poco de unidad con el fin de resolver esas guerras civiles, esas sediciones, esas rebeliones, todo ese desorden interior?

La ineficacia de mi lucidez me sorprende a veces. ¿Tan solo servirá para mostrar el abismo que separa afectividad y razón?

En resumen, saco a la luz un desequilibrio fundamental que, sin una vigilancia benevolente, podría muy bien hundirme en el odio y el desprecio de mí mismo (viéndome incapaz, me hago acusaciones a menudo, me culpo, me agobio: «No estoy a la altura», «No debería caer tan bajo», «No has sido capaz de acoger a tu hija aunque luego te pases el día escribiendo exordios sobre el don de uno mismo»...).

Y una impotencia total: sé que tal encuentro va a hacerme sentir desgraciado, y a pesar de todo me apresuro a ir hacia él. El *incontinente* que soy es decididamente incapaz de hacer lo que quiere... Pero ¿qué puede esperar si no cree ni en el voluntarismo ni en el racionalismo? Prudencia, prudencia... Dudar del poder de mi voluntad y de mi razón, no quiere decir ni con mucho deshacerme de ellas, es simplemente aceptar que, a pesar de su fuerza, no lo puedan todo.

Sin embargo, esta misma mañana he leído que el novicio que llama a la puerta de un monasterio zen es reprendido mil veces, rechazado mil veces, y que le hace falta reunir una perseverancia y una determinación extremas para poder finalmente acceder al mismo. El maestro Soko Morinaga cuenta:

«Hakuin Zenji, uno de los grandes maestros del zen Rinzai, afirmaba que para llevar a cabo de una forma auténtica una práctica o cualquier otro esfuerzo eran esenciales tres elementos: una fe bien enraizada, una gran duda y una fuerte determinación. Fe, es la fe en su maestro y en la verdad que representa. A fin de cuentas, es la fe en el poder ilimitado de la naturaleza de Buda que habita en el corazón de cada uno de nosotros. *La duda* puede parecernos acertadamente que está en el lado opuesto de la fe, pero hay que entenderla como la conciencia permanente de la propia inmadurez y de la presencia residual en uno mismo del problema no resuelto [...]. Hay que actuar entonces con gran determinación, es decir, dedicarse a la práctica con verdadera valentía.»⁴⁹

Verdaderamente, no se trata de deshacerse de toda voluntad. En los relatos de los monjes zen, veo a unos adeptos rechinar los dientes, perseverar, esperar en medio de la nieve con paciencia y convicción, poner toda su energía para caminar hacia el satori. En pocas palabras, una gran firmeza, perseverancia sin ninguna crispación, eso es lo que saco de mis lecturas. ¿Sabré imitarles?

No me fío de las penosas conminaciones: «A fuerza de voluntad, uno lo consigue todo», «¡Utiliza la cabeza!». Semejantes expresiones solo aportan culpabilidad, apuros y

desolación. Sí, me he reído demasiado pronto cuando me imaginaba a san Agustín gritar mientras temblaba: «Os dije: “Dadme la castidad y la continencia, pero no me las deis ahora mismo”. Temía ser satisfecho demasiado de prisa, ser curado demasiado de prisa de la concupiscencia, que prefería saciar antes que suprimir». ⁵⁰ ¡Deseaba pues seguir aprovechándose, el golfo! Todo esto ilustra maravillosamente la división del ser. Desea la castidad, pero no del todo. Una parte de él resiste, no cree en ella, no la quiere, se opone... pero acaba sucumbiendo.

La pasión revela mis incapacidades, mi incapacidad de cambiar. Y qué decir de su remanencia, de su fuerza de inercia: «Continúo odiando a mi enemigo a pesar de que sé que es inocente». ¿Cómo puede un individuo fragmentado, dividido, en lucha, gozar de la alegría?

El incontinente encuentra en sí mismo sus propios obstáculos, sus barreras están *intra mentem*, en él mismo. Se desea exento de cólera y de celos, y sin embargo sucumbe a ellos a diario.

En el fondo, es la impotencia lo que me inspira estas líneas, es ella quien pide con todas sus fuerzas la paz.

Paciente y dócilmente hago cola ante la caja de un fast-food. Espero. Desde que me propuse realizar esta investigación, no sin malicia, voy observando mi alrededor. No soy el único que *padece* ataques pasionales.

En esta época de comienzo de año, la vida cotidiana ofrece la extraña visión de individuos atareados que, ora me molestan ora me enternecen. El otro día, en las rebajas, dos acaloradas consumidoras que ansiaban la misma tostadora por poco llegan a las manos. Al cabo de un rato, un espectáculo desconcertante de jóvenes que se reconstituían con una bebida energética. Más tarde observé detenidamente a un chico que espiaba a una chica, bonita por otra parte. La mirada se demoraba en ciertas zonas bien precisas... Me digo que no pertenezco a ese mundo, que sin embargo me hace sentir cierta nostalgia... «Si hubiera sido guapo, solo un poco más *normal*, las habría conquistado a todas.»

Casi siento desdén por esos adolescentes. ¿Son capaces esos despreocupados de plantearse la más mínima de las mil y una preguntas que en este momento me asaltan? ¿Van a atravesar siquiera las pruebas que hoy ya están *un poco* detrás de mí? Espiando de ese modo a esos que *se contentan* con ser, tengo la sensación de una facilidad de vivir demasiado grande, de una clara inconciencia. Y eso redobra mis celos, atiza mis deseos. Si fuera realmente yo mismo, dejaría de experimentar, sin duda, esa necesidad imperiosa de compararme, de demostrar, de reivindicar, de afirmar y de devaluar a los demás. ¿Por qué motivo no puedo adherirme a esa gente en lugar de criticarla tontamente como lo estoy haciendo?

¡Fíjate! Un cliente se ofusca porque le han dado una salsa curry cuando él había pedido una salsa picante. Se desgañita, ladra, el muy ridículo. Lo sigo con la mirada. Después de su ataque de nervios, en un estado lastimoso, se va...

Decididamente, la contradicción no mata... Yo mismo soy un claro ejemplo.

Mientras considero la pasión (y la pena que suscita después), veo perfectamente nuestras impotencias comunes. El iracundo que da portazos y lanza insultos a gritos haciendo chirriar los dientes, por mucho que sepa que dar alaridos, gesticular, mostrar de forma clara su enfado resulta, en muchos casos, contraproducente —«la cólera hiere, así pues no debo sucumbir a ella»—, el saber ese «así pues» ineluctable no lo retiene lo más mínimo. En medio de mi ensoñación, yo sé igualmente que mis divagaciones no llevan a ninguna parte, sin embargo me vuelco en ellas, no sin un extraño deleite. Erasmo, en su *Elogio de la locura*, da perfecta cuenta de que las pasiones animan todo el cuerpo y de que el combate siempre es desigual. Del todo aislada, la razón ya puede intentar *llevar el timón*, la pobre, en su casa, bien apretada en ese pequeño cráneo... acaba saliendo perdedora.

¿Pero qué peso tienen mis argumentos racionales? ¡Acaba pues con tu satánico comentario interior! En posición de *zazen*, cómodamente sentado en este taburete de bar,

en medio del fast-food, dejo pasar, sin retenerlas, las vagas ensoñaciones que me alejan del mundo.

Tomo la mano de mi hijo, tomo la mano de mi hija, me tomo el tiempo, me tomo una copa. Tomo, tomo, tomo. Una mirada de reojo, un ligero reproche, un pequeño contratiempo y ya me lo tomo a mal. Siempre tomo, una ducha, un taxi, un metro. Todavía peor: a menudo me tomo por alguien.

Una palabra se impone sin embargo: recibir. Ese es mi nuevo ejercicio espiritual: con toda simplicidad, abrir los ojos, reconocer a cada momento los dones recibidos. Hoy ¿qué he recibido? En posición de *zazen*, intento no ofrecer ninguna resistencia, acojo todo lo que llega, sin tomarlo ni rechazarlo.

Veo perfectamente que todavía no sé recibir *a fondo*.

Una expectativa, un obstáculo, una fantasía, un deseo pasan y contemplo la efímera ola que me *arrastra* casi por completo. ¿Me atreveré a convertir todo el ser en acogida? Durante unos breves instantes, logro vivir sin prisas y sin rechazo. Al cabo de cinco minutos, hay que comenzar todo de nuevo: una bagatela me ha arrancado del tesoro del momento.

Mientras voy redactando estas líneas, me doy cuenta de la paradoja: quiero cambiar, progresar, y de ahí surge mi investigación. Pero, al mismo tiempo (la alegría me lo ordena imperativamente), deseo ante todo aceptarme tal como soy, acceder a mis pasiones, asumir mis heridas y mi fragilidad.

Esa gran separación acaba haciendo daño, no en el cuerpo, sino en el alma.

¿Cómo (a idéntica distancia del fatalismo que de esa especie de idealismo que desvaloriza lo real y me hace desear sin cesar lo imposible), cómo *deconstruirme*? ¿Basta con hacer alarde de mi desprecio frente a los «Soy como soy» que demasiado a menudo demuestran mi suficiencia, y una fatuidad estúpida? ¡Qué abismo entre lo que querría, lo que podría ser y lo que soy! Ante mi impotencia, frente a mi incapacidad para retorcer el pescuezo a esas contradicciones que no apuntalan el camino, tengo la tentación de odiarme.

Durante mucho tiempo me ha gustado mi esclavitud, he adorado mis momentos de melancolía, hasta el punto de que cuando la angustia o la ambición se han difuminado ligeramente, he sentido como una especie de vacío. ¡Extraña y fútil costumbre! En suma, el apasionado posiblemente necesita *sentirse* agitado, sacudido, para sentirse vivo. Constato que una vez mi obsesión por la *normalidad* ha disminuido un poco, choco con un abismo, un vacío sin fondo que casi me hunde en la desesperación. Me gustaría atravesar ese vacío. Y cesar de una vez por todas de amueblarlo tontamente.

Por ahora, conozco una experiencia trivial que san Pablo resume en una frase: «Lo que quiero, no lo hago; pero lo que odio, lo hago».⁵¹

Al alba, me he hecho la promesa de convertir cada encuentro en un ejercicio espiritual y de considerar a todo individuo con el que trate como a un maestro en desapego. Esa determinación me ha ayudado a soportar el mal humor de una dependienta, el descuido de un transeúnte y la altivez de un funcionario. La mañana ha transcurrido y he perseverado en la práctica, con una sonrisa en los labios a pesar de todo, o casi. Sin embargo mi continencia se ha hecho pedazos cuando me he dado cuenta de que había perdido mis tarjetas de crédito y mis documentos de identidad. Me he dirigido entonces a mi banco para pedir algo de dinero, y salir así de apuros, y me encuentro con un muro infranqueable: «No, no es posible. Sin documento de identidad, no se puede retirar dinero». Un poco por despecho y bastante por rabia, me he sentado frente al edificio para rebuscar en mi bolsa, recobrar el ánimo y, por así decirlo, para protestar. Han pasado unos jóvenes, que incluso se han ofrecido a darme dinero. Uno de ellos en seguida me ha cogido por debajo del brazo y me ha aconsejado que esperara, porque había llamado a la policía para asegurarse de que todo estaba en orden. De pronto han aparecido dos agentes y, cuando he querido contar mi historia, me han ordenado que me esperara, mientras comprobaban si no había cometido algo malo. ¿Ha sido por rechazo de la autoridad, por miedo, por cólera? He terminado alzando el tono de voz, protestando por la injusticia, y rogando a los dos policías que me dieran su nombre, haciéndoles presentir que se arriesgaban a unas terribles represalias. Había tomado la resolución de hacer de cada encuentro, por muy desagradable que fuera, un terreno de liberación. Y he aquí que dos caras severas debajo de dos quepis me sacan de quicio, y digo adiós a mis maestros en desapego.

Sueño con una justicia, una proporción acertada, un equilibrio entre las fuerzas presentes —una paz, en una palabra—. De esa forma, la indignación natural que he experimentado delante de los dos policías, mi malestar, el recuerdo de tantas humillaciones y una irritación instintiva frente al menor signo de abuso de poder, ese tono emocional, podrían ser mejor integrados.

Pero antes, ¿debería quizá encontrar algún paliativo? Si hiciera falta lograr el equilibrio, la serenidad, para dejar de ser el esclavo de mis tristes pasiones, la espera correría el riesgo de ser larga. ¿Qué hacer ahora? ¿De qué manera no reaccionar demasiado de prisa a la cólera, a la fascinación y a la tristeza? ¿Cómo vivir de la mejor manera mi impotencia? ¿Qué hacer cuando una disposición, una inclinación nos arrastra directamente contra la pared? ¿Dónde hallar la paz que permita que debilidades, heridas y fantasmas cohabiten sin que vengan a tiranizar al conjunto, el todo de la persona?

En concreto me siento incitado a dar a cada cosa su justo lugar, incluso a la más vil, a mis más locos deseos, a mis temores disparatados, y a mis risibles ambiciones. Un día, en la puerta de un retrete, leí una historia instructiva.

Hace muchísimo tiempo, en momentos de desorden, todas las partes del cuerpo humano se disputaban la

hegemonía. Cada miembro quería gobernar. Los combates fueron encarnizados. Uno tras otro, los candidatos iban avanzando para pretender el título real. No había ni un solo órgano que no se sintiera digno del primer rango. La cabeza proclamó que, sin ella, todo acabaría arruinado, que la anarquía imperaría y que, decapitado, el cuerpo no podría sobrevivir. Hubo adversarios de gran valía, los pies, por ejemplo, que gracias a ellos viajamos, pero poco a poco todos estuvieron de acuerdo en elegir a la cabeza. Una voz tímida, discreta, sorda, por decirlo todo, se hizo oír de repente: «Soy yo el que manda». Así dijo el ano. Inútil perder el tiempo en contar las burlas que siguieron a las palabras del orgulloso orificio. Herido, el desgraciado postulante decidió empezar una huelga. Pasaron unos días y llegó incluso a bloquearse, de forma progresiva pero segura. Entonces la cabeza empezó a nublarse hasta tal punto que ya no fue capaz de llevar las riendas. Divagaba todo el día. El estómago también pagaba los costes de este paro. En resumen, alucinaciones, acidez, náuseas... obligaron a que la asamblea nombrara unánimemente a Sir Esfínter dueño del cuerpo.

¿La moraleja, vulgarmente maliciosa, de la historia? Es esta: todos los jefes no serían más que unos ¡y de nuevo voy a parar al terreno de la justicia interior!

Por mi parte, me cuesta no mirar desde arriba algunas partes de mí, sin caer en el desprecio, el miedo. La afectividad, los sentimientos, las pasiones pueden dar lugar, así lo espero, a una armonía de las fuerzas. De una manera general, para Platón, la justicia es cada cosa en su lugar. Y así ocurre sin duda con el alma y con el cuerpo o, por decirlo con menos supuestos, con toda nuestra persona.

La idea de *justicia interior* me invita a no reprimir ferozmente mi sensualidad, a no matar toda fogosidad que surja de las profundidades. ¿Hace falta desde este momento alcanzar el equilibrio? Antes que alcanzarlo, deseo solamente progresar dentro del equilibrio, a cada instante. Dado que no puedo instalarme definitivamente en una postura. La vida es movimiento, y el equilibrio se adquiere, se descubre y se reinventa constantemente en el seno de lo cotidiano. A veces, demasiada virtud, demasiada prudencia le convierten a uno en timorato. A veces, la razón misma invita al exceso. Entonces es bueno restablecer una justa proporción. Y aquí no existe ninguna receta, ningún manual de instrucciones, simplemente unos seres en acción, unos discípulos de la alegría que intentan ajustarse a las circunstancias.

La justicia vivida, profundamente vivida, no rechaza nada demasiado de prisa. Fantasma, vida, sueños, pulsiones, ese es el material del que nace y donde se ejerce nuestra libertad. Alain, al hacer un comentario sobre Platón, dice: «¿Reconocer, recibir en uno eso mismo, ese animal que padece, y permitirle ser, en lugar de reducirle tanto como se pueda según ese ascetismo que denominamos temperancia, no es acaso justicia respecto a una parte de uno mismo? Igual que el sabio monarca, que gobierna sobre los artesanos, si los despreciara no sería justo puesto que él mismo vive de ellos». ⁵²

En cambio, más de una vez he querido derribar a ese *animal que padece* en lo más recóndito de mi ser. ¿Hay que hacer por ello de la razón un déspota que regenta el cuerpo, niega sus deseos y rechaza sus contradicciones?

¿Ser justo, acaso no es atreverse a conceder a cada parcela de la individualidad su espacio acertado, todo su espacio? Así, esa fascinación mezclada de celos que padezco ante algunos chicos normales no debe ser rehuida ni censurada, sino simplemente considerada como la expresión natural de alguien que ha *sufrido* por ello, que más de una vez se ha sentido marginado y que con mucho gusto hubiera pasado de largo frente a esa

tara social que representa, para ciertos *retrasados*, la discapacidad. Cuando Platón habla de justicia, en el fondo, me ayuda a no rechazar nada de mí. Me conmina a orquestar todas mis voces discordantes que a menudo gritan sin escucharse. Para mí que no tengo demasiados vicios *aparentes*, su ideal viene a regenerar mi entusiasmo y mi determinación.

De nuevo tengo un encuentro con Georges, que está radiante y muy locuaz. Le planteo el tema del día. ¿Es bueno aceptarlo todo? Y empezamos a conversar.

La pregunta me preocupa desde hace tiempo. Desde pequeño, desde muy pequeño, me han repetido tantas veces como una cantilena: «Hay que aceptar la discapacidad». Es la alegría, hoy, la que me invita a visitar ese estado de espíritu, esa no resistencia interior. Tan a menudo menospreciada, la aceptación tiene tintes de necio fatalismo, de resignación malsana por lo triste. Yo, por mi parte, la deseo alegre, delicada, ligera, adaptada precisamente a los recursos del día. De manera abusiva, se la asemeja a un arma, una protección, un escudo. En definitiva, parece como si uno tratara de blindarse cuando la vida y la alegría reclaman una apertura.

Tantos obstáculos me impiden dar el salto, lograr ese abandono que es la aceptación. Quien dice aceptación piensa demasiado a menudo en rechinar de dientes, en los puños cerrados dentro de los bolsillos, en lucha. Reírse de uno mismo me parece más útil, mucho más beneficioso. Sentado frente a Georges, me río entonces de mis ganas de explicarlo todo, de encasillar la realidad para, una vez tranquilizado, intentar dominarla.

La aceptación exige un justo equilibrio que se descubre al hilo de los días. Por ahora, acepto que no haya ninguna solución y que, a lo mejor, ni siquiera haya problema. Patituerto, titubeante, me apresuro en mi búsqueda sin aprovecharme de aquello que me ofrece el periplo. Con el gracioso anciano, me olvido de todas las tensiones, dejo de resistir, saboreo el instante.

Esta tarde, en casa de R, hablamos alegremente del bueno de Georges. La conversación que hemos mantenido sobre la aceptación todavía resuena en mis oídos. Me da un antojo loco y voy al baño, me quito todo lo que llevo puesto y vuelvo a aparecer desnudo como un gusano. Me reciben con risas y una ligera incomodidad. Es extraordinario ver hasta qué punto espero de fuera la aceptación de mi cuerpo, como si pudiera importar una mirada benevolente y cariñosa que yo todavía no tengo.

En el fondo, ese arranque de locura, el hecho de *ponerse a pelo*, eso, no era otra cosa que una especie de grito: «¡Queredme tal como soy!».

Esta mañana, como quería comprarme un nuevo par de zapatos, una vendedora, guapa, me ha ayudado a calzarme mis futuras bambas. De pie, la observaba de rodillas y, con mi carácter tímido, las ideas se iban encadenando en mi cabeza: «Debe sentirse molesta, incomodada», «Debe pensar: ¡unos zapatos tan bonitos para un tullido!» En fin, con todos esos cuentos que me hacía mentalmente, me iba crispando y esperaba impacientemente el momento de la entrega del paquete. Pero a la hora de pagar, la joven muchacha me tiende un trozo de papel y me pregunta si puedo firmarle un autógrafo, pues se ha leído todos mis libros. He salido de la tienda risueño. Saco de esta anécdota unos cuantos recursos para ir caminando hacia un poco de justicia interior.

¡Qué pésimo observador que soy, y hasta qué punto mis pensamientos me alejan de la realidad y me aíslan del todo del ser, del todo que soy! Sí, soy un todo y la tiranía surge cuando solo una parte pretende reinar como amo y señor. Más vale vivir los conflictos sin querer dominar todas las fuerzas que operan en mí, esa es la tarea del día... ¡o de los próximos días!

Hoy, unas palabras de Nietzsche me incitan a una actitud mucho más vasta, me invitan a la superación de uno mismo: «La auténtica victoria debe regocijar al vencido, y tener algo de divino que dispense de la *humillación*».⁵³

Así pues, intentar avanzar hacia un poco de unidad, pero sin querer volverse plano, sin desear ponerlo todo al mismo nivel. Aceptar ciertas contradicciones.

Conminado a no focalizarme en mis demonios para asesinarlos sin piedad, tengo empeño en lograr un equilibrio de las fuerzas. Las palabras de Nietzsche contrastan con las exhortaciones que marcan mis días: «¡Debo corregir esto!», «¡Debo solventar ese pequeño fallo!», «¡Debo tomar esa disposición para oponerme a mis malos hábitos!», «No debo de ningún modo levantar el tono de voz con los guardias».

Hoy no he tenido el placer de encontrarme con una dependienta encantadora. ¡Mala suerte! ¡Aunque la suerte sea un estado de espíritu! Al contrario, mientras voy a casa de Georges, en el autobús, otra vez dos chicas jóvenes han prorrumpido en carcajadas y se han reído abiertamente de mí. He tenido que reprimir mi rabia, unas ganas terribles de mandarlo todo a paseo. ¿Qué me ha retenido de lanzarles un montón de insultos? ¿Y qué hubiese hecho si en mi dedo brillara el anillo de Giges o si, ya ahora, tuviese un poco menos de parapetos morales?

Seguramente me tomo mal esas burlas. Aunque me esfuerzo por poner buena cara para conjurar la mala suerte que ha caído sobre mi ser risible, he notado cómo hervía en mí un furor que me cuesta contener. ¿Qué espacio debo dar a todo esto? ¿Qué significa mi mal humor pasajero? ¿Acaso hay que dejar que pase sin rechazarlo ni convertirse en su esclavo?

Cuando he llamado a casa de Georges, he oído el grito del poeta: «¡Entren!» Al recuperar la calma, he estado escuchando al sabio mientras hablaba de los Evangelios, de literatura, de filosofía y de las mil y una «bagatelas» que forman las penas y alegrías de una existencia. Yo, por mi lado, le he confesado las dificultades que tengo para trabajar, le he dicho cómo me pesa escribir, que busco lo sublime, la frase bella, tanto temo todavía el juicio del lector. Después, hemos ido a parar a la poesía, que me aconseja leer. Cuando le he confesado que creía que estaba reservada a una élite, ha apretado los puños y se ha puesto a gritar: «¡Eres el rey de los tontos!». No pudiendo sino reírme, he renegado del ridículo prejuicio tan pronto ha sido enunciado. Ya no me pertenecía y el título de «Rey de los tontos» (¿acaso será el efecto del *zazen*?) se refería a un hombre que yo había dejado de ser. Los gritos y la ira benévola de Georges me reconcilian con la vida y me constriñen a la adhesión.

«¡Eres el rey de los tontos!»

En mis libros de zen, he encontrado una metáfora que evoca bastante bien la justicia interior. Se compara el ego con un carro que se descompone en palos, planchas, ganchos, clavos y barras de hierro. Es un conjunto disparatado que la mente fija bajo la etiqueta: «carro». También está en función de lo que se podría llamar *no carro*. Para que exista, se necesitan artesanos, leñadores, bosques, tierra, agua, oxígeno, universo. Igual ocurre con el ego, complejo compuesto de cinco agregados, como se dice *allá*: las formas, las sensaciones, las representaciones mentales, percepciones o nociones, los factores de composición o formaciones kármicas, las conciencias. Todo eso significa que el ser humano, que erróneamente percibimos como un yo, es literalmente un *montón*, una *pila*, un grupo, un *ensamblaje*, impermanente. Clara metáfora que nos recuerda la interdependencia de cualquier cosa y la complejidad de un individuo. Y, sobre todo, renovada ocasión de olvidar la pretensión que me hace creer en mi autosuficiencia.

¿Quién puede ser ese «rey de los tontos»? Es aquel que niega y rechaza con demasiada facilidad lo que le constituye. En el autobús, hace un rato, era ese rey el que ha sentido una violencia animal en su interior. Como le costaba asumirla, ha creído que se giraría en su contra. Bajo la apariencia de un control frágil de sí mismo, tras una paz aparente, se escondía una cólera negra de una violencia insospechada.

Si lo pensamos con mayor detalle, los buenos sentimientos, las buenas maneras disimulan un montón de tristes pasiones, una horda de brutalidades.

Hace poco, mi hija me ha exasperado y me he sorprendido al decirle: «¡Sabes, una niña buena no hubiera hecho lo que tú has hecho!». En aquel momento, casi me he felicitado por mi impasibilidad. No obstante, cuando lo pienso, me percató de que, bajo la apariencia de bondad, de paciencia y de calma, hay una brutalidad disfrazada, una muy sutil y envenenada contorsión. Cuando yo pensaba que tenía un verdadero dominio, la parte cruel actuaba, reinaba perniciosamente. Pegar o dar una bofetada a un niño es muestra del maltrato que hay que eliminar sin ninguna reserva. Sin embargo, mi actitud también tendía a denigrar a mi hija, a hacerle pagar el precio de su *falta*. Le reprochaba ser lo que era mostrándole un ideal ante el cual debía sonrojarse de vergüenza.

El problema del domino de las pulsiones no es fácil de resolver. ¿Cómo acoger calurosamente la cantidad de sentimientos contradictorios que pueden animar un corazón? ¿Cuántas veces, intransigente, señalo con el dedo aquello que no me gusta? Parece como si hubiera un enemigo interior que hubiese que vencer. Pero rápidamente es todo mi ser a quien empiezo a odiar.

Entre una represión total y un rechazo bestial se puede tomar, evidentemente, el camino del medio, que es precisamente el de la justicia interior. En algunas ocasiones, tengo la fastidiosa tendencia de desembridar pronto a la bestia, para perseguir, cabizbajo, todos los deseos que me llaman. Junto a la cama de mi poeta, vuelvo a pensar en dos frases de Freud que leí hace tiempo: «El consejo de vivir sin traba alguna nuestra vida sexual no interviene para nada en la terapia psicoanalítica. Como ya os he indicado, existe en el enfermo un tenaz conflicto entre la tendencia libidinosa y la represión sexual, o sea, entre su lado sensual y su lado ascético, y este conflicto no se resuelve, ciertamente, ayudando a uno de tales factores a vencer al otro».⁵⁴ Lo que se dice de la vida sexual puede extenderse con facilidad a las demás fuerzas que nos dan vida.

Reconocerlas no es, por supuesto, pasar al acto. Sin duda, existen otras maneras de asumir la pulsión antes que intentar, en vano, saciarla a sabiendas de que cinco minutos más tarde aparecerá otra más. Mi cólera en el autobús me confirma la presencia de un combate que hay que vivir en sociedad y sin el anillo de Gíges. No puedo hacer todo lo que me da la gana, pero ¿por qué ver con malos ojos los conflictos interiores que se derivan de ello? Sé que tales conflictos pueden convertirse incluso en oportunidad de conversión. Para otorgar un lugar adecuado a mis pasiones, primero tengo que considerarlas a todas sin ataduras ni rechazo.

Al despedirme de Georges, mido el abismo que separa el *ser* bueno, amable y generoso de *hacerse* el amable. ¿Conseguiré algún día dar vida a mis cóleras sin condenar las

miradas burlonas? Sobre todo, tampoco quiero descuidar al ser herido que hay en mí, que demasiado a menudo recibe golpes, cuando solo desea un consuelo.

21.30. Freud ha estado dándome vueltas en la cabeza todo el día. Me apresuro a realizar mi sesión de *zazen*. ¿Cómo evitar una cruel represión sin ceder a las pulsiones, sin pasar siempre al acto? Esta tarde, he descubierto la alegría de resistir. He dado un paseo a pie sin mi móvil, renunciando a esperar los mensajes de Z. He disfrutado de un poco de libertad.

Me gusta elogiar una filosofía de los pequeños pasos. Por eso, al despedirme de mi médico, con frecuencia le pregunto: «¿Qué puedo hacer hoy para encontrarme *un poco* mejor?». Por mínima que sea, una parte de progreso siempre es posible. ¿Qué acto puedo colocar aquí y ahora para mantener el equilibrio?

Un paso tras otro, lejos de la negación de uno mismo y de la dejadez, domestico a la bestia. Mañana, le dejaré campo libre. Hoy, solo la he contenido. Ninguna postura definitiva, ninguna receta se encuentra a disposición del que progresa. Vaya donde vaya, sus conflictos y sus dificultades le siguen. La *lucha* contra esos obstáculos constituye realmente una de las grandes empresas de una existencia. El error estaría en pretender vencerlos, burdamente, de prisa. Así pues:

Punto primero: ver.

Punto segundo: perseverar.

Esta tarde, pienso en la intuición de Plotino: «Las almas, al contemplar de esta manera diversos objetos, son y se convierten en lo que contemplan».⁵⁵ Algunas confesiones que hoy he recogido me causan pesadumbre. Un transeúnte se me ha acercado para hablarme de su hijo depresivo, luego una señora, que además me ha invitado a tomar algo, me ha hablado de un cáncer de pulmón. Para acabar, una persona discapacitada se ha lamentado porque tan solo recibe un mísero salario.

En este momento, *tomo* o mejor *recojo* realmente más de lo que me prodigan.

Incapaz de sustraerme a tales confidencias, movido por un sentimiento de obligación, también de culpabilidad a veces, escucho todo lo que me cuentan. El día de hoy, mi alma ha *contemplado* pues mil y un males que me invaden en el momento en que me dispongo a acostarme. Por deber, más que por amor, presto oídos, sin escuchar de verdad. Los relatos de hoy, las viudas, los cancerosos, los minusválidos, vuelven con fuerza y me impiden hacerme el ingenuo. ¿Cómo acoger, sin perderme, ese raudal de *quejas* legítimas, pero tan pesadas de llevar para un solo hombre? Desprovisto, a veces sospecho que es vital, durante un rato, poder desviar la mirada de esa *miseria* que me daña. Con objeto de no dejarme atraer nunca fuera del centro de mi vida, que sigue siendo la alegría, y para asumir semejantes encuentros, necesitaría alimentarme de amistad, de amor, de ligereza y también, por qué no, atrevámonos a decirlo, de hacer claramente *el chorra*. Ayer, por un instante, disfruté de la despreocupación. En una carretera de Lausanne, mientras mi amigo R conducía su coche nuevo, cogí el volante para zigzaguear un poco. Nos reímos, despreocupados y libres. Instante de intensa alegría, en el que me olvido de mí para saborear la vida en su crudeza, en su belleza virgen y desnuda.

No salimos indemnes de un encuentro auténtico. Para no amargarme, para no privarme del mundo con la excusa de buscar protección, tengo necesidad de alegrarme con mis amistades. Yo, por mi parte, tengo dificultades para verter mis sentimientos. Con este diario, intento vaciarme, salir un poco de mi ensimismamiento (en los combates interiores, existe siempre el riesgo de que se instale una postura narcisista)...

¡Por el momento, treinta minutos de meditación, hay que vaciarse!

Esta mañana, mientras tomaba un baño, he escuchado un extracto de un libro sobre el zen. Todo parece muy sencillo. El Maestro Soko Morinaga da un valioso consejo a una practicante que, frente a una grave enfermedad, teme la muerte: «Cuando haya terminado de cocinar, muera. Nazca de nuevo alrededor de la mesa en el momento de la comida y cuando haya terminado, muera. Nazca en el jardín, sea la escoba que barre. Cuando por la noche se acueste, muera también entonces, y cuando se haga de día y se levante de la cama, nazca de nuevo. Si padece cáncer, nazca con el cáncer. El ahora —y *solamente ese ahora*— nace en el instante. El ahora —y *solamente ese ahora*— muere de nuevo. Esa es la práctica zen».⁵⁶

Así he intentado morir en la bañera para revivir al poner el pie mojado en las baldosas. He muerto al cepillarme los dientes y he nacido de nuevo mientras me vestía. Está decidido: de ahora en adelante, cuando atraviere una puerta, practicaré ese ejercicio. Y el que penetrará en cada habitación será un hombre nuevo.

De momento, el muerto se ha reanimado de golpe cuando ha consultado sus correos. Mi incidente con la policía ha provocado cierto ruido. Quieren verme. Y de nuevo me pongo nervioso, preparo mis argumentos, empiezo a agitarme. No, el chico excesivamente sensible del otro día, decididamente, no ha muerto. Tenazmente, resiste.

En este asunto, la resistencia de la pasión frente a la razón me deja desarmado, casi irremediabilmente desconcertado. Sé con pertinencia que todas mis agitaciones no sirven de nada. Son incluso francamente contraproducentes. Sin embargo, da igual. La rabia permanece.

¿Es esto acaso característico de aquello que es más fuerte que nosotros? El enamorado que sabe que el objeto amado no lo desea continúa, a pesar de todo, estando fascinado. Y el corazón lleno de odio conserva su rencor aun cuando acaba de saber que su enemigo es inocente. Todas las noches el marido celoso se muerde los dedos a pesar de que su mujer permanece fielmente a su lado.

De una forma trivial, la remanencia de las pasiones hace estragos. Su fuerza hace doblegar al más valiente. A menudo creo haber curado una herida, pasando página, pero las viejas costumbres, las dobleces, vuelven, rápidamente. Ya he evocado un poco más arriba el arte de esquivar. Pienso realmente que la vida tiene sus etapas. No sirve de nada exigirse demasiado a uno mismo. En ciertos momentos, ante la impotencia, saber practicar el arte de la desviación es vital. Sin huir, puedo, por un tiempo, desviarme del problema para volver a él más tarde, revigorizado. He aquí por qué prefiero, esta mañana, dar un pequeño paseo a pie y dejo de lado ese correo que vuelve a encender, a fe mía, una indignación no del todo apagada.

Capitulación provisional igual a circunspección.

No hay nada que disguste más a esta que la violencia, el vicio o la crueldad. ¿Por qué

confundirla con una trivial sumisión tan loca como devastadora, que acabaría por desatar los más bajos instintos? Al contrario, la circunspección exige devolver a la vida sus plenos derechos, confiar en ella, respetarla.

Cuando vuelvo a pensar en mis guardias, me doy cuenta de que no estuve suficientemente atento a la realidad. Precisamente, llevado por la pasión, me olvidé de mí mismo y me olvidé de ellos. Presiento que la vía del medio sigue siendo posible: no reprimirlo todo sin obedecer servilmente a las emociones que me agitan, ese es el desafío. Sobre todo, preguntarme qué deseo en el fondo. Ante todo, quería que me respetaran, y que se respete a todas las personas, sean estas minusválidas, toxicómanas, o ambas cosas a la vez. ¿Pero por qué no lo dije calmadamente, pausadamente? Finalmente, no acogí ese deseo para convertirlo en algo bueno, fecundo. Al escribir estas líneas, pienso en Nietzsche: «Todo rechazo y toda negación son prueba de una falta de fecundidad: en el fondo, si fuéramos un buen campo de labor no deberíamos dejar que nada pereciera sin utilizarlo y veríamos en cualquier cosa, en los acontecimientos y en los hombres, un abono útil, lluvia y sol». ⁵⁷

La buena tierra, viva, se renueva sin cesar. Para dar fruto, no hay ninguna duda de que debo, yo también, regenerarme y hallar lugares donde recrearme. Por eso mismo, antes de dar una respuesta a la policía, tengo ganas de distraerme, ver a los amigos, reírme a gusto para volver aliviado a mi asunto y hacer algo que esté bien. A partir del momento en que la realidad me alimenta, en que saboreo una sutil alegría, soy capaz de desprenderme y atravesar, ligero, los conflictos. Ningún renunciamento conduce a la alegría: es la alegría la que conduce a la renuncia. La buena tierra no niega la impotencia, no trivializa la debilidad, las acoge para hacer de ellas un mantillo fértil.

Al salir de casa, quiero matar definitivamente a ese hombre agitado, lleno de cólera, obsesionado por la *normalidad*. Matar todo esto no es de ningún modo negar nada sino depositar por un tiempo ese peso, devolverlo a la vida. No soy tan tonto como para rechazar todo este desorden que reside en mí, y me acuerdo con júbilo de esa otra frase de Nietzsche: «Hay que seguir llevando un caos en sí mismo para poder colocar en el mundo una estrella danzante». ⁵⁸

La estrella de Nietzsche no ha dejado de brillar en mi cabeza. Creo que tengo necesidad del zen para volver al presente, desprenderme de mí, hallar la alegría y gozar, finalmente, de un poco de reposo. Viendo que existe un *método*, ya me apaciguo.

Sin embargo, hasta ahora, a mis resoluciones les cuesta enraizarse en mi vida cotidiana. Ayer decidí morirme cada vez que franqueara el umbral de una puerta... Hace poco estaba resuelto a practicar la *no dualidad*... En el fondo, solo consigo perseverar con dificultades, me olvido y dejo de lado mis ejercicios. Un chico bien moldeado, un policía, la rutina, todo parece concurrir para hacer flaquear mi determinación. Envidio a esos monjes que lo abandonan todo para entrar en el monasterio y dejan atrás todo vínculo, toda atadura. ¿Cómo, en lo cotidiano, sin forzar nada, con tranquilidad, intentar ser más constante, atreverse a esa paradoja: perseverar en el abandono?

A propósito de esto, recientemente oí esta pequeña historia. Dos discípulos interrogan uno tras otro a su maestro. El primero le pregunta: «¿Cuándo seré liberado?». El gurú, señalando una higuera, le dice: «¿Ves la cantidad de hojas que tiene ese árbol? ¡Te hará falta la misma cantidad de años para liberarte!». El adepto, contrariado, se va con el alma en pena. Llega el segundo chico que pregunta: «¿Algún día seré libre?». Y el santo varón le contesta: «¡Sí!». De buen humor, el alumno se aleja con un paso alegre y decidido. Resumiendo, el tiempo que pueda hacer falta cuenta poco; la liberación es posible, así pues, paciencia y determinación.

Poco importan las heridas, los pasos en falso, el caos. Mala suerte si no estoy a la altura de mis sueños, siempre y cuando mantenga el rumbo, en la alegría.

Con frecuencia me hartó de mis ataques pasionales y me gustaría poner la cuarta marcha, acelerar, ir directamente hacia el objetivo y acceder, finalmente, al abandono. Que me enseñen una conducta a seguir y yo la llevaré a la práctica, minuciosamente... En el fondo, quiero *hacer* para *deshacerme*.

A mí, que me desvelo para encontrar a un maestro, la vida diaria me ofrece como mínimo dos: mis ataques pasionales y mi minusvalía. Pensándolo bien, lo que es más fuerte que yo podría convertirse en un instrumento vital.

Los internautas siguen escribiéndome. Me ruegan que busque herramientas para vivir mejor las pasiones. Su *petición* me ha estado dando vueltas por la cabeza la tarde entera. Hace un momento, mientras iba dando un paseo, he leído en el escaparate de una farmacia: *Remedios homeopáticos*.

En griego, *homoiopatheia* quiere decir «el mal parecido». Por otro lado, las *patheiai* designan igualmente las pasiones. La palabra se corresponde *en sentido estricto*. Sí, la homeopatía podría sentar las bases de una *terapéutica pasional*: curar con lo parecido. No me invento nada. Aristóteles ya lo intentaba con la *catarsis*, esa especie de purificación, de purgación: las tragedias que suscitan *temor* y *piedad* purgan al espectador a quien se le infunden esos dos sentimientos como mínimo desagradables. En suma, ver en escena las pasiones desencadenándose ayuda a reconocerlas, a identificarlas y, *in fine*, a tomar cierta distancia respecto a las mismas.

Las vacunas actúan de forma parecida: las dosis de veneno que se inyectan en el cuerpo del enfermo son tan ínfimas que provocan una sana reacción defensiva, sin causar daño alguno al organismo. De la misma forma, el teatro *difunde* un poco de *pathos*, para que el espectador experimente la pasión a distancia y al mismo tiempo se purgue de ella. Es como si uno *se liberara* de una forma agradable. La palabra «purgar» me gusta: invita a quitar lastre, a eliminar el exceso. ¿Algunas de mis propias pasiones podrían acaso ayudarme a liberarme de aquellas que son *nocivamente* más fuertes que yo? Sé que las ansias de reconocimiento pueden permitir, en una cantidad ínfima, refrenar la cólera. En muy raras ocasiones me dejo llevar por la ira en público, ya que mi pequeño ego ¡se arriesgaría demasiado a quedar en ridículo! El miedo, de igual manera, me impide muchas veces lanzarme en desventuras que me costarían caro. La alegría, por el contrario, al colmarme, me aleja de la insatisfacción. No obstante, mi fascinación por los Adonis permanece. ¿Cómo purgarme de esos celos? ¿Dónde descubrir el antídoto? En ese estadio estaría bien desarrollar unas pasiones alegres como el amor, la generosidad, la bondad... Me irrito demasiado cuando las cosas no salen bien y me considero antes un enfermo que un convaleciente. Otra vez vuelvo al caos tan fecundo que rechazo obstinadamente.

¡Vamos a ver ese caos!

Pero ahora, ¡veinte minutos de *zazen*!

Ahora mismo acabo de tener una conversación con una chica. Cuando ha sabido que estaba *investigando* sobre las pasiones, me ha dado a conocer las suyas: «¡Mis pasiones son Dios y la música!».

¡He aquí a alguien que había olvidado completamente o, mejor, había *acallado* deliberadamente en este diario!

Rezar es desnudarse, desvestirse de uno mismo, abandonar cualquier afectación y entregarse en confianza. Y dejarlo todo: cometidos, esperanzas, miedos y problemas, para estar sencillamente presente, abierto, para vivir desnudo, sin armas, entregado, igual que un niño. R habló del *filósofo desnudo* el otro día.

¡Vaya título!

Aquella tarde, al quitarme incongruentemente la ropa, creía haber salvado una etapa, progresado un grado hacia la libertad, pero, una vez apagada la euforia, he de enfrentarme a antiguos sueños y viejas resistencias. Y el desánimo no está nunca muy lejos.

Con frecuencia, en medio de las dificultades, me digo que no hay mejor ocasión para progresar. ¿También ocurre lo mismo con la pasión? Frente a la cólera que me saca de quicio, en medio del furor que me enajena, en la fascinación que me encadena, atrevámonos a un poco de libertad. De la tradición antigua extraigo la idea de prepararme para el día. En más de una ocasión, me levanto por la mañana, me pongo el pantalón con toda conciencia, pero la presión de las circunstancias hace de mí un autómatas. El otro día, por ejemplo, con los policías, la máquina se desbocó... En realidad, *sufro* los sucesos como si llevara puesto el piloto automático. Lo que es más fuerte que yo —la vida, la existencia, los mil y un azares del día— tiende a irritarme. Debo tenerlo en cuenta en el arte de vivir que trato de diseñar.

Este comienzo de año es el momento de los propósitos. ¡Me los he propuesto mil veces! Por la mañana, en distintas ocasiones, me hago la promesa de no ponerme nervioso al menos hasta el mediodía. Generalmente, a duras penas llego hasta las diez sin que una tontería me haya molestado, que una nadería me haya irritado. Así pues: multiplicar los momentos de retiro en uno mismo, preguntarse en qué punto se encuentra uno, observar las emociones, los sentimientos y el caos como ocasiones no tanto de dominio sino de abandono, de rendición, de capitulación. Se trataría incluso de soltar amarras, sin rigidez.

Para no dejarme devorar por las adversidades, he de reconstruirme, buscar el reposo. Podría continuar llenando páginas y construir mil teorías sobre el arte de vivir: ¡mientras siga aferrándome a lo que soy y a lo que poseo, no llegaré muy lejos! ¡Mientras no me abra al presente, todo lo que realice no servirá de nada! Porque lo más difícil es intentar la renuncia en medio de los tormentos de la existencia, en el *aquí y ahora*, de mis ataques pasionales. Una vez ha pasado la oleada, o cuando todavía no ha llegado, resulta fácil practicar. ¿Pero qué hacer en medio de la tormenta? ¿Cómo atreverse al desapego cuando lo que sé que es más fuerte que yo va a dejarme desprovisto y sin armas? ¡Ese es el núcleo de la práctica! ¡He aquí mi *trabajo* para el año nuevo!

Pensaba que los mensajes que me fueran llegando día tras día a través de la encuesta me animarían y me servirían de apoyo. Esperaba de ellos respuestas, soluciones, una conducta a seguir. Descubro más bien la duda. A partir de ahora, considero que seré un eterno ser en progresión en la escuela de las pasiones. Desde el comienzo de mi investigación he ido perdiendo algunas de mis ilusiones: la del pleno poder, por ejemplo, la de encontrar remedios para todo o de pasar una vida sin tropiezos, la de tener un corazón sin heridas... Percibo también la fragilidad de mi praxis, a merced del primer

incidente surgido. Pero esa constatación me encanta. El obligarme a renovar mis energías me alegra.

Todo está por visitar, por ver nuevamente, sobre todo. En este principio de año, dos nociones se oponen en mi espíritu: interioridad y exterioridad. Quizá las he separado demasiado, refugiándome en la razón más que en la interioridad, y huyendo del exterior para no habitarlo realmente. El *salir en cueros* el otro día no era más que una provocación torpe y juvenil de un ser dislocado, el deseo de una transparencia —de una desnudez— en la que el cuerpo ya no se opone al alma, en la que el exterior no es la otra cara del interior sino su complemento.

Evitar caer en el defecto que denuncio: no convertir la espiritualidad en el lugar privilegiado del egocentrismo.

Quiero aprender de los demás, dejarme enseñar y ver cómo se vive la pasión *en otras partes*.

Toda esta historia ha empezado, pues, por los celos que sentía por los chicos *normales*. Incomodado, avergonzado ante ese pequeño conflicto, quise desembarazarme de él. Hoy me doy cuenta de que de un grano de arena he hecho una montaña y veo que este libro ha nacido de una fascinación bastante natural que, de forma progresiva, se irá difuminando.

Poco a poco, desidealizo esos *cuerpos de atleta* para volver a situarme dentro de una óptica más realista. Trato simplemente de verlos en su integridad sin que la proyección y mis comentarios vengan a enmascarar lo que realmente son.

Mi mujer, por lo demás, no se equivoca. Acaba de sugerirme que si dirigiera la misma mirada sobre mi cuerpo que la que dirijo a las siluetas que me fascinan, quizá sufriría menos. Paradójicamente, el amor a uno mismo, creo adivinar, exige que salga un poquito de mí mismo, que libremente y sin prejuicios vaya desnudo hacia los demás. Las pequeñas ilusiones de un hombre que duda de su virilidad y que siente celos por los otros muchachos lo han embarcado en un proyecto inmenso: *inventar* un arte de vivir.

Constato, al releer las respuestas a la encuesta, que fuera de las actividades de ocio o del amor que acaba bien, la pasión no tiene tan buena prensa como podría parecer. Me río imaginándome a ese hinchado avergonzado que cuenta cómo de pronto, en las gradas, empieza a insultar a un desconocido, hasta que lamenta sus palabras, y luego vuelve a empezar unos minutos después.

Los internautas me ruegan que les transmita algunos remedios filosóficos «aptos para calmar a un apasionado». Me siento muy desamparado. ¿Por qué no constituir, estos próximos días, una especie de *caja de herramientas terapéuticas* que tenga una función profiláctica (que ofrezca remedios preventivos) y que pueda al mismo tiempo ser útil para una medicina de urgencia?

Por la parte profiláctica, ya he mencionado bastante mi interés por la meditación, ese ejercicio gratuito, aunque algunos días fastidioso, que nos prepara de alguna manera frente a los asaltos de nuestra interioridad y ayuda a componer con la fragilidad de nuestro corazón sin que se extinga del todo. ¡Qué estoy diciendo! Todo lo contrario, nos hace más vivos. En mi farmacia personal, voy conjugando esa práctica con el examen de conciencia que encontramos tanto en las escuelas antiguas como dentro de la tradición cristiana.

A menudo, después de una conferencia, algunas personas me dicen: «No tendré tiempo suficiente para practicar el examen de conciencia, trabajo todo el día». La práctica depende ante todo de una voluntad firme. Esa ascesis tan solo es una invitación permanente a volver a lo esencial, cuando la presión de las circunstancias nos arranca de la belleza y de la alegría interior.

Me adhiero a este ejercicio que tiene su base en la tradición ignaciana. El santo se dirige evidentemente a los cristianos, pero ¿acaso es necesario ser creyente para celebrar la existencia y abandonarse totalmente a ella con gratitud y confianza? Yo, por mi parte, acostumbro a entregarme al mismo en compañía de una persona cercana. Por otra parte, nada me alegra más que esta ascesis compartida. Unas cuantas etapas jalonan ese retorno a los orígenes. En primer lugar, se trata de ponerse en presencia de Dios o de la vida y de examinarse con calma y sin complacencia, en una sinceridad absoluta. Uno no se pavonea, no adopta ninguna pose, uno se observa, eso es todo.

Ya no soy el centro del mundo y abandono durante un tiempo agitaciones, conflictos, deseos, rechazos y resistencias para estar plenamente *aquí y ahora*. Puedo entonces echar una mirada de amor hacia todo lo que me rodea. No se trata de nada original. Buda, Jesús y tantos otros nos han aconsejado practicar la benevolencia, llenar nuestro ser de compasión, abrirnos al prójimo aun cuando nuestra inclinación natural nos lleva siempre al egoísmo, al *primero yo* y a la agresividad.

Después, *releer* la jornada para descubrir así todo lo bueno que he recibido y que con excesiva frecuencia se da por hecho y como algo propio de la rutina. Dar las *gracias* en este caso no se debe a las buenas maneras sino a una atrevida apertura a la alegría, a una mirada abierta, que recoge y se alimenta.

*Ve*o cómo voy corriendo durante todo el día, observo los hábitos, grandes o pequeños, buenos o malos, que me condicionan o me liberan.

Corro y corro, sin saber por qué. De ahí la necesidad de detenerme en mis esperanzas

y en los deseos profundos que me animan. ¿Qué puedo esperar del día de hoy? Eso es lo que, con toda probabilidad, me devuelve a lo esencial y me ayuda a recoger todo lo que prodiga la existencia y que, con nuestras prisas, ¡somos incapaces de apreciar! Lejos de cualquier juicio y de cualquier culpa, consigo así examinar mis equivocaciones: ¿por qué he perdido la paciencia de esa manera, y por tan poca cosa? Sin pesar, para reemprender el camino con un nuevo ánimo, nada mejor que preguntarse qué puedo instituir *aquí y ahora*. ¿Y qué medios puedo usar para continuar en la alegría durante este día?

Nada moralizador. Cada día, aprendo a mirar mejor, a vivir un poco menos automáticamente y a identificar lo que me alimenta de verdad. La culpabilidad no tiene cabida. El ejercicio despeja una vía para gozar y regocijarse de la vida, abandonar el cine interior que, sumiéndonos en nuestro mundo, nos aboca a la insatisfacción.

Numerosos internautas me empujan al terreno de la sexualidad. De la misma forma que no soy nada locuaz en lo que respecta a la fe, la sexualidad me vuelve poco prolijo. En mi diario me parece inoportuno y, por así decirlo, no demasiado cautivador, consignar ciertos detalles de mi vida íntima.

Sin embargo, me gustaría subrayar que al terminar mis últimos años de instituto, el papel que jugaba el sexo en la sociedad me dejó estupefacto. Era algo que llevaba de cabeza a mis compañeros de clase y yo sentía cierto malestar con respecto a esa voluptuosidad que uno se procura, que uno busca antes que nada para sí mismo, antes de descubrir la alegría de compartirla, de darla y de recibirla. Yo era muy ingenuo en esa materia y, para ser sincero, todavía estaba poco interesado *por la cosa*. Solo más tarde (a riesgo de caer en cierto desprecio de mí mismo) hice mía, dócilmente, la lección de Schopenhauer que habla de «la perra sexualidad». ⁵⁹ Poniéndose en guardia, el filósofo de Francfort ve en ella la expresión de un *querer vivir* ciego que, a través de nosotros, sirve ante todo para la conservación de la especie. De manera general, en la cama, perpetuamos la raza, somos esclavos del instinto aun cuando creemos degustar el erotismo más delicado.

En eso también me he juzgado y me he odiado alternativamente: «No debería tener estas pulsiones. La existencia sería más tranquila si, como si fuera un niño, pudiera andar casto e inocente por la vida, sin atractivos ni atracciones, sin ese hambre nunca satisfecho que me da el cuerpo». Negar la pulsión, forma primitiva de la sexualidad, por idealismo o por angelismo, equivale, sin duda, a prepararse para recibir, por un efecto *boomerang*, un golpe considerable, y no solamente en la cara.

Empiezo a comprender que lo que es más fuerte que yo, también es yo mismo, una parte esencial de mi ser, parte a integrar, a amansar con benevolencia con objeto de convertirla (¿por qué no?) en un lugar de alegría y de libertad. De hecho los términos: pulsión, pasión, *eso*, son de alguna manera las palabras que permiten circunscribir en mí un cierto caos...

Pero ¿qué caos?

Cada vez que en mi investigación insisto en *lo que es más fuerte que yo*, se tiende a ponerme la etiqueta de fatalista, como si yo fuera un hombre que huye de cualquier responsabilidad arguyendo que no es por mi culpa... Eso, en realidad, es olvidar que mi búsqueda primera es la alegría, una alegría que libera. Ahora bien, esta exige una adhesión total al ser, a todo el ser. ¿Por qué negar entonces que yo también soy pulsión, instinto, reflejo, hambre, sed...? Entre desterrar las pulsiones y obedecerlas al menor gesto, un camino de liberación es posible.

Esta mañana, el *zazen* me ha parecido de un apoyo evidente: ver nacer y desaparecer una pulsión y aceptarla: «Sí, también soy eso... ¡pero no solo soy eso!».

¡Cuántas veces he pasado al acto sin preguntarme si eso iba a aproximarme a la alegría, a colmarme realmente o no! De una manera infantil, padezco mi pulsión y solo después me pregunto sobre su naturaleza y si eventualmente está bien fundada. Pero cuando esa pulsión renace sin cesar, cuando apenas unos instantes después de saciarla, vuelve a incomodarme, comprendo que nunca podré satisfacerla definitivamente. Eso puede pues despegarme progresivamente de la ilusión de una satisfacción completa y de un apaciguamiento duradero de mis apetitos sensibles.

En los confines de lo biológico y de lo psicológico, pulsiones, llamadas de la carne e instintos requieren un arte de vivir que se encuentra en las antípodas del rechazo pudoroso, del odio hacia uno mismo pretendidamente virtuoso y de un dejarlo todo que, tarde o temprano, le vuelve a uno desgraciado y triste.

Me gustaría corregir lo que escribí ayer. Existe sin duda una parte pulsional en mi atracción por los jóvenes, por esos chicos de mi edad. Comprendo también que es precisamente por no asumir por completo que deseo otro cuerpo, más veloz, más logrado, más hermoso y, además, apto para hacer que en la calle las chicas me echen miradas.

Hoy las chicas me lanzan miradas... pero no por las mismas razones.

Esta mañana, he estado jugando con mi hijo a pelearnos de mentira durante una hora. Lo he arrastrado por el suelo, me ha dado unos cuantos puñetazos en el vientre, nos hemos agarrado por los brazos, virilmente. Después, hemos jugado al escondite. En algún momento, nuestras diversiones eran un poco turbulentas, sin embargo, todo ha terminado en grandes carcajadas. Era como si nos liberáramos, como si transformáramos una agresividad en juego, en alegría. Otros van de caza, o practican deportes de riesgo para descargar su agresividad. Nietzsche dijo bien claro hasta qué punto la civilización se ha pagado a un precio elevado: «Aquellos terribles bastiones con que la organización estatal se protegía contra los viejos instintos de la libertad —las penas sobre todo cuentan entre tales bastiones— hicieron que todos aquellos instintos del hombre salvaje, libre, vagabundo, diesen vuelta atrás, se volviesen contra el hombre mismo. La enemistad, la crueldad, el placer en la persecución, en la agresión, en el cambio, en la destrucción —todo esto vuelto contra el poseedor de tales instintos—: ese es el origen de la “mala conciencia”». ⁶⁰

Por supuesto, uno no mata tan fácilmente los instintos, y la agresividad no asumida a menudo termina por volverse en contra del que no sabe dominarla... o bien en contra del desgraciado a quien, al hacerle frente, le acabará pasando factura.

Mi hijo, a su manera, me incita a jugar con esta especie de *barbarie* que, a mí, también me constituye. Me enseña una vía para convertirla en una aliada. «El hombre no es ángel ni bestia, y la desgracia quiere que quien quiere hacer el ángel ¡hace la bestia!» ⁶¹ Divino Pascal, ¿podrías ayudarme hoy no solo a desembarazarme de mis ilusiones de dominio absoluto, sino, sobre todo, a afrontar todo este desconcierto que se agita en mí?

Si bien los resultados de la encuesta me han llevado a tratar por encima la problemática de las fuerzas pulsionales que amenazan con hundirnos, me invitan con insistencia a mostrarme prudente porque, a la pregunta seis: «¿Qué hacer con las pasiones? ¿Vivirlas plenamente o refrenarlas?», la respuesta es casi unánime: «¡Vivirlas, siempre y cuando no perjudiquen a los demás!».

¡Al ataque! Analicemos esta mañana los arrebatos de rabia, los accesos de cólera y las crisis nerviosas que, tan a menudo, ponen a uno fuera de sí. Aunque la filosofía de la alegría supone no vivir las pasiones como si fueran adversarios que hay que destruir, los enfurecimientos y sus excesos implican y exigen, sin ningún género de duda, algunos ejercicios espirituales. ¡Tampoco somos fieras! Si hay cóleras sanas y benditas, existen otras más bien nocivas. Por supuesto, la indignación frente a la injusticia inclina hacia la benevolencia y la generosidad, esa pasión alegre. Pero muchas veces, hay que confesarlo, lo que nos pone furiosos es la sed de venganza, o más bien la sensación de afrenta. Entonces, prisioneros de nuestro pequeño personaje, caemos fulminados, incapaces de aguantar la menor herida narcisista. Ante los policías, el otro día, si soy del todo sincero, veo claramente que más que nada fue mi amor propio dolido el que reaccionó.

La cólera, esa pasión fundamental, surge de la *parte animal* que llevamos dentro, sin embargo, tal como nos lo recuerda un internauta, es antes que nada «la manifestación de un ego lastimado». Nuestra propensión a irritarnos dice bastante del grado de nuestra susceptibilidad y de la amplitud de nuestros afectos. Así, cuando a lo lejos se levanta una crisis en el umbral del acceso de cólera, solo nos queda tomar conciencia de que, casi con toda seguridad, es nuestro pequeño yo el que no está contento, el que se siente amenazado, escarnecido, ultrajado. Los remedios que se requieren, forzosamente, serán solo simples paliativos mientras el ego siga reinando como dueño y señor en medio de los ataques de rabia, de los arrebatos y de los furores.

La cólera es un verdadero *autogol*, empeora casi inevitablemente la situación. ¿Acaso aquel en el que se ampara no es ante todo su presa?

La temo porque me arranca de la alegría y en más de una ocasión me ha hecho tonto, malo y desgraciado. La rabia encarna claramente la esencia de la pasión, su *hubris*, su exceso, su *fastidiosa* tendencia a deformar lo real y a cubrir a una pobre víctima (¡siempre se necesita alguna, que más o menos consienta!) con todos los defectos de la creación. Pasivos e impotentes, a menudo tan solo nos queda constatar los daños causados tras su paso.

Detrás de la cólera se esconde, parece ser, otra pasión, el miedo. Presumo que un hombre desprovisto de este también quedaría liberado de aquella. Aquello que no consigue vociferando, quizá lo obtendría en bandeja de plata si supiera conservar la calma. Sí, el colérico tira piedras a su propio tejado. De ahí esas útiles trivialidades que hoy he podido recoger.

Extraigamos también algunas pistas de la terapia que nos ofrece Séneca. En su libro, *De la cólera*, el filósofo prodiga algunos consejos llenos de astucia dirigidos a cualquier alma buena enfurecida o presta a enfurecerse. Por ejemplo, cuando se siente acechada por esta pasión triste, le iría muy bien practicar la compasión, no basándose en un optimismo

ingenuo sino apoyándose en un conocimiento real y profundo del género humano. En mi caso, expuesto al destello de cierta mirada burlona, me bastaría con constatar hasta qué punto su propietario comparte la misma condición que yo, hasta qué punto también él sufre, también él va a morir.

Séneca, por otra parte, exhorta a perdonar a toda la humanidad: «Para que no te encolerices con cada uno, a todos hay que disculpar; al género humano hay que otorgarle perdón. Si te encolerizas contra los jóvenes y contra los ancianos porque yerran, encolerízate contra los niños: ellos van a cometer faltas. ¿Quién, por ventura, se enfada con los niños, cuya edad aún no les ha enseñado el discernimiento de las cosas? Es una mayor y más justa excusa ser hombre que ser niño». ⁶²

La cólera nos ciega y nos hace olvidar lo que el otro es realmente. Antes de acusar al prójimo y de tratarle duramente, ¿por qué no acordarse de lo que le debo?, ¿por qué no rememorar los eventuales buenos momentos que hemos compartido?: «¡Me pone de los nervios, pero también es cierto que me ha ayudado mucho! E, incluso, nos hemos reído mucho juntos...».

El estoico propone también que pongamos una voz más suave. Me recuerda a un amigo que, muy acertado, al notar cómo iba llenándose de cólera, no dudaba en echarse a ras de suelo porque había constatado que gritar y vociferar es menos fácil en esa posición. No puede decirse mejor que la atención al cuerpo forma parte de la ascesis. Y es una verdad de perogrullo que tanto un cuerpo rendido como un espíritu extenuado se irritan en un dos por tres. Más vale pues prevenir que curar.

Por consiguiente, resulta útil identificar y desactivar todas las circunstancias susceptibles de sacarnos de quicio. Así, el filósofo John Searle afirma que, privado de los medios de comunicación que ofrece la civilización, el conductor, que se ve reducido a tocar el claxon para mostrar sus estados de ánimo y comunicar sus emociones, puede sumirse muy rápidamente en la barbarie. La vigilancia recomienda, pues, echar una ojeada avizoradora a nuestras condiciones de vida. En la caja del supermercado, en la carretera, son tantas las ocasiones que se presentan en las que, faltos de cualquier diálogo verdadero, resulta tan fácil perder los estribos.

Razón de más para practicar la bondad, poderoso antídoto frente a la cólera, y en primer lugar mostrarse bondadoso con respecto a uno mismo. La exigencia del perfeccionismo, la intransigencia puntillosa y las innumerables órdenes de nuestra tiranía interior nos convierten en potenciales *víctimas del enfurecimiento*. Bondad igualmente respecto al prójimo y al vecino, chivos expiatorios siempre a mano del descontento.

Entre todas esas herramientas terapéuticas, aquel que tuviera tendencia a perder los nervios podría recurrir eventualmente a un auténtico remedio de caballo: el hecho de convencerse de que no hay ninguna necesidad de vengarse, que tarde o temprano, haga lo que haga, la vida se encargará de hacer sufrir y de eliminar al *enemigo*. En pocas palabras, será la Señora Naturaleza quien ejecutará el castigo. Así pues, ¿para qué dilapidar las propias energías?

Retengamos, para acabar, la terapia del juicio. Consiste en *ver* realmente lo que tengo ante mis ojos: ¿pero por qué me pongo nervioso? ¿De verdad vale la pena? ¿Tanto pesa ese ridículo obstáculo en comparación con mi alegría? Nietzsche da el tono: «No poder tomar mucho tiempo en serio los propios contratiempos, las propias fechorías —tal es el signo propio de las naturalezas fuertes y plenas, en las cuales hay una sobreabundancia de fuerza plástica, remodeladora, regeneradora, fuerza que también hace olvidar (un buen ejemplo de esto en el mundo moderno es Mirabeau, que no tenía memoria para los insultos ni para las villanías que se cometían con él, y que podía perdonar por la única razón de que —olvidaba)». [63](#)

Esa conversión de la mirada está ligada al *bien* y se distancia de todo aquello que a uno pueda amargarle. La práctica del zen me ayuda, sin duda, y, conforme a esta, la muerte de uno mismo: el individuo insultado, humillado, rebajado, muere a cada instante de forma que con él desaparecen todas esas mil y una vejaciones. Morir a sí mismo, en la alegría como en la adversidad, es renacer a cada instante, no petrificarme en lo que he sido y dejar que la vida se vaya renovando en mí incesantemente.

Además, a cualquier hombre que consagrara su vida a proporcionar el bien a su alrededor, le quedaría muy poco tiempo para dedicarlo a la agresividad, a la cólera.

Me mosqueo con facilidad, está en mi naturaleza, y no he terminado, pues, de recolectar las herramientas para poder calmar un poco a la bestia. Una voz prudente me indicó un día el camino a seguir. Cuando se publicó mi último escrito, la primera recensión que leí se expandía muy detalladamente hablando de mi discapacidad. En cuanto al libro propiamente dicho, casi nada... Desanimado, decepcionado, casi exasperado, me iba macerando dentro de mi mal humor, cuando un conocido, que ve en el texto algo divertido, me dijo: «¡Se merece diez minutos de cólera, no más!». Me encerré entonces en el retrete para descargar toda mi cólera en el panfletista. Una vez fuera, sentí hacia el periodista algo parecido a la amabilidad. Totalmente agotada, la pasión triste no dejaba el mínimo resquicio al rencor.

En lugar de la inhibición, de la crispación y de la violencia sin límites, hace falta practicar sin falta: la *higiene interior*, saludable parada catártica, purgación jubilosa, desinhibición liberadora que echa fuera cualquier amargura (y posiblemente cualquier maldad).

La visita al excusado me lleva a otra *táctica* que me transmitió un amigo. Es esta: un hombre sorprende a dos individuos bien plantados que están peleándose delante de un restaurante. Los observa, no durante mucho tiempo, y acaba poniendo la mano encima del hombro de uno de los dos: «Perdóneme, señor, ¿qué hora es, por favor?». El altercado se interrumpe inmediatamente. *Reventados* ambos se miran, desconcertados. Desaparecida la violencia, se ponen a dialogar. Y al poco rato nace una salida pacífica... ¡El método tiene sus riesgos, todo hay que decirlo! El valiente conciliador se hubiera podido llevar un buen puñetazo en la cara. Cuando estamos a punto de perder pie, nada mejor para evitar la caída que dar un paso hacia atrás, aunque sin dejarse distraer.

Los estoicos, que atribuyen a la pasión todos los males, o casi, proponen distinguir la cólera de su causa: una mañana me levanto de un humor pésimo, y al primero que llega solo le queda pagar el pato de mi acrimonia. Encontrarse allí y actuar de pararrayos, esa es su mala suerte... En el fondo, si yo fuera estoico, ante cada fatalidad, debería sugerirle a mi alma: «No te inquietes en absoluto, mantén tu soberana libertad y sigue tu camino». No soy un buen alumno, no sé diferenciar el motivo de la cólera —el vaso roto o, para dar mayor actualidad, la impresora bloqueada— del arrebató que hace que lance contra esa máquina maldita, inocente causa de esta conmoción, las peores imprecaciones. En su punto más álgido, el arrebató es del todo manifiesto y las equivocaciones se encadenan unas tras otras: «La impresora está estropeada. Voy a tener que comprarme otra. Va a costarme un ojo de la cara. Tendría que llamar a mi informático. Mi mujer se irá con él. Tendré que quedarme solo con los niños... ¡y las páginas de este libro en blanco!».

Dudo de verdad que mi arsenal terapéutico pueda transformar una bestia feroz en paloma o un colérico en dulce cordero. Sin embargo, pueden asombrar los frutos de un

análisis pormenorizado y de ejercicios asiduos: bajo esa cólera imprevisible, tras esas fulminaciones estériles descubro temor, afecto, una sensación de impotencia, un sentimiento de injusticia, muchas tonterías, en fin, y un fárrago pasional que me saca de mis casillas. No hay ninguna necesidad de recurrir al *memento mori* ante un estúpido problema informático. No obstante, puedo llegar a imaginarme a alguno de mis conocidos observando al *gran filósofo* amenazado en su sabiduría y literalmente fuera de sus casillas debido a una simple pero retorcida impresora de graciosos cables y de recarga fácil de papel. Solo imaginarme su mirada fijada en mí muy a menudo me provoca la risa, cuando pierdo los nervios.

Tantas veces repetido, el lamentable espectáculo debería hacerle a uno más humilde. Sin embargo... Una impresora es un detalle sin importancia, pero si mi cólera se dirige hacia el amigo, la mujer o el niño, sería bueno reflexionar dos veces antes de unir el gesto a la palabra. No nos demos por vencidos: no nos quedemos reducidos a ese frenesí y, para controlarnos, descubramos algunos recursos. ¿Qué pregunta bastaría para deshinchar ese odre de humores negros? Acaso un simple: ¿Quién soy?

Acabo de leer una anécdota que se atribuye a los Padres del desierto: «El padre José pregunta al padre Pastor: “Dime, ¿cómo puedo hacerme monje?”. Y el anciano le responde: “Si quieres encontrar el reposo en este mundo y en el otro, en cualquier ocasión, hazte esta pregunta: ¿quién soy? Y no juzgues a nadie”». ⁶⁴ La sobriedad de ese Pastor es elocuente. Uno se esperaba un saco de recetas pero el santo hombre remite a la interioridad, a la observación de los propios demonios interiores, al conocimiento de la masa chillona que se apretuja en el corazón. ¿Cómo, después de semejante introspección, atreverse a señalar con el dedo los pequeños defectos de los prójimos?

De lo que sé de la cólera, deduzco lo que sigue: que muy raramente es sinónimo de alegría, que convierte al colérico en un *transtornado* antes que en un enemigo. Esto lo ilustra la parábola budista que me ha llegado a través de una de mis internautas: «Un maestro dice a sus discípulos: “No condenéis nunca al bastón que os golpea. No es más que el instrumento de la cólera. De la misma manera, aquel que os hace daño es el esclavo de su pasión”».

Más que nada, mis apasionantes colaboradores me revelan la angustia del colérico. Desproveído, también sufre, a cien leguas de la libertad interior. Una especie de fraternidad *casi* me uniría a él. Como yo, él aspira a la felicidad, a la alegría. En su búsqueda, sin embargo, para su desgracia, se engaña y se pierde por abruptos senderos que lo vuelven triste y solitario. Algunos internautas se atreven incluso a considerar al colérico como un *gran enfermo*... A partir de ahora ¿deberé acoger con compasión y benevolencia al *loco furioso* (que puede despertarse en cada uno de nosotros)?

Observo también que la cólera saca su fuerza de la frustración. El arte de satisfacerse, de tomar del presente todo lo que puede dar parece ser la mejor profilaxis para mis accesos de cólera.

En mi botiquín, conservaré algunos inhibidores, dado que, como Galeno, una internauta me aconseja dejar siempre para mañana aquello que mi cólera me dicta. Aplicaré la receta a mi cólera y trataré de retrasar una media hora la ejecución de las

represalias. Para empezar, no está nada mal.

Vuelvo pues a mi impresora, inocente, defectuoso y bien amado artefacto que me brinda las ocasiones para practicar la virtud, para ejercitar mi paciencia, para relativizar (un poco) las cosas y para saborear (mucho) la alegría.

Ayer mi mujer regresó de una sesión de *sesshin*. Dicha práctica no puede parecer más simple: intentar coincidir con lo real, unirse con su impermanencia, sin atarse a cosa alguna ni rechazar nada.

Me había pasado el día limpiando la casa para ofrecerle un buen recibimiento. La actividad me llenó de alegría. Incluso recorrí las calles de Lausanne con un inmenso ficus en brazos. A la vuelta, puse un CD de Gainsbourg a todo volumen y arreglé el desorden de mi leonera. Empiezo a comprender lo que quería decir Hui Neng: «Es porque sus espíritus se han dejado engañar por lo que los seres ordinarios practican y buscan todos a Buda fuera de ellos mismos, sin iluminarse en su estado natural».⁶⁵

Por una vez, he apreciado la alegría, he vivido la simplicidad del instante, me he amoldado al curso natural de las cosas, sin fijarme en nada, sin adherirme, sin buscar fuera una recompensa, un consuelo o una aprobación. Aliviado, he saboreado la existencia sin que el pensamiento viniera a juzgar o a condenar nada.

Quizá tenga razón Hui Neng: «El espíritu humano no es el pensamiento, sino el vacío y la paz que forman el fondo y la fuente del pensamiento». Desapegarse de las falsas impresiones, esa es pues «la única causa de esa cosa tan grande».⁶⁶

Sin embargo, mi inclinación *natural* me aleja de esa simplicidad. Y cada mañana, «la claridad de mi espíritu» nunca deja de estar ensombrecida por los «¡Estoy harto!». Para recuperarla se requiere un mínimo de práctica, una ascesis, en suma. Puedo, por ejemplo, saturarme de alegría al contemplar a mis hijos, al escuchar música, al leer algunas hermosas líneas, al practicar *zazen*. Singular paradoja: para volver al fondo del fondo donde reside la alegría, para abrirse a ella, se necesita hacer un esfuerzo. Pequeña higiene mental: reconocer que soy frágil, que tiendo al abatimiento. Nada está ganado. Todo está por redescubrir, instante tras instante. Sí, la alegría se debe al descubrimiento más que a la conquista. Saber mirar, saber recibir... Encontrar la fuerza para disipar un poco las nubes.

Todos los días, incluso sin tener hambre de verdad, me siento a la mesa, sin hacerme demasiadas preguntas, pero si me olvido de mi ración, mi estómago me llama rápidamente al orden y me redirige hacia lo *esencial*. ¿Por qué no ocurre lo mismo con mi sed de alegría, esa necesidad igual de fundamental? ¿Por qué razón el corazón y el espíritu se callan humildemente cuando dejo de *avituallarlos*?

En mis «¡Estoy harto!», observo tantos errores, tantas generalidades. Descubro un parasilogismo que estipula sin razón que si siento tristeza, entonces el mundo es triste. Cuando viajo en avión, detrás de las nubes más espesas, siempre hay un sol que brilla, luminoso. ¿Ocurriría lo mismo con la alegría? Bajo la aflicción, presiento que ella reina, plena y entera en el *fondo del fondo*.

Llego veinte minutos antes de tiempo. Estoy plantado delante de la puerta de Georges, con un Mp3 en los oídos. De pronto me vienen ganas de bailar: doy unos cuantos pasos al ritmo endiablado de una pieza tecno de los años 90. ¡Excelente antídoto para la tristeza! Divertirse, estar totalmente en el instante, sin preocuparse por los sufrimientos del mañana... Algunos esconden en su botiquín unos cuantos Louis de Funès, el cofrecillo de CD's de Les Inconnus, o también la colección completa de Chantal Goya. Yo, me despejo la cabeza con una música salvaje que deja las neuronas prácticamente sin actividad.

En algunas tradiciones del zen (en particular, la de la escuela Rinzai), el alumno recibe de su maestro un *koan*, especie de enigma, de paradoja, que invita a dejar de lado cualquier prejuicio, cualquier razonamiento lógico para progresar hacia el *satori*. La inteligencia discursiva no puede encontrar la solución de un *koan*, que requiere un nivel más profundo del espíritu.

Ensoberdecido por los sonidos atronadores que acosan mis oídos, termino por pensar que mi *koan* existencial reside en la disipación de esa especie de cegamiento que experimento frente a los chicos *normales*. ¿Cómo resolver ese rompecabezas cotidiano? Esa es la astilla que llevo clavada: la no aceptación o el rechazo de mi cuerpo, ansias locas de convertirme en otro, celos, pues, ante los jóvenes guapos. Entiendo que, para quien sufre esclerosis en placas, distrofia muscular o una enfermedad de las neuronas motoras, eso parecerá irrisorio. Aunque en cuestión de sufrimiento desconfío de las jerarquías. Cualquier tormento está de más para quien lo padece.

Me decido a llamar y penetro en la habitación de Georges. Sin preámbulo, vamos al meollo del asunto:

Él: Ni por diez millones, yo no cambiaría mi vida, ni por un imperio. ¡Que te parta un rayo! Tengo noventa y tres años y no quisiera tener ni dos meses menos.

Yo: ¿Pero si pudiera convertirse en un chico joven y guapo?

Él: ¿La belleza? Son gilipolleces para vendedores de zapatos.

Yo: ¿Gilipolleces para vendedores de calzado, de veras? ¿Incluso para un chico que vive continuamente con una minusvalía que desata las risas en masa?

Él: ¡En ese caso, no hay que mezclarlo todo, y separar los problemas! De acuerdo, es natural desear escapar a las adversidades. ¡Pero de ahí a querer volverse un guaperas!

Yo: ¿A usted... a usted... tanto le da la mirada del prójimo?

Él: Totalmente.

Yo: ¿Se ríe de la opinión de sus lectores?

Él: Si no aprecian mis escritos, mala suerte, uno no puede gustar a todo el mundo. Unos adoran el vino, otros lo detestan, ¡eso es todo!

Yo: Pues de todas formas a mí me gustaría ser más agraciado y una pizca más normal, a ser posible.

Él: Sí, ¡hay deseos mal dispuestos!

El anciano se levanta y coge su andador. Con precaución, lo acompaño hasta la cama. Me pide un poco de moscatel de Samos, abro la botella como puedo, intento apuntar bien y le acerco el vaso a la boca. ¡Hazaña inaudita para aquel que, normalmente, no consigue servirse a sí mismo un vasito de jarabe! Al lado del bueno de Georges, debo reconocer los mil servicios que proporciona mi cuerpo tan alegremente denigrado.

Al dejar al poeta, corro por la nieve, como un tonto, para no perder el autobús. Dos chicos me invitan a ir más despacio, ya que aún quedan cuatro minutos. Evidentemente su agradable robustez no puede dejar de afectarme: después de todo, pertenezco a la misma especie. ¡Soy un chico! ¿Acaso, hace un rato, yo también, con cuidado, no he prestado auxilio, con mi incierta virilidad? El vehículo arranca y me acuerdo del gran Spinoza cuando murmura: «Por realidad y perfección, entiendo lo mismo».

Traducido al cristiano: «*Deo gratias*».

Con Z, delante de la fotocopidora, estoy cometiendo el crimen más infame... No, no he dudado en hacer un duplicado de *Los tres pilares del zen*,⁶⁷ obra actualmente agotada.

Seguimos haciendo prospección y probando herramientas. Desde hace meses, ambos buscamos un ejercicio que me ayude a desidealizar, de una vez por todas, el cuerpo de los hombres de mi edad. El *merismos* no ha surtido efecto. Por mucho que recorte y vuelva a recortar en finas láminas el cuerpo de los demás, la fascinación se mantiene. Si pudiera vivir solo un día en su piel... Nadie duda que mis ansias se acabarían.

He aquí una primera herramienta (de base): no quedarse solo con las propias obsesiones, no encerrarse con los propios fantasmas. Una segunda herramienta, extraída de nuestra farmacopea, ocupa un buen lugar: la opción *el-lote-entero-o-nada*. Prohibición total de mirar con avidez el destino del prójimo desdeñando al mismo tiempo algunas partes del lote (así pues, cuidado con cualquier discurso del tipo: «A mí, me gustaría la pizza Apolo, realizada con el humor de mi amigo B, y si fuera posible con mis hijos y mi mujer como plato fuerte. En cambio, si pudierais quitar las anchoas y el desempleo, ¡sería perfecto!»)...

¡Soy un vil charlatán! Condiciono toda mi alegría a la belleza. Todas las herramientas existenciales del mundo no servirán de nada si no habito mejor mi cuerpo. Al objeto de mi fascinación, le confiero, a pesar mío, el derecho de ponerme triste.

No existen treinta y seis mil maneras de abordar el problema: o bien la desidentificación completa (no, no soy ese montón de huesos y de piel, no, mi verdadero *ser* no tiene nada que ver con ese envoltorio carnal), o bien un proceso de aceptación total del cuerpo que me ha confiado la existencia. Todo me inclina a probar esta última opción... *Completa, total*, he aquí nuevamente ese condenado extremismo, la expresión de mi estrecho voluntarismo. ¿Existe quizás el camino del medio? ¿Instante tras instante, progresivamente, aceptar mi cuerpo?

¡Bien, basta de cavilar! Veinte minutos de *zazen* (¡alto lugar del no rechazo!)... Todo está por (dejar) hacer, en un eterno recommienzo.

Salgo bruscamente de mi sueño sobresaltado por esta especie de curioso silogismo:

- a. sueño con ser un chico normal;
- b. quiero que todo el mundo me quiera incondicionalmente;
- c. ese deseo es imposible.

Mi aspiración sigue sin poder realizarse y busco en vano concretizarla. De ahí, mi tenaz descontento. En efecto, exijo con todas mis fuerzas un amor absoluto, un reconocimiento universal. ¿Cómo puede sorprenderme sufrir tanto?

Mendigo ante el primero que llega una ternura infinita. ¿De dónde me viene esa voluntad desenfrenada? Quiero ser unánimemente apreciado. Que todo el mundo me adore, y me desee, ¡esa es la quimera! Tengo la debilidad de creer que el camino más corto hacia el reconocimiento reside en una bella apariencia.

Craso error aquel que consiste en buscar en la apariencia o la *normalidad* un amor incondicional que solo Dios puede prodigar. Incluso el hombre más guapo del mundo, si desea demasiado, si desea mal, sufre.

La perspectiva de renunciar a mi sueño loco, a mi extraña ambición de aceptarme tal como soy... sí, todo eso me llena de alegría.

¿Pero qué camino tomar?

Partir de la realidad sin duda, por ejemplo, de la mirada de Augustin y de Victorine. Hace poco, me confié sin reserva a un padre jesuita con el que me crucé en Oxford. Me hizo esta pregunta tan simple: «¿Qué mirada te habla más de Dios? ¿Los ojos que evitas en los transportes públicos o los de tus hijos?». Con su simple presencia, mis hijos, mi mujer, los amigos me liberan tiernamente del delirio que me hace creer que no soy suficientemente amado. A fuerza de reclamar que los demás me reconozcan y me distingan, yo mismo me privo del inmenso afecto que recibo *de verdad*.

Así pues, dejar el reino imaginario, abandonar poco a poco la ilusión de una satisfacción total, y hacer que la vida se vuelva realmente más ligera y que yo pueda redescubrir las mil oportunidades de regocijarme. Sí, mi alegría solo podría renacer de un desprendimiento así, calmaría todas esas esperanzas irreales y sacaría provecho de lo que existe.

Si, ante todo, la alegría es un estado de espíritu, adivino que no basta con *poseer* un cuerpo que responda a las *normas* para disfrutar de la beatitud. ¿Acaso el corazón sería capaz de tomar en cuenta lo que la razón comprende? Sea como sea, veo que una atadura empieza a ceder.

Acabo de consultar la encuesta y me doy cuenta de que no soy el único en idealizar al otro. ¿El rechazo del propio cuerpo acaso es una *enfermedad* común? Eso me acerca

todavía más a Spinoza y a su crítica de la imaginación: aunque pueda ser un verdadero instrumento de vida y, en ciertos conflictos, contribuya a despejar algunas salidas, muy a menudo deja reflejar que la hierba es mucho más verde en otra parte. Comparaciones infames, ¿cuando me libraré de vosotras?

Por el momento, aprender a mantenerme alegre dentro de mi jardín imperfecto. ¡Así pues, a practicar *zazen*!

Esta mañana, delante de la cruz, después del *zazen*: «¡Señor, no me quiero!».

He estado reflexionando sobre la historia del jesuita. ¿Y si el afecto, vivido a fondo, llevara al desapego?

He recibido un extracto de la pieza teatral inspirada en *La construcción de uno mismo*. El comediante parodiaba mi forma de hablar y de pronto me ha entrado una gran depresión. Pocas cosas me entristecen, aparte de la desgracia de los demás, como la angustia. Sin embargo, cuando me imitan experimento un malestar y, por así decirlo, una tristeza abismal. ¿Esa minusvalía me seguirá de por vida? ¿Siempre habrá alguien que me devuelva la imagen que yo quiero *olvidar*? Victorine ha estado conmigo viendo la grabación y me he vuelto hacia ella. La mirada de mi hija, seguramente, me consuela un poco (y me libera):

—¿Ves a ese señor, allá? ¿Te recuerda a alguien?

—¡No!

—Mírale bien, ¿no te recuerda a alguien?

—¡No!

—¿No se parece un poco a papá, ese señor?

—¡Ah, eso no, en absoluto!

Los ojos de mis hijos, a quienes me siento profundamente ligado, ¿acaso no van directa y exactamente a lo esencial, más allá de las diferencias, de las singularidades y de las comparaciones, para amar verdaderamente y en acto?

Hace diez minutos, estaba a punto de telefonear al director de escena para decirle lo que pensaba. Pero, gracias a mi hija, no me he movido y, dejando que pasara la oleada, he desistido. ¡Ya no es ningún problema!

Gracias, hija mía, ¡tú me liberas!

Camino de la escuela, doy mi lección diaria: «En las bodas de Tetis y Peleo, Éris siembra una cizaña infernal lanzando una manzana de oro en medio de la asamblea. Se ha tomado la molestia de escribir en ella: “¡Para la más bella!”. Las diosas pierden el norte completamente y todas pretenden merecer la maldita manzana. Nombran a un juez para que decida quién se llevará el título. Le tocará a Paris, simple mortal, tomar esa decisión. Para engatusarlo, Hera le ofrece un reino a cambio del fruto, Atenea, la victoria en el combate. En cuanto a Afrodita, le promete la mujer más bella del mundo. Evidentemente, Paris opta por Afrodita. ¡Problema! La mujer más bella del mundo ya está casada con el rey Menelao. Sin más ceremonia, la bella Helena es raptada para ser entregada a Paris, lo que desencadena, de paso, la guerra de Troya.

»Veis, niños, Paris desea una mujer que solo podrá conquistar a costa de una inmensa catástrofe. Con frecuencia, uno desea otra cosa, la vida de otro, el juguete de un compañero... Hoy, está nevando y nos gustaría que la acera estuviera limpia. Ayer, dábamos grandes gritos porque no había nieve suficiente encima de los coches. Nadie acepta lo que tiene ni se acepta tal como es. En el fondo, aquí está el quid de la cuestión. He aquí también por qué papá hace filosofía y escribe sobre las pasiones.»

Gesticulo, juego con la nieve, hago como si me maravillara al resbalar por la nieve en polvo. Reemprendemos el camino y andamos unos pasos. De repente, una desconocida se me acerca:

—¿Qué está usted haciendo, señor? —me pregunta con un aire suspicaz.

—¡Voy a la escuela!

—¿Son sus hijos? —insiste ella, escéptica.

—Sí.

—¿Y dónde está la escuela?

—Justo allá abajo, ¿por qué?

«¡Por qué se mete en lo que no le importa, mi buena señora!» me digo (noto incluso cómo una ligera irritación va naciendo en el fondo de mí). Pero soy consciente de que esta es una bonita ocasión para liberarme, para dar un pequeño salto y pasar a otra cosa. Rápidamente, retomo la alegría de correr por la nieve y de perorar sobre la mitología griega y los celos de los viles mortales.

Atreverse a dar algún que otro pequeño salto liberador.

Me acuerdo del cursillo de natación en el que, por vez primera, me tiré al agua solo con la consigna de no hacer nada, de dejarme flotar. Antes de lanzarme en cuerpo y... alma, estuve dudando un buen rato, mirando al lago, bajo el terrorífico trampolín. «Eres el dalai-lama que va cayendo en el agua», pensé para animarme. El dalai-lama acabó por

caer pesadamente y, con una gran sonrisa, flotó.

Zambullirse en el agua, dejarse ir sin saber lo que te puede pasar, sin la certidumbre de flotar... Antes de haber probado cualquier cosa, nunca tendré la certeza de que mi actitud sea la buena.

Al volver a casa, me acuerdo de una etapa significativa. Con ocasión de un retiro conforme a los ejercicios espirituales de san Ignacio de Loyola, tomé conciencia del estado de agotamiento en el que me encontraba y mi constante inquietud saltó a la vista. Más que nada, deseaba apaciguarme. Percibí, algo torpemente todavía, que la liberación nacía del reposo, de la ausencia de lucha y de tensión. Por eso tengo interés, hoy, por el *zazen*. Las preguntas ignacianas revelaban que, *costara lo que costara*, necesitaba reposar, cambiar un poco mi manera de vivir.

Durante la pausa, aquella tarde de otoño, recorrí los bosques meditando. Ya no me fijaba en la hora. Me detenía y disfrutaba del reposo, sentado al pie de un árbol, tranquilamente. Observaba, contemplaba la naturaleza. Había olvidado por un momento mi tendencia a vivir siempre para otra cosa, a la espera de un «mejor»... Celebraba la vida. Me sentía ligero y libre como nunca lo había experimentado anteriormente. Saltaba de alegría, creyendo haber alcanzado finalmente el desapego. Sin embargo, al regresar al monasterio, cuando por la noche me acosté, exultante, el sueño no venía. Ayudado por el aburrimiento y el cansancio, solo daba vueltas y más vueltas en la cama: «¡Mierda, mi desapego no ha durado mucho!». De pronto las palabras del Maestro Eckhart me vinieron de golpe a la mente: «¡Debes desapegarte de todo!». Me pregunté: «Tú que das vueltas y más vueltas en la cama, ¿de qué debes desapegarte *aquí y ahora?*». La respuesta cayó precisa y contundente: «¡Del desapego!».

Primer paso: ¡desapegarse del desapego!

¡No es para tanto si la ausencia de un mensaje puede todavía atormentarme! ¿Cuántos desgraciados hacen del desapego un triste imperativo y se privan, por mucho tiempo, de la alegría? Singular esclavitud que nos encadena a una libertad absoluta siempre diferida, a un mito funesto. ¿Por qué, para alegrarme, debería experimentar un desapego total? Deseo solamente asumir mis servidumbres con más sencillez.

Por ahora, abandono poco a poco el sueño de un alma sin pasión. Se difumina también la quimera de castrar y matar a la bestia que hay en mí. Por intuición más que por experiencia, descubro que un corazón libre se sacia totalmente de la vida. En los momentos de alegría, las necesidades, por otra parte, desaparecen por sí mismas en aquel que sabe colmarse de lo real. Una vez más, los celos por los chicos *normales*, el miedo de perder a Z revelan que no estoy definitivamente en aprobación conmigo mismo. Busco fuera, sin tregua, un consuelo... Lo peor es que, durante la espera, nada me sacia. Estoy pendiente de un sms y me olvido de todo lo demás.

¿Pero, por qué me importa tanto el desapego? Es el cansancio que, sin duda, se va apoderando de mí, y tengo miedo. Cansado de mis deseos, quiero, de una vez por todas, burdamente, aniquilarlos. Sobre todo que dejen de manipularme, ¡esos genios malvados!

Sí, para sufrir menos, me sujeto a duras penas a mis ideales. No me adhiero a la vida. No hago más que huir de mi insatisfacción, eso es todo. ¿Acaso mi pequeño ego ambiciona un desapego para tumbarse a la bartola?

A pesar de que el desapego, últimamente, no nazca solo de la voluntad, he hecho de él un punto de vigilancia, un ejercicio concretamente. Y, dentro de lo posible, me pregunto: «¿De qué puedo desprenderme, *aquí y ahora?*» Salvo para el sabio (¿o el santo?), el abandono corresponde a una práctica cotidiana, ¡siempre amenazada! Para todos los demás, cada obstáculo, cada conflicto, en fin, las mil y una irritaciones del día pueden convertirse en el terreno de su realización, aunque sin brusquedad. Es la vida la que nos permite desprendernos, no solo el esfuerzo. Al discípulo de la alegría, ningún renunciamento amargo le va bien.

¿De qué puedo desprenderme, *aquí y ahora?*

Modestamente, deseo abandonar mi móvil durante una hora, dejar de fijar la mirada en él. Paso a paso, me gustaría liberarme un poco. A menudo, me pongo el listón tan alto que la caída es más dura.

He logrado una hora de abstinencia, casi sin esfuerzo. Cada vez estoy menos pendiente de mis sms y de mi amistad con Z, poco a poco, se hace más ligera. He llamado a un amigo y he estado leyendo. Por otra parte, en *El espejo vacío*,⁶⁸ he descubierto una anécdota zen que ha despejado mi horizonte.

Un sacerdote no cesa en su empeño de hacer un jardín magnífico: peina la hierba, retira las hojas que cubren el suelo. Todo tiene que estar intachable. No muy lejos, tras una reja, un viejo monje observa el espectáculo. Al final del día nuestro obrero meticoloso invita al anciano a admirar el fruto de sus proezas: «¡Fíjese qué perfecto es!». El otro asiente, reconoce que todo aquello es efectivamente muy hermoso. Y acaba declarando que solo le falta una cosa. El sacerdote, aun temiendo lo peor, por obediencia, invita al anciano a acercarse. De pronto, el muy sagaz coge el árbol y lo sacude diciendo: «¡Esto es lo que faltaba!».

La lección de la historia es esta: ¡realizarlo todo de manera impecable y quedar desprendido del resultado!

En el fondo, debería emplear el mismo celo que ese jardinero en la práctica del oficio de ser hombre. ¿Aceptaría yo los mil y un vientos contrarios que pueden *destruir* mi trabajo conservando al mismo tiempo la perseverancia, un cuidado a cada instante para hacerlo todo de la mejor manera, mantener el rumbo y aprovechar cada escala? Un buen arquero apunta al blanco: disparar bien, esa es su obra; dar en él o no, no le pertenece completamente.

Pienso ahora evidentemente en las soberbias palabras de Montaigne: «Quiero que se obre y que se prolonguen los oficios de la vida tanto como sea posible; y que la muerte me encuentre plantando mis coles, pero despreocupado de ella, y todavía más de la imperfección de mi jardín».⁶⁹

¿Por qué razón, siendo el desapego signo de una profunda alegría, asociarlo siempre al sacrificio, al renunciamento y a la privación?

El problema es que he esperado mis ataques pasionales, el abismo de la angustia, para liberarme un poco de los afectos. En el corazón de mi jardín imperfecto, en el fondo de mis heridas y de mi insatisfacción, empiezo a acoger tranquilamente su imperfección que arrastraré conmigo quizá toda la vida. Aprovecho las *coles* de la vida cotidiana y, valiéndome de esa alegría, intento alejarme de mi excesiva voluntad de poseer y del temor a perderlo todo.

Z me abre vías, me incita a visitar mis vínculos, mis afectos. ¿Qué es amar? ¿Poseer? ¿Alegrarse de que el otro exista? Hace honor a su nombre, el maestro en desapego. Siempre me invita a desidealizarle para quererle de verdad. Antes de conocerle, guardaba mis heridas escondidas, creyendo haber aceptado de una vez para siempre el cuerpo y su discapacidad. Él me desvela, en suma, todo lo que no he podido ser y que reaparece hoy con tanta fuerza: un adolescente despreocupado, un joven que quiere pasar de incógnito, fundirse de vez en cuando entre la masa, saborear la existencia con ligereza y, ¿por qué no?, gustar a las chicas. Veo también que me he construido un personaje de intelectual, en gran parte por placer, pero un poco para huir, para mantenerme al margen de un mundo que parecía rechazarme. Cuando mis compañeros de universidad iban a la discoteca, yo leía mis libros. Y de ahí esos celos, esa fascinación ante lo que para mí encarna Z: un cuerpo que no plantea demasiados problemas. Al idealizarle, niego mi pasado, renuncio a asumirlo realmente. Abrirme al mismo es verdaderamente construir mi libertad y mi alegría en este cuerpo.

A veces, estoy tentado de pensar que no volverá a pasarme, que nunca más voy a encariñarme de esa forma con un amigo. Continúo pensando que un corazón desprendido ama mejor, más libremente. Así pues, amar mejor. Olvidarme del miedo y de mi deseo desenfrenado de poseer.

¿Por qué esperar sentirme mal para ejercitarme? Puedo simultáneamente aprovecharme de los placeres, de los instantes felices, de los buenos momentos y servirme de ellos para desposeerme un poco de mí mismo. Lo ideal sería amar sin ese dichoso amor propio que me coloca siempre en el terreno de la comparación y que, al final, no genera más que sufrimiento. De momento, no lo consigo de ningún modo y persigo pues, con los medios de que dispongo, mi búsqueda hacia la libertad.

Mientras dicto estas líneas desde la cama, miro hacia fuera y veo que la nieve ya se está fundiendo. Todo cambia a mi alrededor. ¡Y pensar que llegué a querer la ataraxia, que me propuse una calma interior impecable! Esa ilusión devoradora me va abandonando poco a poco. Justo al lado de la ventana, mis ojos chocan con la pared en la que cuelga una gran cruz. Debajo, una hoja con tres palabras: «reposo, desapego, servicio». Otra nota atrae mi mirada, una frase del Evangelio, antaño odiada pero que hoy resuena como una invitación vivificante: «Aquel que quiera seguir mis pasos que se olvide de sí mismo, que cargue con su cruz y que me siga».⁷⁰

¿Qué ofrenda más bella puedo ofrecerme? Abandonar la prisión de mi egoísmo, renunciar a creer que hacer mucho caso de uno mismo acerca a la felicidad. En el fondo, todavía no sé estar al lado de Z sin querer ser como él. Deseo soltar durante un tiempo el fárrago de heridas que me impiden quererle realmente.

Al bajarme del autobús, esta mañana, crispado por querer parecer lo menos discapacitado posible, he pensado en los ojos de mi hija para sentir un relajamiento absoluto. Entonces me he puesto a bailar. ¿Qué peso tienen las sonrisas burlonas frente a las miradas vivarachas que, de manera incondicional, me acogen al llegar a casa?

Nietzsche tiene razón: aspirando frenéticamente a un orden impecable, desvelándonos por vencer la pasión y las pulsiones, matamos la vida.

Desprenderme del juicio ajeno requiere a buen seguro mucha audacia. He sonreído al verme bailar en la acera. Decididamente, paso de un extremo a otro: de la sumisión total al otro a la indiferencia más artificial, ¡casi a la provocación! Noto que la risa me reconcilia con la existencia, que me devuelve la paz, que me da la paz. Da fe de una reconciliación con nuestras limitaciones, encarna la bondad, la ternura. Exige una sinceridad, una franqueza, una transparencia y, al mismo tiempo, un pequeño alejamiento respecto al personaje que, en muchas ocasiones, interpretamos.

¿Podré reírme de mis cóleras y de mis fascinaciones? Para no caer en una guerra contra mí mismo, una benévola dulzura resulta indispensable. Reírnos conduce a ese generoso desapego. Cuando lo pienso, la meditación podría eclosionar en una inmensa carcajada: «¡No es todo mi yo, esa pasión!», «¡Qué gracioso ese hombrecillo, con sus estúpidos celos!».

Me presto demasiada atención, sin duda alguna. Interpreto a un personaje. La risa me ayuda a liberarme un poco. En todo caso, me coloca en el presente.

Cuando observo jugar a mis hijos, descubro a mis verdaderos maestros. Se prestan enteramente a sus juegos. Me recuerdan la alegoría del jardinero que trabaja todo lo mejor que puede, sin preocuparse del resultado. Cuando mi hijo juega a camiones, juega a camiones; cuando llora, llora, inmerso completamente en su pena que pasará, y muy rápidamente. Entiendo la invitación del zen: *shikan*, «tan solo».

Tan solo beber, tan solo escribir, tan solo cepillarse los dientes (ya que para el budismo zen, ninguna acción escapa al precepto del *shikan*), tan solo experimentar mis ataques pasionales. Lo sé y sin embargo: cuando me lavo los dientes, consulto mis correos, a veces incluso contesto al teléfono; cuando celebro un aniversario, pienso en el tiempo que pasa, con lo cual estropeo la fiesta. Nunca me entrego al instante, nunca me rindo, siempre comento. Sin hablar de esos días vividos como si llevara el piloto automático, totalmente aparte del presente. ¿Acaso me enseñarán a jugar, los niños? Como ellos, deseo consagrarme por entero al gesto realizado en el instante.

El zen propone darnos por entero al instante, agotar en él toda nuestra energía para renacer nuevos, otra vez disponibles. Tan solo vivir mis ataques pasionales viene a ser experimentarlos totalmente, agotarme sintiéndolos. ¿Cómo podría si no pasar a otra cosa?

Y ahora, basta de charla, veinte minutos de «¡tan solo permanecer acostado!».

¿Cómo *obedecer* a la llamada de la alegría en tiempos de crisis? La otra tarde, cuando esperaba el sms de mi maestro en desapego, no pude entregarme al *zazen*, ni pasar a otra cosa...

En el metro, esta mañana, he preguntado a mi hija: «¿Por qué cuando se ama a alguien se puede estar triste?». La respuesta surge rápida: «¡Esto no lo entiendo!». ¡Ni yo, Victorine, ni yo! ¿Tendré tu misma humildad? ¿Diré que, en efecto, no entiendo nada, o casi nada?

Veo claramente que me afano por diferir el momento de sacar las conclusiones de este diario y que juego de alguna manera con las prórrogas. ¿Hasta cuándo? Puedo, en sueños, dar el golpe de gracia a las pasiones tristes, pero nunca, quizá, emanciparme realmente de ellas. Todo confluye a veces a llevarme directamente contra el muro. En resumen, persevero en ir en contra de las llamadas de la alegría y dejo de lado la práctica. Sudores, ejercicios, voluntad, lecturas, filosofía, ascesis diversas y variadas no habrán sido suficientes para liberarme de mis ataques.

¡Ya está! La maleta deshecha. A través del cristal de mi aposento contemplo cómo cae la lluvia. En el programa, una semana de sesión de estudio y de meditación. Solo, me enfrento al vacío. Tengo grandes tentaciones de abrir mi equipaje y de lanzarme sobre el primer libro que vea. Me resisto a ello. Y me atrevo a hacer una siesta. Con el móvil en la mano, espero no obstante algunos SMS tranquilizadores procedentes de mi maestro en desapego.

Finalmente, abandono la lucha y releo un extracto del *Sûtra del estrado del sexto patriarca Hui Neng*: «El espíritu humano no es el pensamiento, sino el vacío y la paz que forman el fondo y la fuente del pensamiento».⁷¹

Y con esto, a la cama, ya que mañana, ¡toca meditar a las 6 h 30!

El zen consiste en robar la vaca al granjero, en sustraer el plato al mendigo. En resumidas cuentas, es dejar, abandonar todo aquello que consideramos precioso. Empezando por ese pequeño yo que me molesta hoy. He dejado el móvil en mi habitación, bajo llave... Pienso en él constantemente.

Primera lección. Nada nuevo, solo lo esencial: mantener una posición correcta, observar la respiración, contar las espiraciones, que deben ser lentas y controladas y dejar que la inspiración llegue, tranquila. Concentrarse siempre en la postura y en la respiración, practicar *zazen* para que no subsista ningún margen entre el pensamiento y la realidad, para olvidarme de mí mismo y no ser otra cosa que *zazen*.

Contemplo, con admiración, al padre que dirige el retiro. Sus gestos amplios y suaves, su cara bondadosa y su generosa atención me dan sosiego. Suena el gong y *debo* permanecer media hora sin moverme. Me invaden mil inquietudes: «¿Qué van a pensar los demás?», «Teniendo en cuenta que he de meditar acostado...». Me muevo de un lado a otro y tan pronto como surge un pequeño momento de calma, me pongo rígido, creyendo anticipadamente que ese reposo no va a durar. Sin embargo, el ejercicio es sencillo: *shikan-taza*, sentarse, o en mi caso acostarse, con determinación, estando totalmente presente en los seis sentidos —vista, oído, olfato, gusto, tacto y *conciencia*— sin juzgar, sin reflexionar deliberadamente. Intentar en suma el *Samadhi*, la absorción completa en la propia actividad, el olvido de uno mismo. En el fondo, *zazen* es olvidar *zazen*, ser solamente pura presencia. No hace falta decir que estoy muy lejos de conseguirlo. Mi hombro es sacudido por unos espasmos. Aprieto los puños, no sirve de nada. Todo mi cuerpo tiembla. Los últimos minutos son una eternidad... Continuamente, esa mirada del prójimo. Incluso en un dojo me preocupo del qué dirán.

Salimos de la sala con una ligera reverencia para ir a comer en silencio. Contemplo todas esas caras desconocidas. Algunas sonrisas me acompañan.

Busco unos cuantos minutos dentro de estas agotadoras jornadas para tomar estas notas. Siete sentadas al día y cuatro horas de estudio de los escritos zen me dejan poco tiempo para este diario. Seamos breves y anotemos lo esencial. Esta mañana hemos abierto la jornada con el canto del *Om*. Todo el mundo pronunciaba esa sílaba. Me ha parecido percibir que todo estaba en su lugar. Incluso mi voz caótica y vacilante participaba en esa sinfonía de lo universal. Cada cosa, cada persona, cada encuentro, cada experiencia forma parte de la sinfonía del Dharma. Hoy, acojo los espasmos como un ingrediente de la meditación, una oportunidad de estar aquí, de vivir lo real tal como se ofrece.

La primera conversación con el padre me enseña o me recuerda el peligro del voluntarismo. A un chico que quiere el satori, dejar de una vez por todas la tensión de las pasiones, él le invita simplemente a la relajación. Atreverme a relajarme y a encontrar en mí un espacio de tranquilidad en medio de toda esa agitación. El zen equivale al abandono de sí mismo, a la aceptación completa de la realidad. Es el yo quien rechaza la realidad y quien resiente la carencia. También es él quien se aferra a la pantalla de mi móvil. Interviene sin cesar y me aparta de una sana aprehensión de las cosas tal como son. En mi aposento intento, para empezar, lavarme sin que el ego venga a comentar mis abluciones.

Hace tres días que he llegado al monasterio, y esta tarde, no pudiendo resistirlo más, he telefoneado a Z. No me ha contestado y lo he vuelto a intentar treinta y seis veces en quince minutos. El padre me ha descubierto y cuando le he pedido ayuda, una solución a fondo, para deshacerme de esa tiranía, se ha contentado con decirme: «Es ahí cuando hay que practicar *zazen*». ¡Precisamente ese es el problema! Acoger las tormentas mentales, dejarlas pasar sin resistir. ¡Qué lucha con el móvil!: «¡Lo llamo!», «¡No lo llamo!». Ha transcurrido una hora y la voz del maestro en desapego me ha liberado, por fin. Descanso provisional. Desde hace meses, intento librarme de ese vínculo y, solo con una hora de espera, ya pierdo el norte...

Tomo nota de la lección. Todo debe ser *zazen*. Antes de la meditación de la tarde, a la que llego con retraso debido a las peripecias del teléfono, me ensaño intentando abrocharme el pantalón. Vanamente, el botón se resiste. Un respiro. Considerar cada obstáculo, cada dificultad como *zazen*, estar por entero en la acción, sin preocuparse por el antes ni por el después, no comentar nada. De pronto, consigo abrocharme el pantalón, tranquilamente, con soltura.

La meditación empieza a surtir efecto. Me precipito menos sobre el móvil. Cuando he salido unos minutos para visitar el cementerio del monasterio, me ha parecido en ese momento que cada elemento de mi vida estaba en su lugar. No faltaba nada. Por una vez, he aprehendido el mundo simplemente, tal como era. He dado un paso tras otro por el sendero pedregoso fijándome atentamente en la respiración, disfrutando de la suerte de estar allí.

Durante la siesta, he tenido un sueño curioso. Me han venido a la mente tres amigos de la infancia, hoy ya desaparecidos. Por primera vez, tomo conciencia de esas pérdidas que nunca había vivido verdaderamente. El miedo a perder a Z ¿acaso tendrá sus raíces en ese pasado que me cuesta tanto mirar de frente?

Mañana ya es el final de la sesión. Los dolores en la nuca me atormentan y me hincho de analgésicos. Ninguna meditación se parece a la otra. Esta mañana he experimentado una paz completa, he visto mil pensamientos que se encadenaban en mi espíritu sin atarme a ninguno. La lectura de un extracto de Hui Neng me indica el camino: «Los pensamientos no se detienen; los pasados, presentes y futuros se suceden unos a otros sin interrupción, y si se interrumpen, el cuerpo espiritual se separa del cuerpo físico. En el momento de pensar, ningún pensamiento ha de apegarse a los dharmas; pues si uno solo cayera en tal apego, los demás caerían en él, y estaríamos *atados*». ⁷²

Sin duda alguna, el principio de Hui Neng, como yo lo llamo, me ayuda a vivir mejor mi obsesión. El flujo continuo de pensamientos me invita al desapego. Naturalmente, mi espíritu sigue el curso de la vida, salta de una idea a otra, pero el miedo, la codicia y mi ego me obligan a ponerme tenso y a fijarme en Z. Entonces me obstino. Hui Neng me procura un remedio. Aprovechar el torrente de pensamientos para intentar el abandono o, dicho con sus propias palabras, la no fijación. Tan pronto sueñe con Z, puedo atreverme al gran salto en el flujo de la conciencia.

En el tren de regreso, hago mi hora de meditación. Tengo en mi bolsillo la prescripción del padre para los próximos seis meses:

1. Una hora de meditación al día contando las espiraciones en series de diez; a ser posible, no acostado sino caminando (levantar el pie durante la inspiración, dejarlo caer durante la espiración). Sin error.
2. Aprender a observar, simplemente —es decir, sin pretender entender ni corregir todo lo que me impide relajarme—, estar sereno, estar en paz, etc. Dicho de otro modo, desarrollar una posición de observador, ser el testigo desprendido de las reacciones que pueden apoderarse de mí. Es la conciencia desnuda del budismo. Cualquier cosa que se levante, la dejo pasar sin que se me lleve, abierto a todo lo que pase.
3. No olvidarme nunca de que mis fragilidades son la fuente de mi fecundidad.

Esta mañana me he despertado una hora más temprano para hacer mi *zazen* diario. Me sumerjo de nuevo en mi encuesta y hago mis consultas.

Pero de hecho, ya lo he dicho todo o casi todo, y por mucho que siga con mis investigaciones, tan solo diferiré el momento de la renuncia. Todo se resume en la práctica sobria y simple de la adhesión a lo real tal como se ofrece. Ser *zazen* en toda ocasión. Ningún discurso, ningún método mandarán a paseo los tormentos de la condición humana. Todo consiste en hacerse servidor de la vida y en estallar de alegría, vender la vaca del granjero y sustraer el plato del mendigo...

Acabo de releer *La lección del zen*: «El espíritu verdaderamente tranquilo, el espíritu con el que llegasteis al mundo, es el espíritu que se mueve con toda libertad. Presente en todo, reacciona plenamente a los fenómenos con los que se encuentra y a cualquier fenómeno en el que se ve reflejado. Es el espíritu que nada consigue paralizar, siempre dispuesto a reaccionar al instante a todo lo que se presenta. El espíritu verdaderamente tranquilo es el espíritu que no pierde nunca su libertad y se mueve según un movimiento de rotación infinito». ⁷³

Ayer luché con todas mis energías para convencer a un amigo de que no hay nada más dañino que las barreras, las armaduras o los caparazones. Esta mañana, he tenido dificultades para explicar a mis hijos lo que era un adulto, evaluando las caricaturas y toda la seriedad que van ligadas a ese estado tan esperado. Para mí, la alegría proviene del abandono, del desnudarse completamente. Adherirme a la realidad sin que ninguna distancia me separe de ella. Sin embargo, la fascinación que siento por Z me deja soñar a veces con una vida casi mortecina, sin accidentes, tranquila, sin penas. El maestro Morinaga me aparta de esas ligerezas. «El espíritu con el que vine al mundo» se ha desbaratado, es cierto, se ha vuelto receloso; a pesar de ello, *en el fondo del fondo*, bien escondido, todavía subsiste. Cuando pienso en *mi* infancia, vislumbro dos tesoros: la no comparación y el abandono. No tenía nada que perder. ¿Cómo recuperar ese estado de espíritu, cómo atreverme a esa ligereza en medio de los torbellinos de la vida? Me hubiera gustado vivir al margen de mis pasiones. Un vistazo a mi prescripción me recuerda que no debo olvidar que mis fragilidades son la fuente de mi fecundidad. Sin mis ataques pasionales, nunca me hubiera interesado por ese tema, nunca hubiera deseado con tanta insistencia el desapego.

Hace un rato, mientras miraba cómo se alejaban mis hijos en el patio de la escuela, me he dicho que ante la elección de Er el Panfiliano, sin duda no hubiera elegido una existencia mejor, aunque hubiera dejado de lado muy gustosamente ciertas dificultades que iban incluidas en el lote. Me doy cuenta de que, por miedo a sufrir, he querido eliminar todas las pasiones. Pero sin ellas no habría llegado hasta aquí. Sin el afecto de las personas cercanas, sin el amor a la filosofía, sin mi ardor en el combate, sin la afición a los encuentros, a buen seguro, ya no estaría en esta tierra.

Al término de mi investigación, podría, debido a mi elogio de la muerte de uno mismo, pasar por un timorato. Presumo que el temor de las tensiones interiores ha sido el más fuerte. Pero sufrir o no sufrir no depende de mí. Y retirarme del mundo no me preservaría de los conflictos. ¿Acaso soy víctima de una pasión por una vida diaria tranquila? En mis mejores horas, también siento la llamada de la vida. Aspirar al desapego, no es de ningún modo matar al hombre, todo lo contrario.

¡Burro e ingrato! Todos aquellos a los que admiras, Etty Hillesum, Spinoza, el Abbé Pierre, Jesucristo, ¿acaso no fueron unos *buenos vividores*? Blindarse contra la existencia, ¡esa es la *tara* empedernida!

La vida me da sin cesar maestros y guías. El humor y la risa de mi familia me han revelado que las ganas de existir pueden triunfar sobre el sufrimiento; el padre Morand me ha invitado a dirigirme hacia la interioridad antes que a buscar fuera motivos para mi alegría; el entusiasmo de mis hijos, cada día, me enseña a dejar de lado mis miedos y a atreverme bien o mal a quererme un poquito... Hoy, los chicos *normales* y tantos otros me invitan al desapego, al gran salto al abandono. Quiero también retorcer el pescuezo de una vez para siempre a esa tentación de encerrarse en uno mismo, bien resguardado, lejos del mundo y de la vida, de exiliarme continuamente. El maestro Sekkei Harada me empuja a ello: «Solo hay una persona a la que debáis encontrar; una persona que debéis encontrar como si estuvierais locamente enamorados de ella. Esa persona es vuestro Yo esencial, vuestro verdadero Yo. Mientras no hayáis encontrado ese Yo, os resultará imposible encontrar la verdadera satisfacción en vuestro corazón, imposible no tener la sensación de que os falta algo, imposible ver con claridad las cosas en general».⁷⁴

Quiero abrirme a ese nuevo desafío: encontrar el verdadero Yo, volverme Yo, más allá de la comparación y de los celos.

No conozco mayor deseo que la *muerte de uno mismo*: atreverse a morir para atreverse a vivir a cada instante, darlo todo para recibirlo todo. Por ejemplo, esta misma mañana, en la acera, intentar ser por fin *tan solo* un papá. Así pues:

- a. Negarme a ponerme mi disfraz para interpretar mi personaje;
- b. Asumir verdaderamente mi cuerpo;
- c. Ir por la vida sin bagajes;
- d. Hallar la libertad en mis tres vocaciones (tan solo marido y padre de familia, tan solo persona discapacitada, tan solo escritor).

¿Qué no he recibido de la existencia? ¿Cómo, después de eso, seguir desconfiando de lo que es más fuerte que yo?

¡*Morir a sí mismo* a través de las vocaciones constituye, a mi parecer, la vía real! ¡Deseo realizar impecablemente (con las fuerzas disponibles en este momento) la tarea que la vida me asigna!

Atribuir una vocación al prójimo equivaldría a un maltrato: «¡Tu vocación es tu cáncer!». Abrazar una vocación, algo infinitamente más complejo, requiere una rendición que venga de lo íntimo. Jamás se dictará a nadie que se case con la realidad. ¡Los matrimonios forzados son tristes!

Una vocación, cada vez estoy más convencido de ello, es una cima de la libertad. Lo pensaba esta mañana, al despertarme. Apneas del sueño, tensiones en la nuca, problemas de vejiga, fatiga crónica y mil otras pequeñas molestias en mi estado de salud, ¡ese es el pan de cada día! Todo eso incita a descentrarme e invita precisamente a la *muerte de uno mismo*. ¡Si cargo con todo, ya empiezo mal y, a decir verdad, no muy lejos de la desesperación!

En medio del dolor, he vuelto a meterme en la cama, suprema audacia, esperando que pasara. Después de haberlo intentado todo, cuando ya no queda nada que hacer, deseo asimismo arriesgarme a dejar de luchar y atreverme a un «de acuerdo».

Desde que volví del retiro, voy tomando conciencia de que la ascesis exige hacer menos y atreverse totalmente a la rendición. Demasiado a menudo, me fijo en una idea, un deseo, una quimera, sin dejar que la vida transcurra, de una manera natural. Meditar, vivir, es practicar la no fijación, dejar pasar cada nube del pensamiento sin atarse. Poco a poco, suelto con alivio a ese yo cansado, crispado y jamás contento que nunca se acababa de aceptar, sacando quizá alguna gloria de esos esfuerzos inútiles. Si la aceptación agota y requiere unas fuerzas que me superan, el abandono, el desapego y la no fijación participan de un espíritu flexible. El espejo que normalmente me arrastra a la comparación me ofrece una imagen benefactora: refleja en el instante la *totalidad* de la realidad, sin rechazar ni tomar nada. ¿Volveré a encontrar tal libertad en mí? Ningún dolor, ningún sufrimiento al pensar cien veces por hora en Z, si el espíritu no se detiene,

si no se endurece en la quimera, si conserva, en resumen, su fluidez natural.

No lo niego, la pasión tiene su lado bueno. Le reprocho simplemente que me arranque de la realidad. Acabo de recibir mi lección de zen y he prestado oídos a una consigna bien sabida: «Adoptad una postura cómoda, con la espalda recta, bien anclada en tierra. Contad hasta diez, con un número para cada espiración. Si los pensamientos se aceleran, empezad a contar de nuevo, incansablemente». Un amigo saca de su bolsa un gong. Pequeño, brillante, discreto. Ha dedicado la meditación a la paz en el Próximo Oriente. Después, han resonado tres *gong*. Me he dejado llevar entonces por un mar de pensamientos. Se podría entender, todavía, que el pueblo palestino hubiera absorbido toda mi atención. Pero en realidad mi espíritu viajaba hacia otro lado: «Debe ser algo genial tener un gong. No, lo digo en serio. Me pregunto dónde se pueden encontrar unos como estos; seguramente los hay en internet...». Me agarro a un pedazo de chatarra antes que lanzarme en cuerpo y alma al camino del sí. La consigna sin embargo es simple, trivial incluso: dejar el ser, ser. Diez minutos antes, esa pieza de bronce me importaba tanto como mi primer par de calcetines. A decir verdad, incluso ignoraba su existencia. Y heme aquí mirando furtivamente esa cosa como si mi felicidad dependiera íntegramente de ella.

Contemplo por una ventana ese rostro oculto bajo un gorro de lana: mi mujer. La querida silueta camina sobre la nieve, con las manos en los bolsillos. Esa es mi pasión alegre. A pesar de mis obsesiones por los chicos *normales*, ese es el amor que me nutre y sostiene... ¿Acaso mis ataques pasionales me habrían exiliado de todo lo que mi vida y mi amor contienen de bueno? No evoco de ninguna manera, por pudor, en estas líneas, las mil ternuras cotidianas. Pero, tomo conciencia de ello, los sobresaltos de algunas de mis fascinaciones han estado a punto de desviarme de lo esencial. Me parezco a ese aventurero que desafía la tempestad y atraviesa los océanos para conseguir fortuna. Al final de una existencia desgastada por vanas y extenuantes tribulaciones, destrozado por una búsqueda imposible, sin un céntimo, resignado, vuelve al hogar. Un día, mientras se encuentra atareado en su huerto plantando legumbres necesarias para su subsistencia, desentierra un tesoro. Aunque la historia sea un poco necia, tiene el mérito de ponerme en alerta. He pensado en ella cuando, esta mañana, por casualidad, he contemplado mi cuerpo en el espejo. Por imperfecto que sea, por torpe que se revele, está ahí, fiel y *no tan lastimoso*.

Estoy con B y con Z delante de una botella de Baileys en una discoteca. Objetivo de esta noche: la borrachera del siglo. La idea surgió del consejo que me dio un amigo cuando le confesé mi fastidiosa tendencia a idealizar los chicos *normales*. Él me hizo notar que me mantenía a una buena distancia del mundo de los *machos*... No me interesa el fútbol, no practico ningún deporte y, sobre todo, no bebo alcohol, y por lo tanto nunca pillo una cogorza. Henos aquí, pues, Z, B y yo para llevar a cabo ese pequeño rito de paso.

Tan pronto Z se vuelve de espaldas, aprovecho la ocasión para llenar su vaso, no sea que caiga *borracho* antes que él. Me gustaría precipitar la llegada de una despreocupación que nunca he experimentado, aunque, en el fondo, no tengo demasiadas ganas de emborracharme. Solo quiero conocer una complicidad *viril* con esos dos fieles amigos, formar parte por una vez de una pandilla... Sí, siempre he vivido separado de los demás muchachos y, esta noche, espero la alegría, la desinhibición, la ligereza. De momento, encuentro una hilaridad no del todo asumida.

Odio los bares y las discotecas, lugares de artificio, de seducción, cuando no de mentira. ¿Por qué tener que *declarar* ir de fiesta? ¿Por qué *decidir* ponerse alegre? Se bebe para estar alegre, para olvidar, para festejar, se bebe para enterrar una vida de niño, se bebe, se bebe. No, la alegría ligera y única que experimentaba hace tiempo en el instituto no se obtiene por encargo.

Z me sostiene mientras pasamos a través de la multitud, y me siento extraño, débil, distinto a los demás. Me hago la pregunta sin cesar: «¿Qué es lo que quiero?». Siempre la misma respuesta: la alegría incondicional. Está todo dentro de este deseo. Cuando lo olvido, cuando busco saciarlo fuera de mí, me equivoco.

Z y B están algo cansados, digámoslo así. Pero eso todavía no me basta. Debo, quiero, conocer la ebriedad, acceder a esa despreocupación, abandonar por una vez toda seriedad. Apoyados en la barra, nos tragamos de golpe otro Kamikaze. Vierto algunos vasos al suelo para no estar más borracho que mis dos *alcohólicos*. Incluso algo ebrio, continúo comparando. Evidentemente, no puedo evitar que mis ojos se fijen con avidez en algunos chicos, luego, me detengo unos minutos en la deliciosa silueta de la encargada de la barra y me digo que si fuera uno de esos machos, me preocuparía y haría todo lo posible por seducirla. Siempre, el ego poseedor resiste. No lo disuelve quien quiere, ni con la ayuda del Baileys.

Z se entrega a las confidencias y salgo de mi ensimismamiento para escucharle de verdad. ¿Cómo he podido ignorar que todo es *dukkha*, incluso para un joven atractivo? Lo he olvidado, he querido olvidarlo. Aparece otro Z, enternecedor, fiel, siempre a mi lado. Su búsqueda espiritual me maravilla. Lo tendría todo para evadirse en paraísos artificiales. Soy yo quien, tontamente, le deja reducido a su cuerpo. Me sabe mal que haya padecido la tiranía de un apasionado, obligado a responder sin replicar a todas sus

expectativas. Sí, he deseado hacer de él mi anexo, el doble ideal, no discapacitado, que yo habría podido, que yo habría *debido* ser. El imaginario y la pasión han hecho el resto. Frente a los vasos vacíos, observo a Z. Se encuentra, él también, *embarcado* en una vida no tan fácil como eso...

Al salir del café, no estoy del todo borracho, por desgracia. Y sin embargo, lanzo esa pueril invitación: «¿Y si termináramos la velada en pelotas, para vivir a fondo nuestra cogerza?». Z cumple la orden y yo le imito. Estoy helado. Todo el problema viene de ese cuerpo que no quiero, que no habito. El niño vejado, el adolescente forzado a ser discreto, el filósofo desnudo repite siempre la misma canción: «Me gustaría ser un chico normal». A mi lado, otro hombre en cueros: Z. El doble ideal, el chico normal, sueño absoluto. Me gustaría vivir desnudo, alcanzar la desnudez espiritual, sin esperanzas, sin comparaciones, sin afectos. Y abandonar, poco a poco, esa sed de poseer. Lo que busco en el fondo de un vaso de Baileys lo descubro en medio del frío. Solo la ascesis, la práctica regular del *zazen* y la asidua frecuentación de los Evangelios podrían prodigármelo. ¿Acaso la borrachera me ha aproximado a la aquiescencia conmigo mismo?

Vuelvo a casa con B, conversamos sobre la vida, sobre la libertad que me da Corine, y sobre su amor incondicional. En silencio, con las mayores precauciones, me acuesto y leo unas cuantas líneas. «El verdadero valor es trabajar al unísono con la debilidad del propio espíritu, sin abandonar la determinación primera. Para poder mantener esta tensión, uno se pregunta: “¿Qué estoy haciendo aquí?”». ⁷⁵ ¿Qué estoy haciendo aquí? ¿Dejar de lado la vida, estropearlo todo porque no tengo el cuerpo que debería tener?

Delante de la tienda, con Victorine y Augustin que me acompañan. Gritamos: «¡Una naranja para Terre des Hommes!». Vivo el momento como un ejercicio espiritual que me obliga a salir de mi timidez para ir al encuentro de los demás. Como cada año, Terre des Hommes lanza una acción para recaudar fondos. *Me enfrento* pues a los transeúntes, me encuentro con la gente. Trato de poner en práctica el no emitir juicios de valor. Trabajo no me va a faltar: frente a una mujer que pasa cabizbaja, la primera reacción se resume en dos palabras: «¡Vaya vejistorio!». ¡Y pensar que estoy aquí para conseguir un poco de solidaridad en una sociedad cada vez más individualista! Y he aquí que no paro de juzgar permanentemente, de arremeter contra las ancianas y de evitar a los hombres. En medio del frío, vuelvo a pensar en Katmandú.

Dentro de un taxi, después de separarme de las tres antiguas prostitutas, sentí que podía sacar algo bueno de mi condición de persona *anormal*. ¿Habría sido capaz de conocer una fraternidad semejante si nuestros sufrimientos no nos hubieran aproximado? De repente, comprendí que las horas que había pasado cultivando mi jardín habían terminado por perfeccionar un arte que en lo sucesivo probablemente podría ser requerido en otra parte. En un breve instante, vislumbré hasta qué punto mis vocaciones, abriéndose y ampliándose, podían poco a poco descentrarme e incitarme a emprender otros *combates*. Esa *pequeña muerte de mí mismo*, captada en una especie de fulguración, no era el resultado ni de una lucha ni de una renunciación sino, por el contrario, de una disponibilidad. Esas exprostitutas y yo vivíamos de la misma vida, divina, casi. Gracias a ellas, morir a sí mismo equivalía a dejar de lado al *yo posesor*, o mejor aún, a hacerle estallar de alegría. Si alguna vez he podido tener acceso a la no dualidad, ha sido en ese encuentro, en el que sentí un amor incondicional, pasión por excelencia en la que la voluntad se despoja de cualquier interés propio para entregarse.

La idea de cortar las visiones dualistas a mí me parecía una quimera. Y sin embargo, ese día, el camino más corto hacia la alegría incondicional pasaba, frente a aquellos rostros, por el don de sí. Fuera del voluntarismo, lejos del desprecio, advino un ensimismamiento. Entrar en uno mismo, dar todo lo que se tiene, abandonarlo todo para acoger la alegría y lanzarse con una energía loca en la existencia, liberado del ego.

Más tarde, cuando volví a abrir los postigos de mi habitación de hotel, la ciudad de Katmandú me gustó, con sus ruidos, sus colores llamativos, su polvo, su hablar de ritmos insólitos y bellos. Ante ese espectáculo, pensé: «Mi pequeño huerto, os lo doy. Pongamos nuestras tierras en común, hagamos crecer nuestros frutos, compartámoslos. Ya no son los míos, ni los tuyos, sino los nuestros».

Hoy, con dos naranjas en la mano, caigo en una intolerancia brutal. Me gustaría que todo el mundo se detuviera, vaciara sus bolsillos, diera algo. Pero cuando se acercan jóvenes, me escondo, desaparezco. Tengo miedo de sus críticas, evito las burlas. Me protejo.

En Katmandú, tuve el privilegio de vivir unas horas benditas, sin tener que demostrar nada, libre. Encontré una humanidad común, que había que cultivar y desarrollar en cada uno. Toda lucha había cesado. ¿Acaso mi ego se había eclipsado para acoger al mundo, sin juzgarlo, sin negarlo, enteramente en la escuela de lo real? En cualquier caso, había desertado discretamente de los campos de batalla, había escapado de puntillas para dejar un poco de espacio, por una vez, al otro. Había estallado de alegría. Ataques pasionales mezquinos, temores infundados, egocentrismo inveterado... todo eso había estallado en el espacio de algunas horas. Se revelaba una fragilidad: una vez depositadas en tierra las armaduras, un ser todavía endeble podía ir desnudo al encuentro de la vida. Y mi debilidad ya no me detenía. Ya no representaba ningún problema y se había convertido en el lugar de un aprendizaje, de una búsqueda nueva e inédita. En contacto con esos corazones heridos, redescubrí, como nunca lo había hecho antes, una auténtica vocación: la del *servidor imperfecto*. Aquello que la ascesis, el ejercicio o mis pequeños combates cotidianos me negaban, la experiencia sin resistencia de la impotencia me lo ofreció, gratuitamente. Al lado de tantos sufrimientos, conmovido por una absoluta generosidad, me bastaba con ser para que sobreviviera el abandono.

Así pues, me fui de Nepal como *servidor imperfecto*. De ese viaje, no me traje ningún bagaje. Incluso me alegro de haber perdido mucho, no pocos engaños y, sin duda, bastante amor propio.

La muerte de uno mismo tiene un sabor que está a cien leguas de mi quimera irrisoria: convertirme en Z. En el fondo, el *yo posesor* puede eclipsarse. Frente al otro, los roles cayeron por sí solos y la rendición salió a la luz a pesar de mí.

Z ha vuelto a nuestro lado. Le cuesta trabajo vender unos cuantos cítricos y nos reímos juntos. Apparently, convertirme en Z no haría de mí un mejor vendedor de naranjas...

Heme aquí clavado en una aporía, la que no he vislumbrado suficientemente en las respuestas a la encuesta: las pasiones, quiéralo yo o no, permanecen. «¿Clavado?» ¿Qué estoy diciendo? Precisamente, de toda esta investigación, si algo debo retener es justamente la no fijación: no demorarse en ningún pensamiento, dejar fluir, ¡eso es el desapego!

Estoy empeñado en hacer de Hui Neng y de su método mi guía. Cada día me atraviesan mil ataques pasionales. Ayer, ante mil ochocientas personas, di una conferencia con Matthieu Ricard. Ningún problema. Anclado en mis vocaciones, la vida parecía evidente, caía por su propio peso. Hoy, con B y Z, en este bar animado y ruidoso, leo esta pequeña nota: «prueba: hablar de Hui Neng, el Sexto Patriarca, a una chica». Se acerca una mujer guapa para darme las gracias por mis libros y me cuesta alinear dos frases. Me siento extraño en este mundo, incapaz de apreciar cualquier ligereza. Desconecto. No pasa nada: Hui Neng, Hui Neng...

Desapegarse del desapego *aquí y ahora*, atreverse a la no fijación. Percibo, más que nunca, que todo está en este principio: no insistir, ni demorarse, no tomar ni rechazar, vivir a fondo cada instante. Ninguna necesidad de representar un papel, solo dejarse ser.

Después de beber algunas copas, regreso con B a mi casa. Un poco cansado, me desnudo para meterme en la cama. Mi cuerpo está rendido y vuelvo a pensar en la tertulia con Matthieu Ricard. Me ha confirmado la exigencia de mantenerme firme en mis vocaciones, de entregarme a ellas con alegría. Esa tarde, ese encuentro me hace ver que el abandono del ego resulta de un verdadero amor a uno mismo y a la vida. Saborear cada instante, gozar de uno mismo, sin fijarse. Permanecer abierto y disponible, ligero.

Entre las mil ochocientas personas, me había *fijado* no obstante en un rostro: el de mi mujer. ¿Hui Neng acaso me permitiría redescubrir lo esencial cuando la fascinación, los mil y un deseos superficiales, me arrancan de lo que me nutre verdaderamente?

Cada vez estoy más convencido de que si las pasiones poseen tanta fuerza, es precisamente porque no me atrevo a capitular. En la angustia, me agito. Y como el que se cae al agua y, en vez de dejarse flotar, gesticula vanamente, yo me enredo en mis afectos. Flotar o hundirse, son ambos muestra del desapego. Ir al fondo del tormento para habitarlo y darle sentido...

Mientras doy el último toque a este diario, me acuerdo de nuevo de Hui Neng: «¡No tengáis morada ni interior ni exterior! ¡Id y venid con toda libertad! ¡Rechazad solamente de vuestro espíritu aquello a lo que este se agarre!». ⁷⁶ Ese es mi único viático.

1. Plotino, *Ennéades*, I, 6, [7,9], en P. Hadot, *Exercices spirituels et philosophie antique*, París, Albin Michel, 2002, págs. 58-59. [Trad. cast.: *Ejercicios espirituales y filosofía antigua*, Madrid, Siruela, 2006, pág. 47.]
2. Platón, *Le banquet*, 189d-190a, París, Flammarion, 1998, págs. 114-115. [Trad. cast.: *Diálogos III, Fedón, Banquete, Fedro*, Madrid, Gredos, 1988, págs. 222-223.]
3. F. Nietzsche, *Humain, trop humain*, par. 122, en F. Nietzsche, *Oeuvres*, París, Robert Laffont, 1993, pág. 744. [Trad. cast.: *Humano, demasiado humano*, en F. Nietzsche, *Obra completa*, Tres Cantos, Akal, 1996.]
4. *The Philosophical Review*, 1974, págs. 435-450.
5. E. Lévinas, *En découvrant l'existence avec Husserl et Heidegger*, en A. Finkelkraut. *La Sagesse de l'amour*, París, Gallimard, 1984, pág. 30. [Trad. cast.: *La sabiduría del amor*, Barcelona, Gedisa 1986.]
6. San Agustín, *Les Confessions*, I, XI, París, Flammarion, 1964, pág. 264. [Trad. cast.: *Confesiones*, Tres Cantos, Akal, 1986.]
7. B. Spinoza, *Éthique*, III, prop. 59, París, Éditions de l'Éclat, 2005, pág. 205. [Trad. cast.: *Ética*, Madrid, Gredos, 2010.]
8. F. Nietzsche, *Ainsi parlait Zarathoustra*, par. 5, en F. Nietzsche, *Oeuvres, op. cit.*, pág. 295. [Trad. cast.: *Así habló Zaratustra*, Alianza, Madrid, 2011.]
9. E. Kant, *Anthropologie du point de vue pragmatique*, París, Vrin, 1970, pág. 124. [Trad. cast.: *Antropología: en sentido pragmático*, Madrid, Alianza, 2004.]
10. Plotino, *Ennéades*, VI, 5, [12, 19], en P. Hadot, *Exercices spirituels et philosophie antique*, *op. cit.*, pág. 57. [Trad. cast.: *op. cit.*, págs. 45-46.]
11. F. Nietzsche, *Humain, trop humain*, par. 339, «Opinions et sentences mêlées», en F. Nietzsche, *Oeuvres, op. cit.*, págs. 812-813. [Trad. cast.: *op. cit.*]
12. B. Spinoza, *Éthique, op. cit.*, V, prop. 42, págs. 320-321. [Trad. cast.: *op. cit.*]
13. B. Spinoza, *ibid.*, V, prop. 33, pág. 313. En efecto, el Amor intelectual de Dios, que es la Beatitud, es eterno.
14. M. de Cervantes, *L'ingénieux Hidalgo Don Quichotte de la Manche*, t. I, cap. XIII, París, Seuil, 1997, pág. 144. [Edición castellana: M. de Cervantes, *El ingenioso hidalgo Don Quijote de la Mancha*, t. I, cap. XIII, ed. de Martín de Riquer, Barcelona, Planeta, 1980, págs. 131-132.]
15. M. E. de Montaigne, *Essais*, I, III, cap. IV, París, Le Livre de Poche, 2001, pág. 1297. [Trad. cast.: *Los ensayos*, Barcelona, El Acantilado, 2007.]
16. B. Spinoza, *Traité de la réforme de l'entendement*, par. 1, París, Flammarion, 1964, pág. 181. [Trad. cast.: *Tratado de la reforma del entendimiento*, Madrid, Alianza, 2006.]
17. E. Hillesum, *Une vie bouleversée*, París, Seuil, 1995, pág. 70. [Trad. cast.: *Una vida conmocionada*, Rubí, Anthropos, 2007.]
18. La fundación Terre des Hommes tiene como misión esencial la ayuda a la infancia. <www.tdh.ch>.
19. G. Deleuze, *Nietzsche et la philosophie*, París, PUF, 1965, págs. 92-93. [Trad. cast.: *Nietzsche y la filosofía*, Barcelona, Anagrama, 2002.]
20. Platón, *La République*, I, X, 614b, París, Flammarion, 2002, pág. 512. [Trad. cast.: *República*, Madrid, Gredos, 2000.]
21. Alain, *Platon*, París, Flammarion, 2004, págs. 151-152.
22. R. Layard, *Happiness. Lessons from a New Science*, Londres, Penguin Books, 2006, pág. 15. [Trad. cast.: *La nueva felicidad: lecciones de una nueva ciencia*, Madrid, Taurus, 2005.]
23. El *pedibús*, que organiza la comunidad, propone a los padres establecer unos turnos para acompañar a los niños a pie a la escuela.
24. *Le Nouvel Observateur*, 10-16 de julio de 2008, pág. 23.

25. Séneca, *La tranquillité de l'âme*, IX. 2, París, Mille et une nuits, 2003, págs. 42-43. [Trad. cast.: *Sobre la tranquilidad del alma*, Madrid, Alianza, 2011, pág. 26.]
26. Marco Aurelio, *À soi-même. Pensées*, 1. IV, punto 13, París, Payot & Rivages, 2003, pág. 139. [Trad. cast.: *Pensamientos, cartas y testimonios*, Madrid, Tecnos, 2004, pág. 77.]
27. *Philosophie magazine*, julio-agosto 2008, nº 21, pág. 24.
28. Epicteto, *Manuel d'Épictète*, 4, París, Le Livre de Poche, 2000, pág. 166. [Trad. cast.: *Un manual de vida*, Palma de Mallorca, José J. de Olañeta, 1997.]
29. Aristóteles, *Éthique de Nicomaque*, cap. IV, 5, París, Flammarion, 1965, pág. 50-51. [Trad. cast.: *Ética a Nicómaco*, Madrid, Alianza, 2001.]
30. Conocimiento de la verdadera naturaleza de uno mismo.
31. Advenimiento del despertar a la verdad que supera el dualismo y la discriminación. Se trata, en definitiva, del retorno a las condiciones de origen de nuestra naturaleza profunda.
32. Sekkei Harada, *L'essence du zen. Entretiens sur le Dharma à l'attention des Occidentaux*, Noisy-sur-École, Éditions de l'Éveil, 2003, pág. 102.
33. Epicuro, frg. 494, en Séneca, *Lettres à Lucilius*, carta 13, París, Flammarion, 1992, pág. 83. [Trad. cast.: *Cartas a Lucilio*, Barcelona, Juventud, 1982.]
34. Ver W. Rahula, *L'enseignement du Bouddha. D'après les textes les plus anciens*, París, Seuil, 1961, pág. 29.
35. M. E. De Montaigne, *Essais*, III, 13, De l'expérience, en G. Gauvin, *Montaigne*, París, Librio, 2002, pág. 119. [Trad. cast.: *op. cit.*, pág. 376.]
36. F. Nietzsche, *Humain, trop humain*, «L'homme avec lui-même», af. 589, en F. Nietzsche, *Oeuvres*, *op. cit.*, pág. 674. [Trad. cast.: *op. cit.*]
37. R. Descartes, *Les Passions de l'âme*, París, Mille et une nuits, 1996, art. 212, págs. 172-173. [Trad. cast.: *Las pasiones del alma*, Madrid, Biblioteca Nueva, 2005.]
38. R. Descartes, *ibid.*, art. 211, pág. 170.
39. J.-J. Rousseau, *Émile*, cap. IV, en Philippe Fontaine, *La passion*, París, Ellipse. 2004, pág. 85. [Trad. cast.: *Emilio, o De la educación*, Madrid, Alianza, 2011.]
40. O. Wilde, *Le portrait de Dorian Gray*, París, Gallimard, 1992. [Trad. cast.: *El retrato de Dorian Gray*, Barcelona, Folio, 2002.]
41. Platón, *La République*, *op. cit.*, 1. II, 359b-360d, págs. 123-125. [Trad. cast.: *op. cit.*]
42. Lucrecio, *De la nature des choses*, cap. III, 1080, París, Le Livre de Poche, 2002, págs. 356-356. [Trad. cast.: *De la naturaleza de las cosas*, Barcelona, Folio, 2003.]
43. Van de Wetering, *Le Miroir vide*, París, Payot & Rivages, 2000, pág. 141. [Trad. cast.: *El espejo vacío*, Barcelona, Kairós, 2000.]
44. M. E. de Montaigne, *Essais*, *op. cit.*, 1. III, cap. XI. [Trad. cast.: *op. cit.*]
45. J. Tauler, *Sermons*, París, Éditions du Cerf, 1991, pág. 238.
46. B. Spinoza, *Éthique*, *op. cit.*, II, explicación 6, pág. 102. [Trad. cast.: *op. cit.*]
47. D. Hume, *Traité de la nature humaine*, 1. II, part. III, secc. III, París, Flammarion, 1991, pág. 271. [Trad. cast.: *Tratado de la naturaleza humana*, Madrid, Tecnos, 2005.]
48. A. Georget, *Sur les traces de Phineas Gage. Au coeur de la raison*, documental divulgado en La Sept/Arte en 1998.
49. S. Morinaga, *La Leçon du Zen. Face à mon incommensurable stupidité*, París, Le Courrier du Livre, 2004, págs. 75-76. [Trad. cast.: *De aprendiz a maestro. Una lección sobre las dimensiones de mi propia estupidez*, Aravaca, Kailas, 2005.]
50. San Agustín, *Les confessions*, cap. VII, *op. cit.*, pág. 166. [Trad. cast.: *op. cit.*]
51. *La Bible. Traduction oecuménique*, San Pablo, «Epístola a los romanos», 7, 15-21, París, Editions du Cerf, 2004, pág. 2736. [Trad. cast.: *Sagrada Biblia*, Madrid, Biblioteca de Autores Cristianos, 1959.]
52. Alain, *Platon*, *op. cit.*, p. 139-140. [Trad. cast.: *op. cit.*]
53. F. Nietzsche, *Humain, trop humain*, par. 344, «Le voyageur et son ombre», en F. Nietzsche, *Oeuvres*, *op. cit.*, pág. 952. [Trad. cast.: *op. cit.*]
54. S. Freud, *Introduction à la psychanalyse*, París, Payot & Rivages, 2001, pág. 527. [Trad. cast.: *Introducción al psicoanálisis*, en *Obras Completas*, vol. II, Madrid, Biblioteca Nueva, 1948, pág. 282.]
55. Plotino, *Ennéades*, IV, 3 [8], París, Hachette, 1857. [Trad. cast.: *Enéadas. Libro IV*, Madrid, Gredos, 1985.]
56. S. Morinaga, *La Leçon du Zen. Face à mon incommensurable stupidité*, *op. cit.*, pág. 150. [Trad. cast.: *op. cit.*]

- [57.](#) F. Nietzsche, *Humain, trop humain*, «Opinions et sentences mêlées», par. 332, en F. Nietzsche, *Oeuvres*, *op. cit.*, pág. 811. [Trad. cast.: *op. cit.*]
- [58.](#) F. Nietzsche, *ibid.*, *Ainsi parlait Zarathoustra*, par. 5, pág. 295. [Trad. cast.: *Así habló Zaratustra*, Madrid, Alianza, 2011.]
- [59.](#) D. Raymond, *Schopenhauer*, París, Seuil, 1995, pág. 48.
- [60.](#) F. Nietzsche, *La Généalogie de la morale*, par. 16, segunda disertación, en F. Nietzsche, *Oeuvres*, *op. cit.*, pág. 826. [Trad. cast.: *La genealogía de la moral*, Madrid, Alianza, 2011, pág. 122.]
- [61.](#) Pascal, *Pensées*, fr. 358, edición de Léon Brunschvicg, París, Le livre de poche, 1972, pág. 164. [Trad. cast.: *Pensamientos*. edición de Xavier Zubiri, Madrid, Espasa-Calpe, 2001.]
- [62.](#) Séneca, *Entretiens. Lettres à Lucilius*, La Colère, X, 2., París, Robert Laffont, 1993, pág. 133. [Trad. cast.: *De la cólera*, Madrid, Alianza, 2000.]
- [63.](#) F. Nietzsche, *La Généalogie de la morale*, en F. Nietzsche, *Oeuvres*, *op. cit.*, Primera disertación, par. 10, pág. 789. [Trad. cast.: *op. cit.*, pág. 59.]
- [64.](#) *Les sentences des Pères du désert*, cap. IX, par. 5, Abbaye de Solesmes, Éditions de Solesmes, 1966, pág. 124.
- [65.](#) Fa-hai, *Le Soutra de l'Estrade du Sixième Patriarche Houeei-neng*, París, Seuil, 1995, pág. 59.
- [66.](#) Fa-hai, *Le Soutra de l'Estrade du Sixième Patriarche Houeei-neng*, *op. cit.*, pág. 85.
- [67.](#) P. Kapleau, *Les Trois Piliers du Zen*, París, Stock, 1972. [Trad. cast.: *Los tres pilares del zen*, Móstoles, Gaia, 2010.]
- [68.](#) J. Van de Wetering, *Le Miroir vide*, *op. cit.*, pág. 220. [Trad. cast.: *op. cit.*]
- [69.](#) M. E. de Montaigne, *Essais*, *op. cit.*, 1. I, cap. XX. [Trad. cast.: *op. cit.*]
- [70.](#) *La Bible. Nouvelle traduction*, Mateo, 16, 24, París, Bayard, 2005, pág. 2006. [Trad. cast.: *op. cit.*]
- [71.](#) Fa-hai, *Le Soutra de l'Estrade du Sixième Patriarche Houeei-neng*, *op. cit.*, pág. 85.
- [72.](#) Fa-hai, *Le Soutra de l'Estrade du Sixième Patriarche Houeei-neng*, *op. cit.*, pág. 37.
- [73.](#) S. Morinaga, *La Leçon du Zen. Face à mon incommensurable stupidité*, *op. cit.*, pág. 82. [Trad. cast.: *op. cit.*]
- [74.](#) S. Harada, *L'essence du Zen. Entretiens sur le Dharma à l'attention des Occidentaux*, *op. cit.*, pág. 153.
- [75.](#) S. Morinaga, *La Leçon du Zen. Face à mon incommensurable stupidité*, *op. cit.*, pág. 71. [Trad. cast.: *op. cit.*]
- [76.](#) J. Brosse, *Les Maîtres zen*, París, Albin Michel, 2001, pág. 97. [Trad. cast.: *Los maestros zen*, Palma de Mallorca, José J. de Olañeta, 1999.]

Sobre el autor



Nacido en 1975, **Alexandre Jollien** vivió diecisiete años en una institución especializada para personas con discapacidad física. Filósofo y escritor, es autor de *Elogio de la debilidad* (1999), *El oficio de ser hombre* (2002, publicado en esta misma colección) y *Elogio de la felicidad* (2006).

con vivencias

La conexión emocional

Cómo se forma nuestra manera espontánea y no voluntaria de reaccionar emocionalmente, cómo podemos cambiar esta forma automática de emocionarnos y cuál es el papel de la conexión emocional en estos procesos

Ramon Riera i Alibés

Octaedro 



La conexión emocional

Riera i Alibés, Ramon

9788499216423

320 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

¿Por qué ciertas personas reaccionan con seguridad y energía ante las dificultades, mientras que otras reaccionan con sentimientos de pequeñez y desánimo? Y lo que en la práctica es aún más importante, ¿cómo podemos cambiar esta manera involuntaria de reaccionar emocionalmente? El cerebro de los humanos ha evolucionado (neuronas espejo) para poder trabajar en red con otros cerebros a través de la conexión emocional, cosa que posibilita el fenómeno de yo siento que tú sientes lo que yo siento. Esta capacidad de sentir lo que el otro siente es la herramienta más eficaz que tenemos para acceder a nuevas maneras de reaccionar emocionalmente.

Ramon Riera, médico-psiquiatra y psicoanalista, recoge en La conexión emocional, con numerosos ejemplos y anécdotas, su experiencia de más de treinta años trabajando como psicoterapeuta para ayudar a sus pacientes a cambiar su manera de sentir. Asimismo, nos explica aquellas investigaciones recientes (en psicoanálisis, neurociencia, biología de la evolución, investigación en primera infancia, etc.) que le han ayudado a entender de forma más eficaz a sus pacientes. Todo ello va dirigido a un público no especialista, siguiendo aquel aforismo que se atribuye a Einstein que dice no entiendes realmente algo a menos que seas capaz de explicárselo a tu abuela.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

convivencias

Conocer y alimentar el cerebro de nuestros hijos

Claves para un óptimo aprendizaje y comportamiento



Mercedes Aguirre Lipperheide

Octaviana 

Conocer y alimentar el cerebro de nuestros hijos

Aguirre Lipperheide, Mercedes

9788499217529

248 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

La doctora en Biología Mercedes Aguirre Lipperheide (Getxo, 1966) tiene ya publicados dos extensos libros relacionados con la alimentación, la suplementación y la salud: Guía práctica de la salud en la infancia y la adolescencia (Octaedro, 2007) y Salud adulta y bienestar a partir de los 40 (Octaedro, 2011). En este tercer libro, saca a relucir la importancia que la alimentación (y puntualmente la suplementación) puede llegar a tener de cara a apoyar el desarrollo cognitivo y emocional de niños y adolescentes, un aspecto que gana más relevancia, si cabe, en aquellos jóvenes que tienen un problema declarado en dichos ámbitos. La escalada de niños etiquetados con algún problema de aprendizaje y/o comportamiento (TDA/TDAH, problemas de concentración, dislexia, etc.) resulta en ocasiones llamativa y necesariamente requiere un análisis más profundo sobre sus posibles orígenes.

En esto se centra precisamente este libro. Por un lado, se intenta explicar al lector, de una manera didáctica y cercana, las bases que sustentan una adecuada maduración cerebral, para luego poder entender qué puede ir mal en este proceso que explique posibles problemas de aprendizaje y/o comportamiento (primera parte). La segunda parte del libro, más extensa, se centra en analizar nuestra alimentación y el modo en que puede afectar, para bien o para mal, el desarrollo cognitivo y/o de comportamiento de niños y adolescentes. Este enfoque es, sin duda, novedoso y a buen seguro va a ayudar a muchos padres a entender mejor cómo apoyar las necesidades de sus hijos, bien sea para reforzar un adecuado desarrollo cognitivo y emocional o, en caso de existir alguna alteración, para superarla con mayor éxito.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Gemma Lluch
Felipe Zayas

RECURSOS
EDUCATIVOS

Leer en el centro escolar

El plan de lectura



Octaedro
Editorial

Leer en el centro escolar

Zayas Hernando, Felipe

9788499217925

160 Páginas

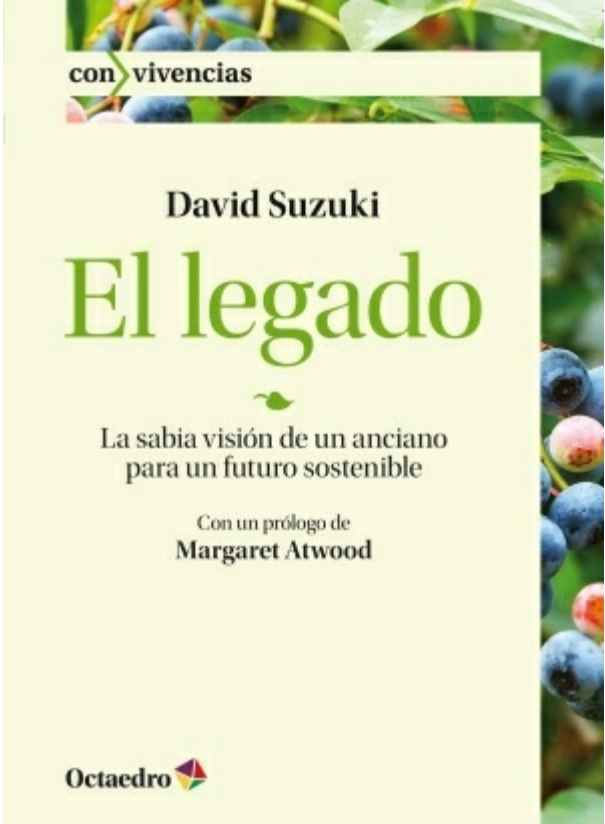
[Cómpralo y empieza a leer](#)

Ser lector competente es imprescindible en la actualidad para satisfacer necesidades personales, actuar como ciudadanos responsables, alcanzar los objetivos académicos, lograr la cualificación profesional y seguir aprendiendo a lo largo de la vida.

La competencia lectora incluye destrezas muy complejas que hasta hace varias décadas eran logradas únicamente por una minoría de la población y que en la actualidad constituyen un objetivo básico en todos los niveles escolares. La magnitud de este objetivo incita a promover, en los centros, planes de lectura que impliquen a toda la comunidad educativa.

Este libro está concebido como una ayuda para elaborar y poner en marcha los planes de lectura en los centros escolares: se define el marco conceptual en el que se puede basar el plan, se dan criterios para analizar el marco contextual al que se han de adecuar las acciones programadas, se describen estas acciones y se proporcionan criterios y medios para su evaluación.

[Cómpralo y empieza a leer](#)



con vivencias

David Suzuki

El legado

La sabia visión de un anciano
para un futuro sostenible

Con un prólogo de
Margaret Atwood

Octaedro 

El legado

Suzuki, David

9788499213446

128 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

¿Qué diría David Suzuki, uno de los ancianos más preeminentes del planeta, si tuviera que resumir en una última clase magistral todo lo que ha aprendido durante su vida? El legado es una versión ampliada de la conferencia que pronunció en diciembre del 2009 y que constituye el núcleo de una película del 2010 titulada Force of Nature («La fuerza de la naturaleza»). Suzuki narra la fascinante historia de cómo hemos llegado, como especie, a donde estamos hoy y presenta su inspiradora visión para un futuro mejor.

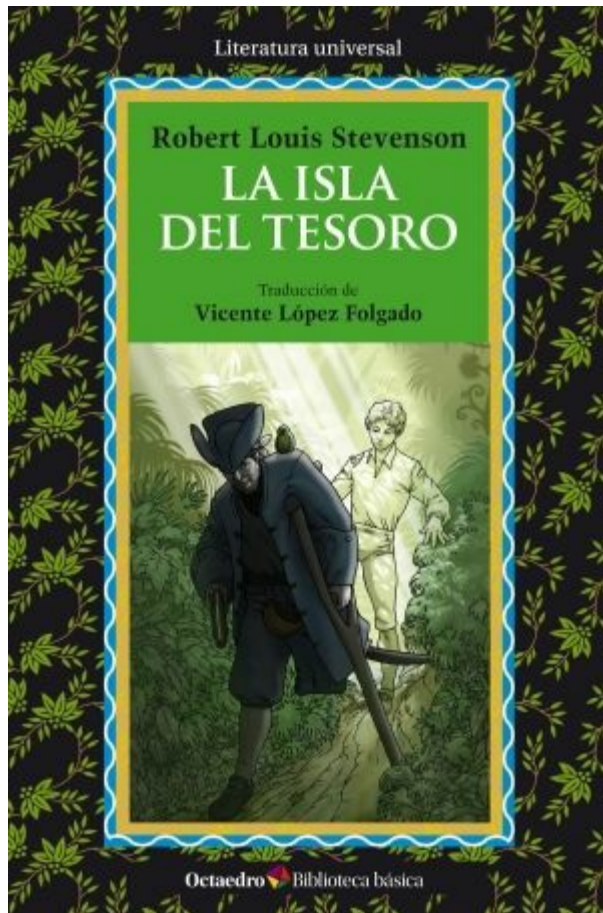
Durante toda su vida, Suzuki ha sido testigo de la explosión del conocimiento científico, así como del cambio enorme en nuestra relación con el planeta —la triplicación de la población mundial, una huella ecológica mucho mayor como resultado de la economía global y un enorme crecimiento de la capacidad tecnológica—. Estos cambios han tenido un efecto funesto en los ecosistemas de la Tierra y, por consiguiente, en nuestro propio bienestar.

Para resolver esta crisis, Suzuki sostiene con vehemencia que debemos darnos cuenta de que las leyes de la naturaleza tienen prioridad sobre las fuerzas económicas y de que el planeta, sencillamente, no puede sostener un crecimiento sin restricciones. Debemos admitir también los límites del reduccionismo científico y la necesidad de adoptar un punto de vista más integral. Y, seguramente lo más importante, debemos unirnos —como hemos hecho en otros momentos de crisis— para responder a los problemas a los que nos enfrentamos. Suzuki concluye diciendo que el cambio empieza con cada uno de nosotros; todo lo que se requiere es imaginación para soñarlo y voluntad para hacer del sueño una realidad.

El «legado», en esta clase magistral, contiene palabras crudas y veraces sobre el

mundo en que vivimos, pero también esperanzadoras: nuestra oportunidad —si la aprovechamos— para lograr «la belleza, la maravilla y la complicidad con el resto de la creación».

[Cómpralo y empieza a leer](#)



La isla del tesoro

Stevenson, Robert Louis

9788499216515

252 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Con esta novela, Stevenson llegó a la imaginación de todos los lectores, no solo a la de los más jóvenes. El abanico de personajes que desfilan por esas páginas y poseen al tiempo cualidades loables y deleznable, son (al contrario que los salidos de la pluma de muchos coetáneos suyos más proclives a la lección moralizante) figuras humanas de ricas aristas morales que van más allá de una concepción demasiado simplista de la psicología humana.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Índice

Portadilla	2
Portada	3
Créditos	4
Agradecimientos	5
El filósofo desnudo	6
Sobre el autor	164