

**LOU
MARINOFF**

autor de
Más Platón y menos Prozac

EL PODER DEL

TAO 

EL PODER DEL TAO

Lou Marinoff

Traducción de Borja Folch



Título original: *The Tao of Happiness*

Traducción: Borja Folch

1.ª edición: noviembre 2011

© Lou Marinoff, 2011

© Ediciones B, S. A., 2011

Consell de Cent, 425-427 - 08009 Barcelona (España)

www.edicionesb.com

ISBN EPUB: 978-84-666-5073-1

Todos los derechos reservados. Bajo las sanciones establecidas en el ordenamiento jurídico, queda rigurosamente prohibida, sin autorización escrita de los titulares del *copyright*, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo públicos.

1

Encontrar el Tao

Todas las cosas grandes del mundo comienzan siendo pequeñas...
Un viaje de mil kilómetros comienza cuando das el primer paso.

Tao Te Ching, poema 22

El Tao parece perdurar siempre.
El uso jamás puede agotarlo.

Tao Te Ching, poema 6

BUSCADOR: ¿Cómo puedo ser feliz, tener éxito y vivir con plenitud? ¿Existe una senda que conduzca a esas metas?

GUÍA: Existen muchas sendas como la que buscas. Igual que los radios de una rueda, todas convergen en el mismo centro, que es el lugar que buscas.

BUSCADOR: Siendo así, ¿qué senda debería tomar?

GUÍA: La que sigues ahora está bien. Te ha conducido hasta aquí y te conducirá el resto del camino, siempre y cuando no te apartes demasiado de ella durante tu viaje.

BUSCADOR: Ya me he apartado en varias ocasiones, y en más de una he estado a punto de perder el camino. A veces, esta senda es difícil de seguir.

GUÍA: Así es, en efecto, pues en ciertas regiones deviene la senda de la no senda. Por eso cada tanto hay guías apostados para ayudarte a encontrar tu camino.

BUSCADOR: Qué alivio. Así pues, ¿adónde me dirijo desde aquí?

GUÍA: Esta ruta tiene tres ramales. Hacia el oeste se encuentra la senda de Pitágoras. Hacia el norte, la senda de Buda. Hacia el este, la senda de Lao Tzu.

BUSCADOR: ¿Cuál me recomiendas?

GUÍA: Todas conducen al mismo centro: la serenidad. Cada una serpentea a través de un paisaje maravilloso y, por supuesto, además de tramos encantadores, todas presentan trechos que constituyen desafíos. La senda pitagórica es el camino a la

serenidad a través del misticismo racional y el genio creativo. Conduce a Platón, Bach y Einstein. Si amas la filosofía, la matemática y la música, debes seguir a Pitágoras. La senda budista es la noble senda óctuple que conduce a la serenidad a través de la conciencia vacía de anhelos. Su linaje se remonta a muchos grandes sabios, entre los que se cuentan Nagarjuna, Bodhidharma y Padmasambhava. Si amas la conciencia y buscas que todos los seres sensibles dejen de sufrir, debes seguir a Buda. La senda de Lao Tzu es el Tao: el Camino de todos los caminos y ninguno, que conduce a la serenidad a través del poder del propio Tao. En esta senda también hay muchos sabios, como Chuang Tzu, Zhang Ling y Ch'ang-ch'un. Si amas la poesía y la armonía, el humor y la vitalidad, y te atrae la senda menos trillada, debes seguir a Lao Tzu.

BUSCADOR: ¿Qué es exactamente el Tao?

GUÍA: No puede definirse.

BUSCADOR: ¿Eso lo convierte en algo imaginario?

GUÍA: No, pues reside más allá de la imaginación.

BUSCADOR: ¿Qué cabe de decir de él, entonces?

GUÍA: Es una llave maestra. Abre muchas puertas.

BUSCADOR: ¿Qué clase de puertas?

GUÍA: Todas las que son buenas. La puerta a la felicidad. La puerta a la comprensión. La puerta al éxito. La puerta al amor. La puerta a la comunión. La puerta a la plenitud. La puerta a la serenidad. La puerta a hacer de este mundo un lugar mejor en vez de un lugar peor.

BUSCADOR: ¿Quién tiene esa llave maestra?

GUÍA: Todo el mundo la tiene, pero casi nadie es consciente de ello.

BUSCADOR: ¿Puedes hacerme más consciente?

GUÍA: Puedo intentarlo. Quizá sea capaz de ayudarte a ver el Camino, o a oírlo, o a sentirlo, pero no tengo modo de verlo ni oírlo ni sentirlo por ti. Para ser más consciente, debes abrir tu ojo interior, tu oído interior, todos tus sentidos interiores. Tal vez pueda ayudarte a abrirlos, pero no los puedo abrir por ti.

BUSCADOR: Pero tú eres escritor. ¿No puedes escribir un librito que me diga cómo hacerlo?

GUÍA: Eso es mucho pedir, para un librito. De todos modos, aquí se está bastante tranquilo y dispongo de algo de tiempo. En torno a 500 a.C., Lao Tzu escribió el librito original, titulado *Tao Te Ching*, que significa *el Camino y su Poder*. Quizá necesites un librito mío que explique cómo utilizar el librito de Lao Tzu.

BUSCADOR: Me gustaría. Por el momento «el Camino» parece fascinante. Ahora bien, ¿no nos corrompe el poder?

GUÍA: Todo poder corrompe, salvo el poder del Tao. No puede usarse para el mal.

Tal como la gravedad atrae todas las cosas hacia su centro, el Tao atrae a todas las personas hacia el centro de su ser, donde hallan lo mejor de sí mismas. Ahí es donde reside la serenidad.

BUSCADOR: ¿Qué sucede con quienes ya están corrompidos? ¿Pueden servirse del poder del Tao?

GUÍA: Sólo para hacer el bien. Si tratan de usarlo para el mal, los abandonará.

BUSCADOR: Te ruego que disculpes mi escepticismo, pero todo esto parece demasiado bonito para ser cierto.

GUÍA: Es posible. Ahora bien, ¿y si resulta demasiado bonito para ser falso?

BUSCADOR: Qué divertido. Has dicho que los taoístas aman el humor.

GUÍA: En efecto. De hecho, todo el mundo lo ama, pero hay personas que necesitan el poder del Tao para abrir esa puerta.

BUSCADOR: ¿Puedo comenzar por la puerta a la felicidad?

GUÍA: Puedes comenzar por donde quieras.

BUSCADOR: De acuerdo; sólo una pregunta más: ¿por qué debería creerte?

GUÍA: No deberías creerme. ¡Celebro que seas escéptico! Pero dado que tienes tantas preguntas que hacer, quizá quieras tomar esto en consideración: una vez, yo me encontraba donde tú estás ahora. En aquellos días eran un joven necio y testarudo, ni mucho menos tan brillante y curioso como tú. Aun así, una serie de guías, comenzando por tres mujeres encantadoras, me ayudaron a seguir el Camino. Ahora me toca a mí, en este hito del viaje, ayudar a los demás. ¿Estás preparado para elegir tu senda? Si no es así, descansa un rato, o medita, y regresa más tarde. Siempre hay alguien de guardia.

BUSCADOR: Ya estoy preparado. Quisiera elegir la senda de Lao Tzu.

GUÍA: De acuerdo, pues manos a la obra. Tal como enseñaba Lao Tzu, hasta el viaje más largo comienza bajo tus pies. Un paso puede parecer poca cosa, pero muchos pasitos equivalen a una gran distancia. Todas las cosas grandes son la suma de muchas cosas pequeñas. Ésta es la primera lección del Tao: si quieres alcanzar la felicidad suprema, presta atención a los deleites más pequeños. Los poemas de Lao Tzu también son así. Se parecen a las tapas españolas o al *dim sum* chino, que consisten en muchos bocados pequeños pero extraordinariamente sabrosos. En realidad, las ideas de Lao Tzu son como tapas para el alma.

LA EDAD AXIAL

Hete que una vez, en el siglo VI a.C., cuando las brumas de la antigüedad todavía envolvían buena parte de la historia humana, nacieron tres grandes sabios en el seno de tres civilizaciones distintas. En el mundo helénico apareció Pitágoras; en india, Siddharta Gautama; en China, Lao Tzu. Cada uno de ellos hizo un regalo inestimable a la humanidad: incalculables tesoros que transformarían a individuos aún por nacer y sustentarían civilizaciones aún por venir. De la mente de Pitágoras surgió el misticismo racional. De la mente de Siddharta Gautama, un príncipe hindú que se convertiría en el primer Buda, surgió el budismo. De la mente de Lao Tzu surgió el *Tao Te Ching*. Estos tres sabios fueron contemporáneos pero nunca se encontraron, excepto tal vez en sueños. Juntos consiguieron dar el mayor paso adelante que la humanidad haya dado jamás, una evolución ni del ADN ni tecnológica ni política. Este triunvirato de sabios engendró una evolución de la conciencia, que es nuestro bien máspreciado, si bien (irónicamente) con frecuencia lo damos por sentado y no logramos desarrollarlo plenamente.

Karl Jaspers, el polifacético filósofo, psiquiatra y teólogo alemán, llamó a esta época la Edad Axial. ¿Por qué? Porque en efecto fue un eje gigantesco en torno al cual giraba la futura promesa de la humanidad. Todo lo que precisamos saber sobre la felicidad y la plenitud, la paz y la prosperidad, el amor y la familia, la creatividad y el arte, el buen gobierno y la civilización sostenible puede aprenderse en la Edad Axial.

LOS FUNDAMENTOS DEL TAO

Imaginemos una civilización perdurable, una comunidad armoniosa, una familia feliz, una vida plena. ¿Qué tienen en común? Todas están construidas sobre sólidos cimientos. Antes de comenzar a explorar cómo nos ayuda el Tao a alcanzar la serenidad en nuestra vida, es preciso que comprendamos tres ideas fundacionales de la filosofía taoísta: la complementariedad, la armonía y el cambio.

Complementariedad: El taoísmo presenta una noción subyacente de complementariedad. El símbolo del *yin-yang* representa a la perfección esta idea. Dentro de un círculo que contiene dos partes complementarias (zonas simétricas negras y blancas), ambas mitades se combinan para formar un todo equilibrado. De modo que la complementariedad implica integridad y completitud (en lugar de fragmentación y polaridad). Dado que el *yin* y el *yang* están acurrucados bien juntos, queda claro que nada existe de manera aislada u opuesta a otra cosa. La separación es una ilusión; todas las cosas forman parte de un todo.

Además, tanto el *yin* como el *yang* contienen un trozo del otro. La zona negra contiene un punto blanco mientras que la zona blanca contiene uno negro. De ahí que veamos que dualidades como macho y hembra, día y noche, orden y caos son, más que polos opuestos, complementos relacionados. El Tao es la fuente de todos estos elementos complementarios, pero el propio Tao no tiene complemento o, si se prefiere, es su propio complemento. Lo abarca todo, la alegría y el pesar, la existencia y la no existencia, la vida y la muerte. El Tao es eterno y omnipresente, y sin embargo no puede definirse.

Cuando explico esto a mis alumnos, dicen que el Tao les recuerda a Dios. Tal vez. Ahora bien, el Tao no es una divinidad que vela por nosotros, sino más bien una senda que podemos seguir.

Como seres personificados o encarnados que somos, estamos obligados, si no condenados, a actuar. Pero motivos ulteriores y confusiones íntimas obnubilan nuestros actos, atrapándonos en nuestra propia telaraña kármica. En apariencia, nuestros actos cotidianos los regula un sinfín de legisladores y burócratas, y están influenciados por nuestros padres, nuestros coetáneos y las costumbres y convenciones preponderantes. La senda de la acción es una vereda confusa envuelta en una densa niebla. Cuesta ver adónde vamos y resulta fácil perderse. La senda de la no acción es análoga al Camino, donde cada paso es claro y seguro. La metáfora del fluir del agua, recurrente en el *Tao Te Ching*, ilustra el modo en que el Tao puede allanar nuestra senda.

Cabe encontrar un ejemplo llamativo en la Holanda actual, donde se ha descubierto

cómo reducir los atascos y accidentes de tráfico en las ciudades congestionadas. Habiendo coches, tranvías, bicicletas y peatones compitiendo por el derecho de paso, la solución que se les ha ocurrido se llama «espacio compartido», y funciona (paradójicamente) eliminando todas las señales de tráfico, pasos de peatones e intersecciones controladas. El librarse de todas esas sendas definidas en exceso permite que todos fluyan con arreglo al Tao. El flujo no se regula, ¡pero eso es lo que hace que dé resultado!

Armonía: Los taoístas son felices. ¿Por qué? En parte porque llevan vidas equilibradas y armoniosas. Esta armonía emana de nuestro interior. Thomas Jefferson —filósofo, funcionario y padre fundador de los Estados Unidos de América— se aproximó mucho al Tao en varias cuestiones clave, como veremos más adelante. Sin embargo, se equivocó al añadir la expresión «búsqueda de la felicidad» a la *Declaración de Independencia*, texto por lo demás brillante. La felicidad no es una presa a la que haya que dar caza sino una sensación de serenidad que reside en nuestro fuero interno. La promueve y la sustenta el poder del Tao.

Por regla general, la armonía se alcanza equilibrando la diversidad, no imponiendo una uniformidad. La armonía musical requiere el equilibrio de varias voces. La armonía política requiere el equilibrio de distintas facciones. La armonía social, el equilibrio de puntos de vista diversos. La armonía personal requiere el equilibrio de diferentes prioridades. Aun así, al equilibrio de un momento dado puede sucederle un desequilibrio en el siguiente. Esto se debe a que todo cambia constantemente; de ahí la importancia de hacer que el cambio obre en tu favor y no en tu contra.

Cambio: Todo cambia. Paradójicamente, el cambio es lo único constante. Nuestro mundo y nuestra vida (y, de hecho, el propio universo) se encuentran en un permanente estado de cambio. El humor, los sentimientos, las ideas y las creencias cambian. Las relaciones, las carreras, las reglas e incluso las personas cambian. Los ciclos de nacimiento, vida y muerte en el ámbito humano y en el resto de la naturaleza están regidos por el cambio. Las estaciones, el clima y la evolución de nuestro planeta son siempre fruto del cambio.

Los taoístas de la antigua China fueron los primeros en darse cuenta de que los cambios son legítimos, no accidentales. Al actuar de acuerdo con el Tao, movilizas poderosas fuerzas que te ayudan a sacar el mejor partido del cambio. Tanto si las cosas cambian de peor a mejor como de mejor a peor, el Tao te ayuda a conseguir el mejor resultado posible. ¿Por qué conformarse con menos? Y cuando una mala situación se prolonga, aparentemente sin perspectivas de cambio, es cuando el Tao demuestra su verdadera valía, despejando siempre un Camino positivo para seguir avanzando. El Tao es un recurso gratis e inagotable. Para activar su poder, basta con que sigas leyendo.

Cada palabra es como un pequeño paso, y cada pequeño paso te acerca un poco más al Camino.

EL LIBRO DE LOS CAMBIOS

El «ADN cultural» de la civilización china lo componen un trío de obras maestras aparecidas en la Era Axial: *El Libro de los Cambios* (o *I Ching*), cuyo autor es anónimo; el *Tao Te Ching*, escrito por Lao Tzu; y *Las analectas de Confucio*, libro que en realidad fue compilado por sus discípulos. Éste es el orden en que aparecieron, y también el orden en que yo los descubrí. Leerlos en esta secuencia, sin embargo, no es fundamental. Puede comenzarse por cualquiera de ellos, pero debes saber que el *I Ching* influyó en gran medida tanto a Lao Tzu como a Confucio.

Érase una vez un chico de diecisiete años que recibió un regalo muy especial de su novia de dieciséis. Ella era una diosa rubia de ojos verdes, seductora y misteriosa, musical y cariñosa. Él era un alborotador con mucho desparpajo aunque de buen corazón, un rebelde hasta la médula, siempre en busca de causas que abanderar. No tenía ni idea de qué se suponía que debía hacer con su vida. Ella era la única que parecía saberlo, pero él aún no estaba preparado para saberlo. De modo que ella lo guio pacientemente en aquella etapa de su senda, pese a que el ojo interior del muchacho era prácticamente ciego a ese respecto. Por otra parte, la belleza de la chica también resultaba cegadora. A veces se preguntaba si le estaba dificultando ver el Camino, precisamente por guiarlo a lo largo de él.

En esta etapa, el chico no era sólo ciego sino también sordo. La chica había intentado iniciarlo en el camino de Pitágoras, sirviéndose de la música de J. S. Bach. A pesar de que le interpretaba hermosas piezas, el oído interior del chico todavía no estaba preparado para oír los sonidos divinos. Siendo una guía compasiva, ella le seguía la corriente, pues veía que el camino de su chico sería difícil y largo.

Un sábado lluvioso circulaban en coche por el centro de Montreal cuando ella de repente le pidió que aparcara. Tenía que entrar un momento en una librería a recoger una cosa. Él la esperó en el coche, tamborileando con los dedos sobre el volante, siguiendo el ritmo constante de la lluvia. Ella volvió a salir enseguida y corrió a subirse al coche. Dio al chico una bolsa de papel húmeda con un pesado volumen dentro. «Toma —dijo ella, con cierto divertimento—, un regalo.» Era el *I Ching*, *El Libro de los Cambios*. Igual que con la música de Bach, él no sabía qué significaba...

El *I Ching* nos enseña sobre el camino del cambio. Así como las leyes científicas (por ejemplo, las leyes de la física, la química y la biología) rigen el modo en que las cosas

sucedan en el mundo natural, también las leyes metafísicas rigen los mundos social, económico y político en los que vivimos simultáneamente: los ámbitos de nuestro sustento como seres humanos. Si quieres llevar un cohete a la Luna como hicieron los astronautas en 1969, seguro que no vas y vuelves por mera casualidad. Es del todo imprescindible que sepas algo al respecto y que actúes con arreglo a las leyes de la naturaleza. Y si quieres llevar una vida feliz, tampoco conseguirás realizar ese viaje de manera fortuita. Es del todo imprescindible que sepas algo al respecto y que actúes con arreglo a las leyes del sustento. Naturaleza y sustento son, además, complementos taoístas.

Existe una gran diferencia entre las leyes de la naturaleza y las leyes del sustento humano, y ésta es la capacidad de elección. Si lanzas una piedra hacia arriba, no tiene más elección que caer. El agua no puede elegir congelarse cuando hierve. Las plantas no pueden elegir hacer la fotosíntesis con la luz de las estrellas en lugar de con la luz del sol. Ni los leones y los tigres pueden elegir volverse vegetarianos. Todos ellos obedecen a una amplia gama de leyes: las leyes de la naturaleza. Los seres humanos también obedecemos a la naturaleza, pero tenemos el don (y a veces la maldición) de una capacidad especial: la posibilidad de elegir. ¿A qué hora te levantarás? ¿Qué ropa te pondrás? ¿Qué tomarás para desayunar? ¿Qué leerás camino del trabajo? ¿Qué clase de trabajo harás? ¿De quién te harás amigo? ¿Con quién quedarás después del trabajo? ¿Dónde quedaréis? ¿Con quién te casarás? Cada día hacemos cientos de elecciones, de las más insignificantes a las más trascendentes. Y, en las democracias, elegimos a personas que a su vez elegirán cosas en nuestro nombre. Para bien o para mal, el mundo humano lo rigen estas elecciones.

La capacidad de elegir es muy poderosa y, por tanto, constituye una gran responsabilidad. Porque todas las elecciones tienen consecuencias. Cada vez que tomas una decisión generas una causa. Y toda causa tiene siempre un efecto, para bien o para mal. La enseñanza fundamental del *I Ching* es precisamente ésta. Cada elección que haces, tarde o temprano acarreará un resultado. El resultado puede ser mejor o peor para ti y para los demás. En tu mano está elegir sabiamente o insensatamente. Si eliges sabiamente, actúas con arreglo al Tao y el resultado será bueno. Esto, a su vez, te hará feliz. Si eliges insensatamente, actúas en contra del Tao y el resultado será malo. Esto, a su vez, te hará desdichado. Éstas son las leyes del sustento. Igual que las leyes de la naturaleza, están entrelazadas en la misma tela de la existencia y no pueden contravenirse.

Nadie es perfectamente bueno o perfectamente malo. Todos los santos se tropiezan con tentaciones a las que deben resistirse sin tregua. Todos los pecadores tienen una luz interior aunque quizá se hayan acostumbrado a caminar a oscuras. El conocido símbolo

del Tao refleja esta idea esencial: siempre hay un punto negro en la zona blanca, y siempre hay un punto blanco en la zona negra. El bien y el mal, así como la sabiduría y la insensatez, coexisten en todos nosotros. Aunque la capacidad de elegir el bien esté en nuestras manos, en ocasiones la vida puede ser muy complicada, tanto que no forzosamente sabemos cómo distinguir las elecciones correctas de las incorrectas. Lo que ahora parece correcto quizá resulte incorrecto más adelante, y viceversa. Ahí es donde el *I Ching* entra en juego: su sabiduría es una lámpara que ilumina infaliblemente el Camino, el cual, si se sigue, conduce más allá de la felicidad incluso, hasta la serenidad imperturbable.

Así pues, el *I Ching* tiene en cuenta esta clase de cosas al impartir sus consejos. En el mundo no existe la perfección. Ninguna persona, ninguna relación, ninguna familia, ninguna comunidad y ningún gobierno pueden ser perfectos. Por descontado, todos ellos pueden ser peores o mejores. Si eres atleta, músico o actor, sabrás perfectamente que ninguna actuación es perfecta. Aunque sin duda puede ser mejor o peor. Si te preparas con arreglo al Tao, harás una buena actuación y tú y tu público estaréis contentos. Pero incluso los más preparados cometen errores. Glenn Gould, un legendario pianista canadiense del siglo XX y gran intérprete de Bach, no soportaba escuchar sus grabaciones pese a que éstas hacían las delicias de millones de melómanos. Con su oído interior, Gould oía la música de Bach a la perfección, probablemente mejor que el propio Bach. Ahora bien, como intérprete, a pesar de su inmenso talento, Gould no lograba interpretar esa música con la perfección con que la oía. El Tao no puede hacer que los intérpretes toquen perfectamente, pero puede ayudarlos a tocar mejor en lugar de peor, y así hacerlos felices. Esto es una verdad universal, válida para todos nosotros. Todos podemos usar el poder del Tao de esta manera.

Los lectores de mis libros anteriores saben que a lo largo de los años me he valido con éxito del *I Ching* para aconsejar a muchos clientes y, por supuesto, algunos de mis amigos y yo llevamos décadas usándolo. Una vez que comienzas a apreciar el potencial del libro, éste nunca te da un mal consejo. ¡Y ello se debe precisamente a que no te da consejo alguno! En realidad te revela tu propia voz interior, diciéndote lo que tú mismo te dirías si fueras un sabio. Cosa que eres, una vez que despiertas esa capacidad: tu Sabio Interior.

Cada persona contiene un «mejor yo» así como un «peor yo», junto con todas las combinaciones concebibles de ambos. Muchas personas vacilan absurdamente a lo largo de su vida (e incluso en el transcurso de un solo día) entre hacer elecciones sabias o tontas. Y como las consecuencias de nuestras elecciones inevitablemente regresan a visitarnos —¡los efectos de nuestros pensamientos, palabras y actos son como

bumeranes!—, las personas también vacilan entre la felicidad en un momento dado y la desdicha en el siguiente. El Tao nos aconseja y enseña a mantener nuestro mejor yo a cargo de nuestras elecciones, y tantas horas al día como sea posible. Manando del Tao, el consejo del *I Ching* apela a nuestro mejor yo, despertando y confirmando poderes a nuestro Sabio Interior. Si permitimos que éste haga nuestras elecciones (en lugar de dejar que lo haga nuestro Necio Interior), el resultado es una felicidad duradera e incluso una serenidad imperturbable.

He aquí una de las razones por las que los taoístas fueron tan receptivos al budismo cuando éste llegó a China procedente de la India. Pues los budistas también reconocen que todos tenemos un mejor yo que es preciso despertar y mantener bien despierto a fin de disipar el sufrimiento. El nombre que dan a este mejor yo es «naturaleza Buda» —*buda* no significa otra cosa que «el despierto»—, e igual que la filosofía budista, la taoísta, a fin de que sea más efectiva, debe practicarse a diario, si no constantemente.

Cuanto más tiempo pase tu Sabio Interior a cargo de tu vida, mejor será tu vida. Como ves, el Tao tiene garantía de por vida.

El *I Ching* funciona como una versión filosófica del test de Rorschach. Sin duda conocerás la manera en que los psicólogos usan manchas de tinta para ayudar a sus clientes a descubrir lo que merodea en su subconsciente. Las imágenes de las manchas de tinta no representan nada; son dibujos realizados al azar valiéndose de un eje de simetría, que es el que hace que parezcan cosas diversas. Lo que «ves» en una mancha de tinta dada, en realidad no está «ahí», sino que es un reflejo o una proyección de algo significativo que se encuentra en tu mente. Ante la misma mancha de tinta, una persona quizá vea un pájaro; otra, un pez; una tercera, una guitarra. De modo que la mancha de tinta es una especie de espejo: refleja en nuestro consciente una imagen que ya está desempeñando una función importante en el subconsciente.

Esto puede resultar muy útil. ¿Por qué? Porque es bueno saber qué anda merodeando en las aguas profundas de la mente y del corazón. De este modo podemos empezar a armonizar nuestros pensamientos, sentimientos y actos, lo que nos convertirá en personas más integradas y menos conflictivas. Todos tendemos al autoengaño en cierta medida, y el autoengaño siempre obstaculiza el camino hacia la felicidad duradera. La ignorancia no trae la dicha. Al contrario, es como si nos probásemos un vestido hecho de lamentos y pesares.

El *I Ching* funciona filosóficamente en lugar de hacerlo psicológicamente. Cada vez que nos debatimos en un dilema moral, entre lo correcto y lo erróneo, en problemas de relación, asuntos concernientes a nuestra profesión, cuestiones de justicia o crisis de sentido o propósito en la vida, el *I Ching* nos puede ayudar a hacer elecciones más sabias y evitar las incorrectas. Ahora bien, al igual que ocurre con las manchas de tinta,

no nos estará diciendo nada que no sepamos. Más bien apelará a nuestra sabiduría interna en vez de a nuestra necedad superficial.

LAO TZU

Lao Tzu, el autor del *Tao Te Ching*, fue un funcionario público contemporáneo de Confucio, si bien mayor que éste. También está mucho más rodeado de misterio. Para empezar, ni siquiera sabemos su verdadero nombre. «Confucio» es la pronunciación latinizada de Kung Fu Tzu o de Kong Fuzi, que significa «maestro Kong». Lao Tzu, sin embargo, sólo significa «viejo maestro». A diferencia de Confucio, Lao Tzu no tuvo un séquito de leales discípulos que recogieran sus enseñanzas. No obstante, igual que Confucio, lo más probable es que Lao Tzu tuviera orígenes humildes y que se abriera paso hasta alcanzar un puesto de responsabilidad como funcionario. Según parece, trabajó mucho y muy diligentemente para mejorar su provincia. Había absorbido el *I Ching*, seguido el Camino y aplicado el Tao en beneficio de cuanto dependía de él. Cuando al cabo del tiempo alcanzó la edad de jubilación, dice la leyenda que quiso pasar sus años dorados en una provincia vecina pero que un guardia del puesto fronterizo lo reconoció. De lo que cabe deducir que debía de ser bastante famoso.

«Antes de desaparecer en tu retiro —imploró el guardia—, escribe unas palabras sabias para la posteridad, por favor.»

Lao Tzu no tuvo inconveniente en complacerlo y allí mismo, sin más demora, compuso el *Tao Te Ching*. Obra maestra condensada, en realidad una colección de poemas, el *Tao Te Ching* es una fuente de conocimiento y un tesoro oculto de sabiduría. En cada capítulo de este libro exploraremos algunas de las enseñanzas más importantes que Lao Tzu consignó en el *Tao Te Ching* y las aplicaremos a la vida cotidiana, y no sólo de las personas en tanto individuos, sino también a las familias, las comunidades, las naciones y la humanidad en general.

El chico de diecisiete años a quien habían regalado el *I Ching* se convirtió en un joven veinteañero. Había dado unos primeros pasos vacilantes con *El Libro de los Cambios*, así como con la música de Bach. La chica que le había hecho esos regalos lo había abandonado, o eso pensaba él. Lejos de estar sereno, el muchacho se iba transformando mediante un proceso que tardaría décadas en desarrollarse por completo. Ahora estaba preparado para conocer a su siguiente guía en la senda.

Fue otra mujer encantadora, esta vez una ceramista de veintitantos años. Un buen día estaban escuchando a Bach, interpretado a la guitarra por el inmortal Andrés Segovia. Ella acababa de terminar un jarrón en el torno. Encendió un poco de incienso y fue a la cocina a preparar té chino. Mientras el té estaba en infusión, regresó con un librito verde que le dio a su amigo sin mediar palabra. Era el *Tao Te*

Ching de Lao Tzu, una edición rara que pocos han visto. En cuanto el joven inició la lectura, su mente comenzó a abrirse. Aquel delgado libro verde, comprendió, era la guía de su transformación.

La muchacha también le enseñó que el torno del ceramista es una metáfora del poder del Tao. Los seres humanos parecen trozos informes de arcilla húmeda que giran en el torno de la vida. Y cuando las circunstancias de ésta nos deforman — como ceramistas embriagados o enloquecidos que nos diesen formas extrañas o infelices— el poder del Tao, como veremos, puede devolvernos a un estado informe del que fluyen la renovación y la redención...

CONFUCIO

Confucio fue un hombre predestinado. Nació en el seno de una familia humilde y perdió a su padre cuando sólo tenía tres años. A pesar de estas desventajas, y después de trabajar en una larga serie de empleos modestos —pastor de vacas, contable, encargado de almacén—, finalmente alcanzó una posición muy prominente como sabio. Tuvo el coraje de ofrecer consejo a los caudillos de su tiempo, recomendándoles que gobernaran con arreglo al Tao: empleando la fuerza moral en lugar de la fuerza bruta, lección que, a día de hoy, aún no ha sido aprendida. Confucio, sin embargo, encontró a unos cuantos caudillos dispuestos a hacer caso de sus palabras y, a la larga, la sabiduría confuciana se impuso en el Extremo Oriente, deviniendo una especie de argamasa social que dio una tremenda cohesión y longevidad a las familias, las comunidades y los estados. De ahí que Confucio se convirtiera en uno de los filósofos más influyentes del mundo: el «Aristóteles del Extremo Oriente». Desde un punto de vista asiático, cabría decir que Aristóteles fue el «Confucio de Occidente».

Los discípulos de Confucio recogieron sus enseñanzas en un libro titulado *Las analectas*, que estudiantes chinos, coreanos y japoneses han memorizado durante siglos. Confucio era un filósofo moderado pero muy estricto, preocupado ante todo por la salvaguardia de la familia, la comunidad y el país. Si estas estructuras se derrumban, decía Confucio, nadie puede ser feliz. La obediencia, la fidelidad, la humildad, el respeto, la buena voluntad y el esfuerzo son virtudes primordiales en las sociedades confucianas.

Ahora reflexionemos sobre esto: a partir de los años sesenta del siglo XX las sociedades occidentales vienen conociendo niveles crecientes de desobediencia, de infidelidad, de orgullo desmedido, de falta de respeto, de descortesía y de pereza. Las familias, las comunidades e incluso los países se están desmoronando. Y mucha gente es desgraciada. Así pues, debemos admitir que Confucio no estaba equivocado, por más que nosotros —sobre todo de adolescentes— llevemos una vida desenfundada haciendo caso omiso de las virtudes confucianas y permitiéndonos todos los vicios anticonfucianos. Cuando los adolescentes hacen esto, se meten en problemas. Cuando nuestros dirigentes políticos y económicos hacen esto, nos meten a todos en problemas.

Confucio trazó las fases vitales de alguien que sigue el Camino:

A los quince mi mayor ilusión fue aprender.

A los treinta había plantado mis pies firmemente en el suelo.

A los cuarenta ya nada me dejaba perplejo.

*A los cincuenta supe qué me ofrecía el cielo.
A los sesenta escuché ese ofrecimiento con oído sumiso.
A los setenta pude seguir el dictado de mi propio corazón;
Pues cuanto deseaba ya no rebasaba los límites de lo correcto.*

Las analectas, Libro 2

De aquí se desprende que Confucio no fue precisamente un adolescente normal. A la mayoría de los adolescentes no les hace ilusión aprender. Por supuesto, en esa etapa de la vida aprenden un montón de cosas, y además muy deprisa, pues se encuentran en acelerada transición entre la infancia y la edad adulta. Crecen tan rápido como la mala hierba. Sus cuerpos cambian. Sus mentes se expanden. Las hormonas se adueñan de ellos. Su sexualidad despierta. Desconocen la aversión al riesgo. Los chicos descubren la virilidad y a las chicas. Las chicas descubren la feminidad y a los chicos. La actual generación de jóvenes está descubriendo toda orientación de género concebible. Pero casi ningún adolescente diría que esto es «aprender». Sus mayores ilusiones son las citas, las fiestas, conducir coches y hacerse mayores. Muchos de ellos, no obstante, serán hombres descontentos o frustrados en las décadas posteriores; por el contrario, Confucio, al seguir el Tao, estuvo cada vez más satisfecho y sereno.

Por otra parte, Confucio nunca dijo que no deseara esas cosas, o sus equivalentes en la China antigua. Hasta los setenta años de edad, confiesa abrigar deseos en su corazón que, de haberlos obedecido, habrían «rebasado los límites de lo correcto». Nos ahorra los detalles morbosos, pero basta con usar la imaginación. La naturaleza humana no ha cambiado desde aquella época. Sólo las leyes humanas han cambiado. Pero las leyes no dictan lo que es correcto o erróneo; sólo reflejan lo correcto y lo erróneo, y sólo si son justas. Las leyes injustas suelen llevar las cosas hacia atrás, recompensando a los malhechores y castigando a las personas honradas.

Confucio no habla sobre lo que es lícito. Sin faltar el respeto a policías, abogados y jueces, así como a otros agentes de la ley, habla sobre algo más fundamental: a saber, lo que es correcto (sin tener en cuenta lo que diga la ley). Aprendió del Tao que lo correcto y lo erróneo existen con independencia de las leyes. También aprendió que hacer lo correcto conduce a la felicidad; lo erróneo, a la infelicidad. Esto es absolutamente independiente de quién seas, la edad que tengas y el lugar donde estés. Lo decreta el Camino.

Conducido por la lectura del *I Ching*, la sabiduría de Lao Tzu y la música de Bach, el muchacho, ahora con veintitantos, encontró a una tercera guía encantadora

que le dijo: «Haces bien en estudiar el Tao y tocar a Bach, pero si bien practicas la música cada día, te limitas a contemplar el Camino. Igual que la música, el Tao debe practicarse regularmente. Sé de un gran maestro confuciano que acaba de abrir una escuela de artes prácticas. Tal vez deberías matricularte. Yo no puedo ver a través de ti, pero el gran maestro sí.»

Al día siguiente, el muchacho entró en la escuela. «Me gustaría comenzar», dijo, haciendo una reverencia. El gran maestro le miró y —durante lo que pareció una eternidad— también miró dentro de él y a través de él. Fue aceptado. Su cuerpo, mente y espíritu fueron puestos a girar en el torno del Camino por un ceramista sumamente habilidoso. El gran maestro podía ser tan fiero como un tigre, tan manso como un cordero, tan profundo como un dragón. Sus enseñanzas, si se escribieran, llenarían enciclopedias. Incluso sus mejores alumnos sólo alcanzaban a asimilar una mínima parte de su sabiduría. El muchacho aprendió y practicó con él durante once años. Luego fue llamado a seguir otros estudios, en tierras lejanas, sobre las sendas de Pitágoras y del Buda. Tras unas décadas más en esas sendas, se fue convirtiendo gradualmente en guía para otros buscadores...

Si alguna vez tienes la suerte de estudiar con un maestro confuciano, enseguida descubrirás que la humildad es la primera y más duradera lección. La obediencia es la segunda. Todos podemos aprender mucho de la filosofía china y de sus muchas aplicaciones a través de la caligrafía y la pintura, la medicina y las artes marciales. Los maestros confucianos son muy especiales porque no sólo enseñan un tema sino que más bien transmiten una tradición. Por este motivo, no aceptan a cualquiera como estudiante de buenas a primeras; primero tienen que estar razonablemente seguros de que el aspirante sea un recipiente capaz de contener sus conocimientos. Si aceptan a un estudiante, lo tratarán exactamente igual que a sus propios hijos. Esto forja un estrecho vínculo recíproco, pues tales estudiantes honran a sus maestros y los obedecen tal como harían con sus padres.

Un maestro confuciano puede observarte realizando una tarea cualquiera durante unos pocos minutos y, basándose en eso, leer los signos vitales de tu personalidad y carácter. También puede inferir muchas cosas sobre cómo llevas tu vida: qué te resulta fácil, qué encuentras difícil, cuáles son tus puntos fuertes y tus puntos débiles como persona, cuáles tus virtudes y tus vicios como ser social. Para aquellos a quienes el Tao ha abierto la mente, somos como libros abiertos. Esta capacidad no es exclusiva de los maestros confucianos. Los grafólogos discernen toda suerte de aspectos de tu personalidad, tu carácter y tu vida partiendo de una muestra de tu caligrafía. Los profesores de música pueden hacer lo mismo observando y escuchando mientras tocas

un pasaje musical. La idea esencial que sustenta estas habilidades es definitivamente taoísta: todo consiste en reconocer pautas y en darse cuenta de que las grandes pautas son la suma de pautas pequeñas.

¿Qué tiene esto que ver con la felicidad? Todo. Si permites que te irriten las pequeñas cosas de la vida, ¿qué riesgo no correrás con las grandes? Y a la inversa, si eres capaz de encandilarte con las pequeñas cosas, ni siquiera necesitarás las grandes. Veremos cómo funciona esto cuando dilucidemos las profundidades de las enseñanzas de Lao Tzu.

ENTRA EL DRAGÓN

Dice la leyenda que Confucio fue a pedir consejo a Lao Tzu sobre cómo establecer una sociedad regida por la moral. A Lao Tzu le interesaba ante todo ayudar al prójimo a cultivar la paz y la armonía interiores, y no creía que el énfasis de Confucio en la obediencia y el ritual fuese capaz de hacer moral a la sociedad o feliz a la gente. Lao Tzu así se lo dijo a Confucio, indicándole que iba descaminado. Esto causó una profunda impresión en Confucio, que dijo de su histórico encuentro: «Sé cómo logran volar los pájaros, nadar los peces y correr los animales. Pero el corredor puede ser atrapado, el nadador, pescado y el pájaro, abatido por una flecha. Ahora bien, también existe el dragón: no sé cómo cabalga sobre el viento a través de las nubes para ascender al cielo. Hoy he visto a Lao Tzu, y sólo me cabe compararlo con el dragón.»

En la mitología china (igual que en otras culturas), el dragón es el más poderoso de todos los animales. Pero a diferencia de la imagen que se tiene en Occidente de los dragones como monstruos que escupen fuego y a los que deben dar muerte valerosos caballeros para salvar a hermosas princesas, los dragones chinos son seres benévolos. Igual que el Tao, son libres e indefinidos. Igual que el viento, no se pueden atrapar ni domar. Son criaturas impresionantes y admirables que generalmente no verás de carne y hueso, sino idealizadas en la imaginación. Son divinos, como los ángeles, y a veces desempeñan la función de protectores.

¿Recuerdas la canción «Puff the Magic Dragon» de Peter, Paul and Mary? Puff era un simpático dragón, compañero de juegos de Jackie, el niño de la canción. Pero al crecer, Jackie pierde la inocencia y reprime la imaginación, y por tanto ya no puede jugar con Puff. Éste es un cuento esencialmente taoísta. Si tienes el coraje suficiente para recuperar la inocencia y dejar volar la imaginación, también tú tendrás al dragón como amigo. Cuando Confucio compara a Lao Tzu con el dragón, le está haciendo el más alto cumplido posible. De modo que hagámonos amigos de este dragón mágico llamado Lao Tzu y sigamos su senda hacia la serenidad.

2

Salud y bienestar

Quien considera el mundo como considera la fortuna de su propio cuerpo puede gobernar el mundo. A quien ama el mundo como ama a su propio cuerpo puede confiársele el mundo.

Tao Te Ching, poema 13

Sólo cuando uno se harta de su enfermedad puede librarse de la enfermedad. El Sabio nunca está enfermo, porque está harto de su enfermedad y, por consiguiente, no enferma.

Tao Te Ching, poema 71

La salud es más valiosa que el dinero. No la puedes comprar. Si por casualidad caes enfermo o sufres una herida, sin duda necesitarás atención médica para tratar tu enfermedad o tu herida. Puesto que la atención médica cuesta dinero (a veces, mucho dinero), alguien tiene que pagarla. Pero pongámonos filosóficos y pensemos claramente sobre lo que está comprando ese dinero: tratamiento, no salud. La enfermedad o la herida es lo que se trata. Si el tratamiento da resultado, lo que se recobra es la salud. No cabe negar las maravillas de la medicina moderna. Aumentan la expectativa de vida, que casi se ha duplicado a lo largo del siglo pasado, y prolongan la calidad de vida — gracias en parte a mi generación, la de los *baby boomers*, que se niegan a hacerse mayores y que siguen pretendiendo ser todavía adolescentes, incluso bastante después de alcanzar la edad de jubilación. La cuestión es la siguiente: la asistencia médica no te da salud; más bien te restablece la salud.

La salud y la felicidad están relacionadas. Es más fácil ser feliz cuando estás sano, y también es más fácil recuperarse de una enfermedad si tu estado de ánimo es positivo en lugar de negativo. Además, ser feliz hace más fácil mantener la salud. Las personas

deprimidas o estresadas tienen el sistema inmunológico perjudicado y, por consiguiente, son más propensas a tener mala salud. (Abordaremos el estrés con más detenimiento en el capítulo 5.) El Tao es preventivo, como una vacuna. Seguir el Tao siempre mejora tu calidad de vida, lo cual potencia al máximo la salud y la felicidad.

En inglés, la palabra *health*, «salud», procede de una palabra más antigua, *hale*, que significa «entero». De modo que la salud algo tiene que ver con la plenitud. Sentirse pleno es sentirse «uno», a saber, unido o alineado con tu propio ser (o, si se quiere, con el cosmos). No hay duda de que la salud confiere, por sí misma, una sensación de bienestar excepto si permites que otras cosas interfieran. Las personas saludables con frecuencia cometen la equivocación de dar por sentada su buena salud, permitiendo que muchas otras cosas se interpongan en el camino de su felicidad. Apuesto a que conoces a muchas personas saludables (es decir, que no están enfermas) que son crónicamente infelices, en parte porque dan por sentada su buena salud.

Los taoístas nunca cometen este error. Nunca dan por sentada la salud. Les basta con estar vivos para ser felices. Esta clase de felicidad es el estado normal de los niños y los taoístas. También la sienten las personas que han tenido un encontronazo con la muerte, bien sea por una experiencia en que la han tenido cerca o por haber padecido una enfermedad que amenazaba su vida. Esas personas se dan cuenta de repente de lo valioso que es cada momento y de cómo cada día, e incluso cada suspiro, es un regalo que hay que atesorar y disfrutar, sin darlo nunca por sentado. Los taoístas ya tienen esta gratitud. No necesitan encontronazos con la muerte para despertarla. Ahora bien, ¿acaso no resulta triste ver que algunas personas, por lo demás saludables, se torturan por estar dando caza a espejismos que creen que les darán la felicidad?

El dinero no puede comprar la felicidad, igual que no puede comprar el amor. Los norteamericanos se cuentan entre los pueblos más ricos del mundo y, sin embargo, también son los menos felices. ¿Por qué? Están muy lejos del Tao. Un estudio estadounidense descubrió una cosa que haría reír a los taoístas. Los expertos descubrieron que las personas ricas no son más felices, en general, que las personas pobres. No cabe duda de que las personas ricas, por regla general, tienen más oportunidades que las pobres para escapar de su infelicidad. Pero esto no las hace felices. La infelicidad es una prisión cuya única escapatoria es la felicidad. Si eres desgraciado y tienes dinero, puedes viajar por el mundo. Pero tu inseparable compañero de viaje será la infelicidad. Si eres desgraciado y tienes dinero, puedes permitirte muchas clases de diversiones temporales para intentar escapar de la infelicidad, pero inevitablemente regresarás a tu estado de ánimo habitual, a tu realidad interior. Si esa realidad es desgraciada, el dinero no la curará.

EL CASO DE JASON

Una vez tuve un cliente así, un muchacho que se llamaba Jason. Su familia era rica y estaba acostumbrado a conseguir todo lo que quería en la vida, es decir, todo lo que llevaba una etiqueta con un precio. Jason se enamoró de una chica muy guapa que se llamaba Sonia y quiso casarse con ella. La familia de Sonia no era rica, pero Sonia no quería casarse sólo por dinero. Quería casarse por amor, y no amaba tan profundamente a Jason como Jason la amaba a ella. De modo que rechazó su proposición de matrimonio. Algunos de sus familiares y amigos pensaron que estaba loca, tal vez porque estaban atrapados en el mito de la Cenicienta o de algún otro cuento de hadas. Ya sabes de qué va; la trama es muy simple: Chico rico rescata a chica pobre. Se casan y viven felices por siempre jamás. Pero esto presupone que ambos estén profundamente enamorados, en cuyo caso el dinero es lo de menos.

Sonia fue una chica valiente porque consultó con su corazón y no con su billetero. No sólo rechazó la proposición de matrimonio sino que también rompió con Jason porque no podía seguir saliendo con él en aquellas circunstancias. Así es el Tao del cambio: las relaciones humanas nunca se estancan durante mucho tiempo. O bien estrechamos el vínculo que nos une a otra persona, o bien nos distanciamos.

Jason era inconsolable porque por primera vez su felicidad dependía de algo —o mejor dicho, de alguien— que el dinero no podía comprar. Su familia le ofreció enviarlo de vacaciones a cualquier parte del mundo para «ayudarlo» a distanciarse, escapar y olvidar a Sonia. Pero Jason me dijo que se negaba a viajar. Dijo que la echaba tanto de menos que viajar sólo serviría para empeorar las cosas. Sabía de muchos destinos maravillosos, pero ir a esos lugares sin ella no haría más que incrementar su tristeza porque le constaba que desearía tenerla a su lado. No quería conocer a otras mujeres; quería compartir su vida con ella. Pero luego comprendió que la sensación de vacío se había convertido en su compañero de viaje; le seguiría allí donde fuera. No podía «perder» su infelicidad embarcando en un avión, del mismo modo que no podía perder su sombra.

En última instancia, la historia de Jason tuvo un final feliz. Ciertamente fue distinto del que imaginaba, pero sin duda no más desdichado. Pues el rechazo de Sonia anunció el comienzo del gran despertar de Jason. Jason siempre había tenido una visión positiva de la vida, actitud que nada tenía que ver con el dinero. Era, por naturaleza, una persona optimista. Esto le ayudó en gran medida a asimilar las enseñanzas fundamentales de Lao Tzu: el Sabio nunca está enfermo porque le harta la enfermedad. ¿Qué significa esto?

Desgraciadamente, muchas enfermedades no se curan porque las personas acaben hartas de ellas. Si tienes la malaria, el sida o una lesión de la médula espinal, entre otras innumerables dolencias, serás incapaz de curarte por más hartos que acabes de tu enfermedad. Sin duda puedes dar los pasos necesarios para conseguir la mejor atención médica posible y así llevar una vida rica y plena, pero también es posible que tu dolencia sencillamente no tenga cura.

Sin embargo, muchas otras enfermedades son parcial o absolutamente autoinfligidas. Las depresiones, los trastornos alimentarios, la ansiedad, las adicciones, las fobias, el autoengaño, el odio, la avaricia y la envidia, entre muchos otros problemas, suelen ser autoinfligidos. Si padeces una de estas enfermedades, el primer paso hacia el bienestar es precisamente esta lección del Tao: cuando te hartes de tu enfermedad, empezarás a dar los pasos necesarios para alcanzar el bienestar. El corazón partido y el ego herido de Jason eran autoinfligidos. Sonia no infligió esas heridas a Jason; él permitió que ella se convirtiera en una excusa para infligírselas a sí mismo. Tenía muchas maneras de responder a esa enfermedad. Por ejemplo, podía regodearse en la autocompasión; podía enojarse con ella; podía ahogar sus penas bebiendo o drogándose; podía manifestar su dolor de manera artística, con la pintura o la música; podía intentar escapar, viajando por el mundo.

Jason no hizo ninguna de estas cosas. Después de flirtear con algunas de ellas comprendió que no eran soluciones a su problema y que sólo empeorarían su situación. ¿Qué hizo, en cambio? Siguió el consejo de Lao Tzu y se hartó de su enfermedad. Al adueñarse de ella, estuvo en condiciones de no reconocerla como propia. Al ser desgraciado con su infelicidad, comenzó a recobrar su felicidad. En los casos como éste, dos negativos devienen un positivo. Si eres desgraciado, no puedes sentirte feliz. Pero si eres desgraciado con tu infelicidad, puedes comenzar a sentirte feliz de nuevo. Ser desgraciado con tu infelicidad crea un espacio en el que puede surgir la felicidad. Y ser feliz con la felicidad está muy bien, pues no permite que la infelicidad reaparezca.

Por eso los sabios taoístas son tan serenos. Se han hartado tanto de la enfermedad que irradian bienestar en todas direcciones. Tú también puedes hacerlo, siempre y cuando estés dispuesto a asumir cierta responsabilidad sobre tu estado de ánimo. Pero si adoptas una mentalidad de víctima, o si sucumbes a un diagnóstico psicológico de manual, seguirás reforzando tu enfermedad en lugar de hartarte de ella. Jason eligió seguir el Tao: se hartó de echar la culpa a Sonia y de lamentar que hubiese rechazado su proposición de matrimonio. Hartándose de su enfermedad, se puso bien. Y como el Tao es inagotable, sigue quedando un montón para ti. Haz la prueba.

LA SALUD COMO PREVENCIÓN

Si tomamos un momento cualquiera, veremos que la mayoría de la gente no está padeciendo una enfermedad mortal. Sin embargo, millones de personas clínicamente sanas sufren diversos malestares por una serie de causas emocionales y ambientales. La llamada industria de la «salud mental» se fundamenta en la diagnosis y la administración de fármacos a millones de personas (con las que a veces se habla) físicamente sanas pero infelices. Por descontado, los seres humanos somos animales complejos, y nuestro bienestar no depende sólo de nuestra biología. También estamos sujetos a importantes emociones íntimas y a conocimientos muy abstractos, y éstos pueden ser fuente tanto de placer como de dolor. Además, vivimos, trabajamos y jugamos en compañía de otras personas porque somos unos animales sumamente sociales (y también, en ocasiones, sumamente antisociales). Una vez más, el *yin* y el *yang*. No existe el uno sin el otro. En la misma medida en que necesitamos a los demás, a veces también los irritamos. Dado que la irritabilidad sólo es un estado de ánimo que podemos controlar practicando el Tao, los taoístas son capaces de conservar la serenidad en un centro comercial o en un embotellamiento de tráfico, como si se encontrasen en un bosque o una playa. Tu sensación de bienestar depende de que mantengas la entereza, tal como enseñaba Lao Tzu, y, por consiguiente, de que no permitas que el mundo te corte en mil tajadas irritables. El mensaje es: que no te afecte, practica la prevención.

Cuando se lleva a la práctica, la filosofía china sirve para conservar y prevenir. Taoístas y confucianos por igual aprobarían el dicho según el cual «diez gramos de prevención equivalen a un kilo de curación». Es mucho más fácil detener algo antes de que empiece a moverse que hacerlo cuando ya ha cobrado impulso. No se trata sólo de una ley de la naturaleza, sino también del sustrato humano. *Yin* y *yang* una vez más. El Tao funciona en todas partes. Traducido al mundo humano, significa que prevenir una enfermedad es menos costoso —médica, económica, emocional y socialmente— que curarla (suponiendo que tenga curación). En los deportes, el amor, los litigios y la guerra, la defensa es mucho menos costosa que el ataque. De ahí que el Tao esté orientado hacia la prevención.

ENTROPÍA SOCIAL Y MORAL

Quisiera revelarte un secreto del cosmos que cualquiera puede corroborar en cinco minutos. A pesar de que en teoría el Tao está perfectamente equilibrado, dando pie a proporciones iguales de *yin* y de *yang*, en la práctica está ligeramente inclinado (y a veces muy inclinado) a favor del *yin* en detrimento del *yang*. Lao Tzu y Confucio eran muy conscientes de ello. Lao Tzu lo comenta en numerosas ocasiones, y nosotros volveremos sobre este tema en capítulos posteriores. Desde un punto de vista moral, Confucio observó que es más fácil lograr cosas malas que buenas, pese a que éstas no duran tanto.

«Entropía» es el nombre que los físicos dan a las pérdidas de energía inherentes al universo. Todo proceso, desde hervir agua hasta hacer funcionar una maquinaria, pasando por la dirección de una organización, trae aparejadas determinadas faltas de eficiencia. Aunque la energía no se crea ni se destruye —sólo se transforma—, todo proceso pierde energía que el sistema no recupera. Esto es lo que se llama entropía. Por eso es imposible fabricar una «máquina de movimiento perpetuo»: ningún proceso puede ser eficiente al ciento por ciento.

Otra manera de entender la entropía es hacerlo en términos de orden en oposición al caos, organización en oposición a desorganización. ¿Has reparado en lo difícil que resulta lograr orden y lo fácil que resulta lograr desorden? Abandonados a su suerte, los hogares acaban desordenados, no ordenados. Los jardines necesitan atención constante, pues de lo contrario se llenan de malas hierbas y acaba asilvestrado. Si se les deja hacer, los niños esparcen sus juguetes por toda la casa en lugar de ponerlos en su sitio. Las más poderosas fuerzas de nuestro planeta —volcanes, terremotos, maremotos, huracanes, tornados— destruyen edificios e incluso ciudades en cuestión de minutos. Pero nunca levantan edificios a su paso; dejan un rastro de caos, no de orden. Es difícil levantar un castillo de naipes; fácil derribarlo de un soplo. Es difícil construir un castillo de arena; fácil que una ola lo arrase. El propio universo se expande y enfría, pasando del orden al caos. Todo esto se debe a la entropía.

Así pues, reconozcamos el mérito de Lao Tzu y Confucio por haberse dado cuenta, hace tanto tiempo, de que el mundo humano está sujeto a la entropía moral y social. Lo entendieron dos mil años antes de que los físicos descubrieran las leyes de la termodinámica, que son las que describen la entropía física. ¿Quieres que te ponga algún ejemplo de entropía social y moral? No hay que mirar muy lejos. ¿Qué es más fácil de adquirir, los buenos hábitos o los malos? Los malos. ¿Qué es más difícil de eliminar, los malos hábitos o los buenos? Una vez más, los malos. Es fácil comenzar a

fumar, pero dejarlo es difícil. Es fácil beber o comer demasiado, pero difícil hacerlo de forma moderada. Es fácil evitar el ejercicio, pero difícil cumplir con una rutina regular. Es fácil sucumbir a toda clase de tentaciones, pero difícil resistirse a ellas. Tenemos clínicas y programas de rehabilitación para tratar toda clase de adicciones: al alcohol, las drogas, el juego y el sexo. Pero no hay muchas personas que sigan un tratamiento contra la adicción a hacer buenas obras.

La ciudad de Las Vegas se conoce como «la ciudad del vicio», y cada año recibe millones de visitantes que gastan miles de millones de dólares en dar rienda suelta a sus vicios. Si esto es *yin*, ¿dónde está el *yang*? ¿Dónde está «la ciudad de la virtud»? En realidad, en muchos sitios: centros donde se practica yoga, *ashrams*, centros de meditación, centros culturales, academias de artes marciales, centros de servicios a la comunidad e instituciones benéficas; todos ellos se dedican a practicar virtudes. Pero ninguno es tan grande ni rentable como un casino. El vicio parece ser más divertido que la virtud, más placentero y también más adictivo; al menos, a corto plazo.

De ahí que tantas religiones tilden al ser humano de pecador nato y nos alienten a buscar la salvación recurriendo a una fuente divina. No cabe duda de que las religiones organizadas admiten la entropía social y moral, pero la mayoría de ellas también cree que el ser humano es demasiado frágil para superar por sí mismo este desequilibrio. Las religiones sostienen que para librarnos de las múltiples tentaciones que a diario nos arrastran hacia el mal necesitamos la ayuda de una fuerza superior, que se identifica con la bondad. Resulta fácil entender su punto de vista. Los adeptos a los credos que siguen a Abraham creen que esa fuerza reside fuera de nosotros. Los budistas, en cambio, creen que reside en nuestro interior.

Los taoístas tienen una visión distinta: el Tao (el Camino) está en todas partes dentro y fuera. El bienestar emana al seguir el Tao, tanto si está dentro como fuera; el malestar, de seguir caminos inferiores. Los maestros taoístas envejecen como todo el mundo. Finalmente la salud les falla y mueren, igual que todo el mundo. La diferencia no radica en la «cantidad» de vida sino en la calidad de ésta.

EL TAO DEL TABAQUISMO

El tabaco ha matado a millones de personas, si bien es cierto que lo ha hecho legalmente. Las enfermedades que causa el humo del tabaco se convierten en graves problemas de salud, y aun así la mayoría de los fumadores encuentra muy difícil (o incluso imposible) dejar de fumar. En mi opinión, esto se debe a que el motivo fundamental para fumar nunca se identifica ni se encara. ¿De qué clase de hábito se trata? Presenta varios componentes, algunos de los cuales están bastante claros. En primer lugar, se trata de una adicción a la nicotina, un estimulante que crea dependencia. En segundo lugar, es un medio de gratificación oral, la cual reviste una gran importancia durante la infancia pero que nunca acabamos de dejar atrás. En tercer lugar, es una manera de mantener los dedos ocupados de modo coordinado, cosa que desempeñó un papel importantísimo en nuestra evolución como simios capaces de usar herramientas y que, por consiguiente, sigue proporcionándonos placer. En cuarto lugar, es una manera de utilizar fuentes de fuego fiables y portátiles, algo absolutamente primordial en la evolución humana, y no debemos olvidar que nuestro cerebro está condicionado para fascinarse con el fuego, de las hogueras a los fuegos artificiales, de las cerillas a los mecheros. En quinto lugar, es una especie de «lubricante social» que proporciona excusas para entablar conversación (al ofrecer fuego, por ejemplo). En sexto lugar, es una especie de símbolo de estatus, o al menos solía serlo en los tiempos en que las estrellas de Hollywood fumaban sin parar en las películas, incitando al público a imitarlas.

Todos estos factores provocan que las personas fumen aun sabiendo que es perjudicial. Fumar resulta seductor en muchos niveles, lo que contribuye a explicar por qué es tan difícil dejarlo. Si mascas Nicorette o te aplicas parches de nicotina, satisfarás tus ansias de este alcaloide, pero no los demás aspectos: será preciso entablar combate en los ámbitos de lo oral, lo manual, lo primordial y lo social. Las personas que dejan de fumar suelen ganar peso, precisamente debido a que en el proceso de manipular, cocinar e ingerir alimentos también participan todos esos aspectos. Conozco a muchas personas que volvieron a fumar porque preferían ser fumadores delgados a ser no fumadores gordos.

Hete aquí cómo funciona la entropía. A corto plazo, un único cigarrillo satisface tantos deseos y necesidades humanos, y en tantos niveles, que resulta muy difícil resistirse. Ahora bien, a largo plazo es un vicio que mata, tal vez despacio, pero con certeza. En inglés existe un elocuente término de argot para designar al cigarrillo: «clavo de ataúd».

Ahora daré una versión taoísta de por qué la gente fuma en realidad y de por qué es tan difícil dejar de hacerlo. Todos los motivos que he mencionado son ciertos, pero ninguno es fundamental. El motivo fundamental es el siguiente: los cigarrillos nos permiten sentir nuestro aliento. Cuando inhalas el humo de un cigarrillo, notas que el aliento se dirige a los pulmones. Y cuando exhalas el humo (menos el alquitrán que recubre y ennegrece tus pulmones), no sólo notas que tu aliento sale, sino que además lo ves. Y puedes jugar con él. Fumar realza la sensación de respirar, y respirar es la actividad básica de nuestra vida. Fumar nos hace sentir más vivos, aunque a un precio terrible, y en realidad nos mata.

¿Qué fue lo primero que hicimos al nacer? Respirar por nuestra cuenta. ¿Qué será lo último que hagamos antes de morir? Exhalar el último aliento. Entre estos dos momentos que definen la vida, y sin que importe lo que hagamos, estaremos respirando. Podemos sobrevivir unas cuantas semanas sin comida, unos cuantos días sin agua, pero apenas unos pocos minutos sin respirar. Es la actividad vital por excelencia y, sin embargo, la mayoría de la gente la da por sentada y nunca se detiene a pensar en ella.

Lao Tzu sí se detuvo a reflexionar. «¿Puedes regular tu respiración?», preguntó. ¿Por qué hizo esta pregunta? Porque regular la respiración es fundamental para la salud, la felicidad y el bienestar. Las culturas india y china son las más avanzadas al respecto: han entendido la importancia que tiene respirar correctamente, y han desarrollado muchos ejercicios y prácticas para garantizar que lo hagamos bien.

¿Has estudiado alguna vez yoga hindú? Existen decenas de escuelas. ¿Por dónde comienzan todas a partir de la primera lección? Por respirar correctamente y adoptar posturas que permitan una correcta respiración. ¿Has practicado alguna vez la meditación budista? Existen decenas de escuelas, cada una derivada de esas formas más antiguas de yoga hindú. ¿Por dónde comienzan todas a partir de la primera lección? Por respirar correctamente y adoptar posturas que permitan una correcta respiración. ¿Has estudiado alguna vez artes marciales chinas? Existen decenas de escuelas. ¿Por dónde comienzan todas a partir de la primera lección? Por respirar correctamente y adoptar posturas que permitan una correcta respiración. Lo que acabas de leer no es mera coincidencia.

Muchos occidentales han redescubierto la importancia de respirar correctamente. ¿Tocas un instrumento musical? Si es así, sabes que una respiración regulada y una postura relajada son esenciales para que surja una música bella. Si tu respiración está estrangulada y tu cuerpo tenso, así es como sonará la música: estrangulada y tensa. Lo mismo vale para los deportes. Si juegas a tenis o a golf sabes que golpeas mejor la pelota cuando estás concentrado y relajado al mismo tiempo. Y nada nos concentra y relaja

más que las técnicas de respiración desarrolladas por las antiguas tradiciones hindúes y taoístas. En las artes marciales chinas, la práctica de la respiración regulada junto con movimientos corporales coordinados (*katas*, o formas) permite, con el tiempo, incrementar la energía vital. En los idiomas europeos esta fuerza vital carece de nombre, pero en sánscrito se llama *prana* y en chino *chi*. Los maestros de tai chi son personas notablemente saludables y en su mayoría serenas. Millones de chinos practican tai chi a diario. Les ayuda a mantenerse jóvenes, ágiles y bien. Y todo depende de la respiración.

Si sabes cómo regular la respiración, también sabes cómo regular tu cuerpo, tu mente y tu vida. Si tu respiración está bien regulada, también lo estarán tus pensamientos, tus emociones y tus actos. En resumidas cuentas, tendrás más energía, más vitalidad, más bienestar y más felicidad. ¿Por qué? Porque la respiración regulada abre canales por los que puede fluir la fuerza vital. Ésta es la raíz del tai chi, que abordaremos en el capítulo 13.

Si has practicado alguna de estas disciplinas —yoga, meditación, artes marciales— sabes cómo sentir tu aliento sin fumar cigarrillos. Y eres capaz de regular tus demás deseos —de gratificación oral, de destreza manual, de fuego primordial, de lubricación social e incluso de estatus social— sin hacerte daño ni matarte. Éste es el método taoísta para dejar de fumar de una vez por todas.

EL TAO DE LA OBESIDAD

Para prevenir la mala salud hay que tener un estilo de vida saludable. ¿De qué clase de estilo de vida se trata? Como acabamos de ver, comienza por respirar de manera saludable; pero con eso no basta, ni mucho menos. Tarde o temprano, todos necesitamos comer. Y actualmente el principal problema de salud en Estados Unidos es la obesidad, que lamentablemente se está extendiendo por todo el mundo. En Estados Unidos la obesidad ha superado al cáncer, a las enfermedades cardíacas y al resto de afecciones mortales que encabezaban tan siniestra lista. En cuanto a sus causas, a pesar de que la obesidad es ante todo una enfermedad cultural, no biológica, sus consecuencias para la salud son graves. Las personas obesas padecen de mala salud crónica, así como de infelicidad crónica. En realidad, la infelicidad también es una causa primordial de la obesidad, además de uno de sus peores efectos.

La causa política de la obesidad es la libertad. Históricamente, los norteamericanos siempre han dado mucha importancia a la libertad. Yo mismo soy un acérrimo defensor de ella. Sin embargo, no deberíamos ser libres de hacer absolutamente todo lo que nos plazca. Por ejemplo, hacer daño a los demás es un abuso de la propia libertad, de ahí que las personas que perjudican al prójimo sean llevadas ante la justicia (al menos en teoría). También podemos abusar de nuestra libertad haciéndonos daño a nosotros mismos o a nuestros hijos, que es exactamente lo que sucede con la obesidad: daño infligido por comer en exceso enormes cantidades de alimentos sumamente nocivos para la salud. La causa económica de la obesidad es el capitalismo depredador, en este caso las industrias de la comida rápida y la comida basura. Ambas han sido libres de obtener enormes beneficios alentando a millones de personas a enfermar, del mismo modo que hacían las compañías tabaqueras unas décadas atrás. El Tao puede ser muy valioso para las personas que deseen o necesiten perder mucho peso.

La causa social de la obesidad es la ignorancia. Los estadounidenses son líderes mundiales en su desconocimiento de lo que son alimentos beneficiosos y nocivos para la salud. Las personas obesas necesitan con urgencia lecciones de nutrición, tanto en lo que atañe a la cantidad como a la calidad. Por ejemplo, necesitan aprender cuál es el tamaño razonable de una ración de comida y calcular cuidadosamente el número de calorías que ingieren. También necesitan aprender la diferencia existente entre alimentos beneficiosos y nocivos para salud, y evitar estos últimos.

Las causas tecnológicas de la obesidad son la televisión, los videojuegos y los ordenadores. Los estadounidenses ven más televisión que cualquier otro pueblo del mundo y también pasan más tiempo sentados delante de pantallas de vídeo, tanto en el

trabajo como en sus ratos de ocio. Si combinas esto con comida basura y falta de ejercicio, seguro que ganarás peso. Y la televisión es una espada de doble filo. No sólo pudre el cerebro y abotaga el cuerpo; también convierte la obesidad en una norma cultural. Cuando los espectadores gordos ven personajes gordos en televisión, comienzan a suponer que es normal estar gordo. Todo lo que vemos a diario en los medios de comunicación de masas se convierte en norma, aunque perjudique la salud.

Igual que el tabaquismo, la obesidad tiene muchas causas y, tal como sucede con el tabaquismo, la fundamental no se ha identificado públicamente. Todo lo que acabo de mencionar son factores coadyuvantes, pero ninguno de ellos es la causa principal. Si deseas no volverte obeso, o si deseas perder peso y no volver a recuperarlo, quizás una perspectiva taoísta sea lo que más pueda ayudarte.

Como de costumbre, todo guarda relación con el *yin* y el *yang*. En este caso, se manifiestan como vacío y plenitud. Por descontado, un estómago vacío despierta la sensación de apetito, pero comer regular y saludablemente no es causa de obesidad. En este caso el vacío es espiritual, un vacío de sentido y propósito en la vida. Es fruto de un énfasis excesivo en superficiales ansias materiales (por las que Estados Unidos es famoso) y una carencia de énfasis sobre lo que es verdaderamente valioso en la vida. Cuando digo espiritualidad no me refiero a la religión organizada. Millones de personas obesas van a la iglesia todos los domingos, pero muchas siguen sedientas de espiritualidad. Los norteamericanos están obsesionados con el dinero y con las cosas que el dinero puede comprar. Pero esta obsesión los conduce a desatender su desarrollo intelectual, moral y espiritual. Sienten un profundo vacío interior, un hambre espiritual que, erróneamente, creen que pueden satisfacer comiendo. De modo que comen sin parar pero nunca se sienten llenos. Y, entretanto, se vuelven obesos.

Algunos filósofos occidentales han reconocido acertadamente esta clase de apetito como un desasosiego existencial. De modo que no es en absoluto fortuito que muchos programas de televisión sobre cocina (a menudo presentados por chefs excedidos de peso) hagan hincapié en platos que contienen cantidades altísimas de azúcares y grasas perjudiciales para la salud, pero dan a los comensales una sensación temporal de consuelo. Un taoísta observaría que las personas que necesitan ingerir grandes cantidades de esa clase de comida sienten un evidente desasosiego. Pero ¿de qué clase de desasosiego se trata? En lo material, su posición económica es mejor que la de la mayoría de la población mundial. De modo que su desasosiego tiene que ser espiritual.

Millones de consumidores intentan llenar un vacío con comida porque la cultura está en bancarrota espiritual. Intentan llenar ese mismo vacío con ropa y otras posesiones. A pocos kilómetros del pueblo donde vivo, apenas una hora al norte de la ciudad de Nueva York, se extiende uno de los centros comerciales al aire libre más

grandes del mundo. Conocido como Premium Outlets, el recinto contiene cientos de tiendas que ofrecen descuentos sobre grandes marcas de ropa y accesorios. Lo creas o no, cada hora llegan desde Manhattan autobuses llenos de compradores que luego regresan cargados de bolsas llenas de bienes de consumo. Yo siempre había pensado que Nueva York era un lugar bastante bueno para ir de tiendas, un lugar donde puedes encontrar prácticamente todo lo que se compra con dinero. Ahora bien, ¿qué sé yo al respecto? Soy filósofo y disto mucho de ser un comprador experto. Aun así, me asombra ver que tanta gente viaje desde Nueva York, perdiendo una hora en la ida y otra en la vuelta (y más cuando hay tráfico) sólo para comprar cosas.

Confieso que también compro allí una o dos veces al año, en su mayor parte productos imprescindibles. La inmensidad de este centro comercial es asombrosa. Hay cientos de tiendas en docenas de sinuosas calles peatonales que cubren varias hectáreas. En el centro hay una gigantesca zona de restaurantes, una serie de establecimientos que sirven comida rápida grasienta y azucarada, al más puro estilo estadounidense. ¿Y qué venden todas esas tiendas? Zapatos, ropa, bolsos, relojes, joyas, gafas de sol. Cientos de tiendas. Decenas de marcas.

Puedes deambular entre esas tiendas durante horas, acumulando prendas de vestir y accesorios hasta que tus tarjetas de crédito no den más de sí, pero no encontrarás una sola tienda que venda algo para la mente o el alma. No hay libros. No hay música. No hay arte. No hay poesía. Las tiendas son un páramo espiritual. Si alguna vez perdiera contacto con el Tao, tales lugares me resultarían deprimentes. Y todos los días surgen otros semejantes a lo largo y ancho de Estados Unidos. Vayas donde vayas, los verás anunciados en las vallas publicitarias: visite estas tiendas; visite éstas; visite aquellas otras. El materialismo está presente en todas partes; la espiritualidad, en ninguna. Los compradores vagan como zombis, haciéndote pensar en *La noche de los muertos vivientes*. Llevan las manos llenas de bolsas, pero su existencia parece vacua.

Por supuesto, comer es una forma de consumo más gratificante que comprar ropa porque altera nuestra bioquímica. No obstante, los efectos son pasajeros. Así como fumar satisface brevemente necesidades fundamentales de un modo extremadamente perjudicial para la salud, comer comida basura satisface brevemente malestares existenciales, también de un modo extremadamente perjudicial para la salud. Por eso los fumadores suelen necesitar consumir un cigarrillo tras otro y de ahí que los consumidores de comida basura nunca se sientan satisfechos. ¡Qué terrible ironía! Fumar no nos ayuda a regular la respiración; sólo hace que deseemos fumar más. Comer alimentos perjudiciales para la salud no nos ayuda a satisfacer nuestra sed espiritual; sólo hace que deseemos comer más alimentos perjudiciales para la salud. Éstos son los círculos viciosos en los que, por desgracia, están atrapados millones de

personas.

¿Cómo escapar de esta trampa? ¿Cómo romper el círculo vicioso? Siguiendo el Camino, pues el Tao es la clave. El primer paso hacia el bienestar, dice Lao Tzu, es que te canses de tu enfermedad, sea ésta la que sea. Para hacerlo, necesitas el coraje de mirarte en el espejo y reconocer que algo va mal.

¿Debes renunciar a comer todo lo que te gusta? Ni mucho menos, siempre y cuando lo hagas con moderación. He descubierto que una manera de combatir las tentaciones de comer en exceso consiste en servirnos raciones muy pequeñas de aquello que más me gusta. No hace mucho tiempo estuve en Alemania y descubrí, cerca del hotel, una elegante tienda de chocolates. Siendo como soy un apasionado del chocolate, entré y compré el más puro que tenían, cacao al ciento por ciento. La gigantesca alemana que atendía tras el mostrador se apiadó de mí y me regaló algo muy azucarado. Pero cuando me metí en la boca un diminuto trozo de ese chocolate tan puro, sin azúcar añadido, y dejé que se derritiera, experimenté un dichoso momento de intenso sabor.

Si pudiéramos capturar esta clase de disfrute consciente de la comida, saboreando cada bocado, no tendríamos que atiborrarnos de comida basura y cosas por el estilo. Es mejor experimentar el breve placer de un sabor exquisito que atiborrarnos de porquerías azucaradas, grasientas, saladas y perjudiciales para la salud. Una y otra vez, los taoístas prefieren la calidad a la cantidad. Ésa es una de las fuentes de su serenidad, y también puede serlo para ti.

MIRARSE EN EL ESPEJO

Los adictos son gente desdichada. Intentan escapar de su infelicidad abusando de una sustancia u otra. Todo adicto que se esté recuperando sabe que el primer paso hacia el bienestar es reconocer el problema. ¿Ante quién? Ante uno mismo. A veces tenemos que mirarnos en el espejo para enfrentarnos a nuestros demonios. Ése es exactamente el consejo de Lao Tzu: el sabio nunca está enfermo porque está harto de la enfermedad. Cuando el alcohólico es capaz de decirse «estoy harto del alcoholismo», está en condiciones de encontrar ayuda para dejar de beber y comenzará a recuperar su bienestar.

Todos tenemos que dar este primer paso por nuestra cuenta, dado que todos tenemos algún problema que precisa ser reconocido. Prueba a mirarte en el espejo y decir «estoy harto de...» lo que sea que te gustaría cambiar de ti mismo. Haciendo esto, movilizas el poder del Tao para ayudarte a cambiarlo.

Y más vale hacerlo temprano que tarde. Aunque también es mejor hacerlo tarde que no hacerlo. Dos casos opuestos lo ilustran muy bien: los de Brian y Susana. Brian se estaba recuperando del alcoholismo a los cuarenta y tantos. Había abusado del alcohol en un intento por escapar de una infancia dolorosa. Se crio en una familia disfuncional, con una vida hogareña presidida por la violencia. Casi todos los chicos que conocía habían abandonado la escuela y andaban envueltos en actividades delictivas. Brian huyó de casa, tocó en grupos de rock y tomó un montón de drogas y alcohol. Tenía una mente brillante, pero nadie le había alentado a desarrollarla. Cuando alcanzó los treinta y tantos, Brian se dio cuenta de que estaba desperdiciando su vida. Se hartó no sólo de su alcoholismo sino también de la manera en que estaba desaprovechando su potencial. Y en cuanto se hartó de su enfermedad comenzaron a ocurrirle cosas buenas. Se apuntó a un programa de doce pasos y dejó el alcoholismo atrás. Consiguió el título de bachiller (fue el primero en hacerlo en su familia) y lo admitieron en la universidad a pesar de tener más de cuarenta años. Dado que por fin utilizaba su potencial, se doctoró a los cincuenta. Actualmente, Brian es un hombre sano y feliz que rezuma bienestar. Y todo porque tuvo la valentía de mirarse en el espejo y movilizar el poder del Tao.

Susana era alcohólica a los cuarenta y tantos. Abusaba del alcohol por razones semejantes a las de Brian, escapar del recuerdo de una infancia dolorosa. Su familia era grosera y disfuncional. Su padre era alcohólico, y ella adquirió el vicio siendo todavía muy joven. Susana tenía una mente muy brillante, pero su alcoholismo incidía seriamente en su rendimiento escolar. Siendo inteligente y además muy manipuladora, se las arregló para lograr que muchos profesores se compadecieran de ella y le pusieran

mejores notas de las que merecía. Decía que quería ir al instituto, pero el alcoholismo siempre se interponía en sus estudios. Al mismo tiempo, la belleza y la vitalidad de Susana la hacían atractiva a los hombres, de modo que pasó por una serie de matrimonios breves, intensos y desdichados. Abandonó a algunos de sus maridos; los demás la abandonaron a ella.

¿Alguna vez has intentado vivir bajo el mismo techo que un alcohólico? Es casi imposible. El alcoholismo es destructivo y arrasa con todo y con todos los que tiene cerca. Y, a diferencia de Brian, Susana (todavía) no se había hartado de su enfermedad. Culpaba de sus problemas al mundo entero, acusando constantemente a los demás de no permitirle ser quien realmente era. De continuar por esa senda, nunca alcanzaría su potencial ni conseguiría bienestar a menos que siguiese el consejo de Lao Tzu, se mirara en el espejo y se enfrentara a su enfermedad. Sólo entonces el poder del Tao acudiría a socorrerla.

SALUD Y BIENESTAR: SE PUEDE TENER LA UNA SIN EL OTRO

Está claro que las personas que gozan de buena salud pueden padecer distintos tipos de malestar —emocional, existencial, espiritual—, de modo que la salud corporal no basta para garantizar la felicidad. De igual modo, he conocido (y el lector las conocerá en este libro) a muchas otras personas que son felices pese a que su salud dista mucho de ser óptima. Pese a que la salud implica plenitud, los occidentales a menudo adoptamos un punto de vista cartesiano y tratamos el cuerpo y la mente como si fuesen dos entidades distintas. En ese caso, más vale tener una mente sana en un cuerpo enfermizo que una mente enfermiza en un cuerpo sano. En última instancia, los taoístas estarían de acuerdo (así como los budistas y los estoicos de la Roma antigua). La felicidad duradera emana de tu estado mental, no de los órganos de tu cuerpo.

Con todo, Lao Tzu da un importante consejo sobre el cuidado de la salud corporal. Todos heredamos nuestro ADN de nuestros padres, y no tuvimos posibilidad de influir en ello. Pero tanto si heredaste una constitución robusta o una débil, tanto si eres propenso a ciertos tipos de enfermedad como si no, tanto si luchas contra problemas de salud congénitos como si no has estado un solo día enfermo en tu vida, sigues teniendo que cuidar de tu cuerpo. Aunque tampoco hay que abusar. Tu felicidad no depende tanto de qué clase de cuerpo tienes como del modo en que lo cuidas.

De ahí que, en el poema 13, Lao Tzu pregunte si amas tu cuerpo. Con esto no quiere decir: «¿Te pasas el día delante del espejo, admirándote?» Su pregunta no alude al narcisismo. Más bien se refiere a si cuidas de tu cuerpo como es debido. ¿Comes alimentos saludables? ¿Haces ejercicio regularmente? ¿Mantienes un buen equilibrio entre trabajo y ocio? ¿Duermes profundamente? ¿Regulas tu respiración? Si es así, estás cuidando bien de tu cuerpo, como si lo amaras. En ese caso, dice Lao Tzu, se te puede confiar el mundo. ¿Qué significa esto? Significa que si eres capaz de cuidar de tu cuerpo, también puedes asumir con éxito responsabilidades en esferas más amplias como la familia, la comunidad y la sociedad, satisfaciendo así tu meta como ser humano. Y esto, a su vez, te hará feliz.

Podemos apreciar mejor la sabiduría de Lao Tzu examinando de nuevo dos casos opuestos: a las personas que no aman su cuerpo no se les puede confiar el mundo. A una persona adicta a las drogas no se le pueden confiar niños. A una persona que abuse del alcohol no se le puede confiar una relación. A una persona que desatiende su salud no se le puede confiar la salud de una organización o de la sociedad. Pero si amas tu cuerpo en el sentido taoísta, se te puede confiar el cuidado de éste. Esto también significa que se te pueden confiar otras cosas, y cosas más importantes. Y esto es bueno

para tu bienestar.

3

El yo y la serenidad

Se olvida de sí mismo y queda protegido. ¿No será que al no ser interesado, determina su interés personal?

Tao Te Ching, poema 7

Conoce lo personal pero cíñete a lo impersonal: acepta el mundo tal como es. Entonces el Tao iluminará tu interior y regresarás al Bloque Intacto.

Tao Te Ching, poema 28

Todos los días nos vemos expuestos a aspectos paradójicos del *yin* y el *yang*: por ejemplo, a las buenas y a las malas noticias. Por un lado, la mayoría de las personas preferiría recibir buenas noticias que malas, al menos en lo que atañe a ellas mismas y a sus seres queridos. Por otro lado, todo profesional de los medios de comunicación sabe perfectamente que las malas noticias venden mucho más que las buenas. Nadie en su sano juicio desea ser víctima de un crimen abyecto, un desastre natural o un accidente terrible; sin embargo, todo el mundo compra periódicos cuando tales historias aparecen en primera plana. Somos seres extraños, ¿no es cierto? Por regla general nos preocupan o incluso nos dan miedo las cosas malas que nos suceden; sin embargo, sentimos una curiosidad morbosa, incluso fascinación, cuando las cosas malas les ocurren a los demás. Lao Tzu diría que ésta es una forma malsana de interés personal, por más extendida que esté.

El *Tao Te Ching* ilustra cómo esta clase de interés personal conduce directamente a una felicidad inimaginable, alejándonos de la felicidad. Lao Tzu enseña que nuestra serenidad emana de una concepción muy diferente del interés personal, a saber, una concepción sana. Éste es el tema del presente capítulo.

Antes de abordar las «buenas noticias» acerca de la serenidad, es preciso refrescar

algunas de las «malas noticias». Los estadounidenses, en concreto, se han convertido en un pueblo ansioso y desgraciado, y las industrias de la psicoterapia y de los medicamentos para mejorar el estado de ánimo están floreciendo como nunca. Por irónico que parezca, todo indica que esto no hace más que empeorar el problema. La depresión y los trastornos alimentarios van en aumento. Los trastornos de déficit de atención han alcanzado proporciones de epidemia. El insomnio y la ansiedad son moneda corriente. La disfunción eréctil y otros problemas sexuales son endémicos. Así las cosas, no es de extrañar que los estadounidenses también se cuenten entre los pueblos más infelices del mundo.

Demos un paso atrás y contemplemos este panorama: un número creciente de personas no puede comer, dormir, trabajar, tener trato social, prestar atención o gozar del sexo sin la ayuda de toda una colección de medicamentos y terapias. En fechas recientes, el Ejército de Estados Unidos llevó a cabo un estudio que reveló que el setenta y cinco por ciento de los adultos jóvenes estadounidenses no es apto para el servicio militar debido a la gravedad de sus problemas fisiológicos o psicológicos (o de ambos). ¿Qué está ocurriendo? Lamentablemente, bastantes cosas; más que suficientes para llenar un montón de libros con explicaciones y consejos.

Los taoístas señalarían una importante causa de todos estos problemas: a saber, la concepción malsana del «yo». El concepto de uno mismo está arraigado en la mente, no en el cuerpo. Puede tratarse con ideas beneficiosas como las de Lao Tzu. En cambio, ningún medicamento del mundo (Prozac, Paxil, Ritalin, Viagra, Cialis, Ambien, Nyquil, etc.) abordará jamás este aspecto fundamental. De modo que abordémoslo nosotros, cuanto antes, sirviéndonos del Tao.

EL CENTRO DE TU SER

La mayoría de los occidentales ha sido llevada a creer que posee una cosa llamada «yo», y que la clave para la felicidad personal radica en el mantenimiento de la «autoestima». Existe una enorme industria del libro, sobre todo en la variedad de autoayuda, que supuestamente refuerza cosas como la autoestima. Existe una industria igualmente enorme de psicoterapias, dedicada en buena parte a mantener los llamados «egos saludables» de su clientela. Existe otra industria todavía mayor de medicamentos para mejorar el estado de ánimo, resuelta a medicar cualquier queja posible de un ser humano en un esfuerzo por restablecer una sensación fundamental de bienestar. En resumidas cuentas, tenemos más libros de autoayuda, más psicoterapeutas y más medicamentos que nunca antes, ¡y también unos niveles récord de infelicidad, entre otras disfunciones!

Permítaseme hacer una pregunta filosófica: ¿Todas estas medidas están curando la tan extendida infelicidad? Según parece, no, dado que los problemas empeoran. Por ende, quizás estas medidas están causando infelicidad o, al menos, reforzando sus causas.

Según Lao Tzu, la causa primera de la infelicidad es una falsa concepción del «yo», con inclusión del contradictorio mito de un ego sano. Por definición, el ego es malsano. Todo esfuerzo encaminado a hacerlo sano sólo alimenta su insalubridad y la infelicidad de su dueño. El ego es como un tiburón: su apetito es voraz. Devorará cualquier cosa. Pero sigue insaciable. Ni siquiera duerme. Está constantemente hambriento, incesantemente al acecho de una presa. Los tiburones nunca están serenos porque no pueden saciarse. El ego tampoco está nunca sereno porque no puede saciarse. Toda gratificación del ego es temporal y conduce a un deseo de más gratificación. Cuanto más obtiene, más necesita. Cuanto más necesita, más desea.

Todos hemos conocido personas con un ego exagerado. Se comportan como monstruos. La gratificación no conduce a la felicidad; conduce al deseo de más gratificación. Lejos de la serenidad, es más bien una adicción. Como de costumbre, los taoístas nos desconciertan al desacreditar un mito popular; en este caso, el mito del ego sano. Si quieres ser feliz, dice Lao Tzu, líbrate por completo de tu ego. Él es la causa de tu infelicidad, no el remedio.

Pero preguntarse dónde está ubicado nuestro «yo» no es, ni mucho menos, una cuestión trivial. Trivial sería ubicar la nariz, los ojos o las orejas. Ubicar los órganos internos, el cerebro, el corazón, el estómago, sólo es un poco más difícil. Ahora bien, ¿dónde está exactamente nuestro «yo»? En una serie de reveladores experimentos, se

preguntaba repetidamente a niños pequeños: «¿Eres tú?» Cada vez que el interrogador preguntaba esto, señalaba una parte distinta del cuerpo de los niños. Cuando el interrogador señalaba sus brazos o piernas y preguntaba: «¿Eres tú?», la mayoría de los niños respondía: «No.» Pero quizá lo más sorprendente es que cuando el interrogador les señalaba la cabeza y preguntaba: «¿Eres tú?», la mayoría de los niños volvía a contestar: «No.» Esto nos proporciona una importante clave sobre la felicidad de los niños: su concepción de sí mismos no está arraigada en el cerebro (donde supuestamente vive). Y cuando el interrogador les señalaba el corazón y preguntaba: «¿Eres tú?», la mayoría de los niños volvía a contestar: «No.»

Así pues, ¿dónde piensan los niños que tienen ubicado el «yo»? Cuando el interrogador señaló la parte baja del torso, cerca del ombligo, y preguntó: «¿Eres tú?», esa zona suscitó el mayor número de respuestas afirmativas. Casi todos los niños se ubicaron a «ellos mismos» justo debajo el ombligo, y en ningún otro lugar.

Mientras que esto suele sorprender a los occidentales, los taoístas exclamarían: «Te lo dije.» ¿Por qué? Para empezar, el nombre chino de esa zona en torno al ombligo es *dantian* inferior, o sencillamente *fu* (en español, «vientre»). En japonés se llama *hara*. Estos nombres significan «centro de gravedad» y, más concretamente, «centro del ser». De modo que los niños occidentales de cinco años, aun cuando no saben nada de filosofía china, ubican su «yo» en el centro taoísta del ser. ¡No es de extrañar que los niños sean felices! Saben instintivamente que su centro del ser natural dista mucho de cualquier «ego sano».

En las artes marciales chinas y japonesas, el *dantian* inferior es el foco de la respiración y el equilibrio, así como la fuente del *chi*, la energía vital del cuerpo. (El ritual suicida japonés, llamado *hara-kiri*, consiste en clavarse una espada en este mismo centro del ser.) En las enseñanzas budistas y taoístas, dirigir tu conciencia al *dantian* inferior te permite gobernar los pensamientos y las emociones. De modo que si tienes un yo, un auténtico centro del ser, éste no reside entre tus orejas sino en tu *hara*. Si practicas artes marciales chinas (o japonesas o coreanas), incluidos el tai chi o el qigong, desarrollarás una respiración correcta, centrada en el *dantian* inferior. Y al dirigir allí tu conciencia a diario, reducirás gradualmente el frenesí devorador de tu ego (que es la fuente de tanta infelicidad) y comenzarás a sentir de nuevo la serenidad de los niños, que todavía viven en el centro de su ser.

Aún hay más. Una y otra vez, escribir acerca del Tao me da la oportunidad de recordar que tanto la civilización china antigua como la civilización hindú antigua desarrollaron una comprensión paralela de los secretos más profundos del potencial humano y de la manera de desentrañarlos. En la filosofía hindú, esta zona del *dantian* inferior se corresponde bastante con el tercer chacra: *manipura*, el chacra del plexo

solar. ¿Y qué gobierna este chacra? Según Patricia Mercier, autora de *The Chakra Bible*, «el *manipura* gobierna aspectos como el poder personal, el miedo, la ansiedad, la formación de opiniones y la introversión, y la transición de emociones básicas o simples a complejas. En el ámbito fisiológico, el *manipura* gobierna la digestión; en el mental, el poder personal; en el emocional, la extroversión; y en el espiritual, todo lo relacionado con el crecimiento.»

Si practicas el yoga obtendrás resultados análogos a los que proporcionan el tai chi, el qigong y otros métodos que regulan la respiración. En Occidente, buena parte de la infelicidad es fruto de búsquedas malsanas y abusos del poder personal, así como de la incapacidad para manejar miedos y ansiedades, las opiniones sin fundamento y complejos disgustos emocionales. El chacra *manipura*, o *dantian* inferior, es el gobernador más sabio y amable de estos asuntos. No el ego. No el cerebro.

Ahora que contemplamos la felicidad desde un punto de vista taoísta, con un poco de suerte estarás comenzando a ver lo ridículo y fútil que es tratar la infelicidad con psicoterapias y medicamentos para mejorar el estado de ánimo. La serenidad emana del centro del ser. Si quieres ser feliz y, más aún, alcanzar la serenidad, sin duda es ahí donde debes concentrar tu atención: en tu centro del ser. Si practicas artes asiáticas o sus aliadas hindúes, cada vez estarás más centrado en tu ser. Como resultado, también estarás más sereno y mejor equilibrado. La serenidad taoísta no es un humor pasajero. Dura mucho tiempo. Y cuanto más practicas, más perdura.

El equilibrio taoísta es una inestimable baza personal. Te mantiene estable cuando las circunstancias se te van de las manos, tal como están llamadas a hacerlo tarde o temprano. Recuerda que todo cambia. Los funambulistas llevan una larga pértiga que les ayuda a mantener el equilibrio en la cuerda floja porque allí arriba todo cambia, también. Todos necesitamos equilibrio para caminar por la cuerda floja de la vida. El estado que los hindúes llaman *samadhi*, el estado budista del nirvana y el estado taoísta de la serenidad requieren una práctica constante para sustentarse. Los tres giran en torno al centro del ser, le den el nombre que le den. Los budistas entienden la cuerda floja y la importancia del equilibrio. A veces llaman «filo de navaja» al tramo medio de una existencia equilibrada debido a la dificultad que entraña recorrer esa senda. Justo cuando piensas que vas a estar sereno para siempre, el viento del cambio desafiará a tu felicidad y tu equilibrio por igual.

Los adeptos taoístas, budistas e hindúes son capaces de enfrentarse a tales desafíos con éxito porque permanecen centrados en su ser, tal como lo hacen los niños pequeños. La diferencia es que los niños pequeños lo hacen instintivamente, aunque no por mucho tiempo, mientras que los adeptos lo hacen mediante una práctica continua y pueden hacerlo durante toda la vida. El paso de los niños por este mundo es demasiado

a menudo un proceso de cambio de lo que los taoístas llaman el «bloque intacto» —un estado de serenidad que ofrece infinitas posibilidades—, un bloque que ha sido deformado por el constante uso y el frecuente maltrato a que lo someten las demás personas y la sociedad.

A medida que el niño se desplaza cada vez más lejos del centro del ser en el proceso supuestamente «normal» de crecer, el niño termina convirtiéndose en un adulto desgraciado. Invariablemente, la infelicidad surge porque la vida te deforma. El remedio a esta deformidad no es otro que regresar al centro del ser, que devuelve el bloque a su integridad. ¡Todo vuelve a ser posible! Y esto siempre es un pensamiento feliz.

EL BLOQUE INTACTO

Pese a toda su poética brevedad, Lao Tzu fue un filósofo profundo y brillante. Entre muchos otros conceptos de interés contenidos en el *Tao Te Ching* se encuentra el de la infinitud. Como de costumbre, cuando la mente occidental contempla el infinito, enseguida se ve envuelta en paradojas. Por ejemplo, concebir un dios infinitamente poderoso suscita preguntas como: «¿Dios puede crear una piedra tan pesada que no puede levantar?» Contestes lo que contestes, siempre hay algo problemático en el ostentar un poder infinito. Y cuando los griegos antiguos, en concreto el famoso Zenón de Elea, concibieron la infinitud en términos matemáticos, toparon con muchas otras paradojas. Con el tiempo, la infinitud se granjeó una mala reputación, y se aconsejó a los matemáticos jóvenes que se mantuvieran alejados de ella. Georg Cantor, el genio ruso del siglo XIX que demostró que algunos infinitos son mayores que otros, acabó completamente loco, reforzando así el estigma de la infinitud.

En cambio, en el pensamiento taoísta, la infinitud es un concepto optimista. ¿Por qué? Ante todo porque contiene todas las posibilidades, igual que un futuro abierto. Si pidiéramos a Platón que definiera una escultura perfecta, diría que es aquella que captura la esencia de lo que se ha esculpido. Si pidiéramos a Lao Tzu que definiera una escultura perfecta, diría que es el Bloque Intacto. ¿Ves la diferencia? Para Platón, la perfección es la actualización de una cosa en detrimento de las demás. Para Lao Tzu, la perfección es la ilimitada posibilidad de actualizar cualquier cosa. Una vez que el bloque está esculpido, adquiere una única forma concreta, y ese proceso excluye una serie infinita de formas posibles. En cambio, el Bloque Intacto conserva su potencial para incluir toda forma posible, una infinidad de posibilidades. Como veremos más adelante, esto tiene implicaciones directas sobre la felicidad humana.

La filosofía taoísta tiene una bien merecida reputación de ser bastante abstracta por un lado y, sin embargo, bastante práctica por el otro. Un ejemplo más de *yin y yang*. Dicho esto, ¿cuál es la aplicación práctica del Bloque Intacto? Y ¿cómo te hará feliz? Considera los ejemplos siguientes. Mi optimismo me induce a creer que más de uno te resultará familiar.

¿Alguna vez has ensayado con un instrumento musical a diario? Si es así, quizás hayas experimentado ese maravilloso instante justo antes de tocar las primeras notas del día. Estás sentado tranquilamente con tu instrumento. Está bien afinado y tú bulles con toda la música que pronto comenzarás a tocar. En lo que a tocar música atañe, te sientes descansado, energético e inspirado. El sol brilla y los pájaros cantan, y tú te sientes como un virtuoso que acaba de entrar en el escenario para ofrecer una interpretación

memorable. Piensas para tus adentros: «Qué privilegio y qué alegría estar a punto de hacer esto durante las próximas horas.» Este feliz estado del ánimo, mi querido melómano, es el Bloque Intacto.

¿Alguna vez has practicado un deporte a diario? A modo de ejemplo, tomemos el tenis. Igual que con la música, quizás hayas experimentado ese instante igualmente maravilloso justo antes del primer saque del día. Has estirado y calentado los músculos. La raqueta está recién encordada y te sientes lleno de energía y entusiasmo. Entrás en la pista de tenis vacía donde quizás ensayes algunos pases y golpes. Te imaginas cómo vas a darle a la pelota, y te ves sirviendo una serie de *aces* o dando una sucesión de golpes ganadores. Quizás imagines que estás jugando en la final de un gran torneo. Entonces tu entrenador entra en la cancha, te saluda y se dispone a lanzarte la primera pelota del día. Piensas para tus adentros: «Qué privilegio y qué alegría estar a punto de hacer esto durante las próximas horas.» Este feliz estado del ánimo, mi querido deportista, es el Bloque Intacto.

Si alguna vez has hecho patinaje artístico o has jugado a hockey sobre hielo, el Bloque Intacto te habrá resultado aún más palpable. Has estado aguardando a que la pulidora alisara el hielo de la pista. Mientras el conductor dirige diestramente la máquina en torno a la pista de hielo, arrastra una tela humeante empapada en agua caliente que se congela de inmediato, formando una nueva capa de hielo. Una vez que la pulidora ha terminado, llega tu turno. Te preparas para patinar por esa superficie inmaculada, literalmente una lámina sin tallar. Tus patines están afilados y tu primera zancada corta el hielo audiblemente, dejando un leve rastro de nieve. El hielo nuevo resulta rápido y tienes la sensación de volar. Sabes que realizarás bellas figuras o que marcarás goles de primera. Piensas para tus adentros: «Qué privilegio y qué alegría estar a punto de hacer esto durante las próximas horas.» Este feliz estado del ánimo, mi querido patinador, es el Bloque Intacto.

Si alguna vez has escrito o pintado a diario, puedes aplicarte el mismo principio. Enfrentarse a la página o al lienzo en blanco provoca una deliciosa sensación de anticipación; es el punto de partida ideal para crear arte. ¿Por qué? Dado que da cabida a toda posible escritura e imaginería, te otorga libertad para escribir o pintar lo que te plazca, y además contentando a tu corazón. ¡Qué maravillosa oportunidad! ¿Por qué no pensar para tus adentros: «Qué privilegio y qué alegría estar a punto de hacer esto durante las próximas horas.»? Este feliz estado del ánimo, mi querido autor o pintor, es el Bloque Intacto.

Por supuesto, en Occidente muchos escritores experimentan una clase diferente de bloque. En lugar de sentir la emoción del Bloque Intacto, un estado del ánimo feliz, sufren el llamado bloqueo del escritor, que es un estado del ánimo desgraciado. El

bloqueo del escritor hace que algunas personas se queden aterrorizadas o paralizadas ante la perspectiva de enfrentarse a la página en blanco. Pueden pasar horas mirando fijamente la página en blanco, incapaces de escribir una palabra. Se trata de un inconveniente del platonismo. Los escritores pueden tener tanto miedo de no escribir la página perfecta, que devienen completamente incapaces de escribir. Albert Camus retrató con mucha exactitud este problema en su novela *La peste*. Recuerda a su tragicómico personaje, Joseph Grand, que estaba tan obsesionado con escribir la novela «perfecta» que era incapaz de pasar de la primera frase. Pasaba todos los días escribiendo fútilmente y reescribiendo las frases iniciales, atrapado en la trampa del concepto platónico de perfección.

El miedo escénico lo padecen comúnmente los músicos, deportistas, actores y otras personas que se enfrentan al público en directo. En la ciudad de Nueva York hay muchos artistas y deportistas que padecen esta clase de miedo y que lo tratan de diversas maneras: con psicoterapia, betabloqueantes, meditación, etc. Ahora bien, el bloqueo del escritor es un tanto diferente porque tiene lugar en privado. Se ha vuelto tan corriente que hay retiros de fin de semana y talleres especializados, normalmente en el campo, diseñados para ayudar a los escritores a superar su temor a la página en blanco. El mejor remedio contra el bloqueo del escritor es el poder del Tao, que transforma el miedo a enfrentarse al Bloque Intacto en la alegría de experimentarlo.

Si expandimos nuestros horizontes, vemos que las infinitas posibilidades del Bloque Intacto pueden aplicarse a una primera cita o a una luna de miel, a una nueva carrera o a un viaje a un destino nuevo. El verdadero arte taoísta consiste en aplicarlo no sólo a lo novedoso sino también a lo conocido. Por eso los taoístas están tan serenos: contemplan cada nuevo día como un Bloque Intacto. Si despiertas por la mañana y ves el día que tienes por delante con temor, inquietud, ansiedad, inseguridad o renuencia es porque has permitido que sea moldeado, dándole una forma distorsionada o desagradable, aun antes de que comience. Si, por el contrario, practicas el arte taoísta de contemplar cada día (e incluso cada momento) como un Bloque Intacto, siempre serás feliz al despertar por la mañana. Tendrás el entusiasmo de un niño y equilibrarás la sobriedad requerida para cumplir con las obligaciones que trae aparejadas ser adulto.

EL CASO DE ROBERT

Hete aquí un caso con moraleja que sirve para subrayar la importancia de la naturaleza ingenua de los taoístas. Los adultos no son niños, y el *Tao Te Ching* no aboga por una regresión a un comportamiento infantil. Ser infantil es negarse a crecer. Ser ingenuo es redescubrir la inocente alegría de la infancia en una mente adulta. Existe una gran diferencia entre los niños y los adultos: los niños necesitan constante cuidado por parte de los adultos, mientras que los adultos se las pueden arreglar por sí mismos. Así pues, la felicidad de los niños también depende de que los adultos les proporcionen las numerosas necesidades de la vida: comida, ropa, cobijo, amor, etc. Pero la felicidad de los adultos no depende de los niños. Más bien depende del Tao. El caso de Robert lo ilustra muy bien.

Robert era un hombre de treinta años con un buen empleo, una salud de hierro, una novia estupenda y nada de qué quejarse en la vida. Se consideraba perfectamente feliz. De pronto, un día, su madre falleció en un accidente de tráfico. La noticia de su muerte sumió a Robert en un profundo estado de desesperación. Nunca olvidaré la metáfora que empleó: la de una brillante luz interior que se extinguía. Dijo que era como si el sol hubiese desaparecido repentinamente del cielo, envolviendo la tierra en una oscuridad absoluta. Añadió que mientras su madre había estado con vida nunca se había percatado de lo mucho que significaba para él. Ahora caía en la cuenta, pero era demasiado tarde. ¿Pensaba caminar a oscuras hasta el fin de sus días? Si no era así, ¿cómo podía reavivar su luz interior?

Desde un punto de vista taoísta, Robert había sido un niño hasta los treinta años. Resultó que era el menor de sus hermanos y que su madre había sucumbido a la tentación de mimar a su hijo pequeño tanto tiempo como fuese posible a fin de prolongar su maternidad. Si bien no todos los adultos jóvenes están dispuestos a aceptar ser tratados como niños por su madre, Robert lo encontraba muy placentero y no opuso la menor resistencia. Por consiguiente, aunque por fuera Robert fuese un adulto, un hombre responsable de sí mismo, por dentro era un niño que todavía dependía de su madre.

Los taoístas también son realistas. Reconocen que como fetos en el útero y como bebés recién nacidos estamos completamente a merced de nuestra madre. No obstante, el nacimiento también es el principio de un largo viaje que nos lleva de la infancia a la madurez, pasando por la pubertad y la adolescencia, durante el que nos vamos independizando progresivamente de nuestros padres, al tiempo que ellos dependen cada vez más de nosotros. Si nuestros padres viven lo suficiente, los papeles respectivos

acaban invirtiéndose. Terminaremos cuidando cada vez más de ellos, tal como ellos cuidaron de nosotros en su momento. Y nuestros hijos harán lo mismo por nosotros (es de esperar), cuando llegue nuestra hora de sumirnos en la senectud y la vejez. Así es el ciclo natural de la vida y la familia humanas. El *yin* deviene *yang*; el *yang* deviene *yin*.

En el caso de Robert, él y su madre conspiraron para mantenerlo en un estado infantil artificial a pesar de que aparentemente era un hombre adulto. La cuestión clave es que la felicidad de Robert no era realmente suya; más bien dependía de su madre. Ella era la luz de su vida aunque él no fue consciente de ello hasta que la vida de su madre se extinguió y, con ella, su propia luz interior. Robert no era un Bloque Intacto. Estaba tallado en forma de niño; una forma correcta para un niño pero errónea para un adulto.

En el caso de Robert, su madre había iluminado su fuero interno en lugar del Tao. Si un niño es abandonado por su madre, o si se la arrebatara la muerte, la luz interior del niño sin duda se extinguirá, al menos durante un tiempo, porque ella es el sol en torno al que gira el mundo del niño. Elimina el sol, y el planeta vagará a la deriva en la oscuridad. Y ésta era la situación de Robert.

Lao Tzu escribió: «Conoce lo personal pero cíñete a lo impersonal: acepta el mundo tal como es. Entonces el Tao iluminará tu interior y regresarás al Bloque Intacto.» Hay tanta filosofía contenida en este verso que resume enseñanzas fundamentales de tres grandes tradiciones antiguas: no sólo las del taoísmo, sino también del budismo y el estoicismo (pese a que Lao Tzu jamás oyó hablar de estas dos últimas).

¿Cómo podía reavivar Robert su luz interior? Siguiendo el consejo de Lao Tzu de aceptar el mundo tal como es (cosa que, por cierto, es una lección esencial del estoicismo). ¿Cómo podía seguirlo? Honrando amorosamente la memoria de su madre (lo cual es personal), pero dándose cuenta, al mismo tiempo, de que nada es permanente y de que, tarde o temprano, todo el mundo muere, incluso nuestros seres queridos (lo cual es impersonal). Equilibrar las realidades personales e impersonales de la vida (el *yin* y el *yang*, una vez más) es algo que sólo un adulto puede llevar a cabo. Agradeciendo y atesorando el recuerdo del amor de su madre (lo personal), pero al mismo tiempo aceptando su muerte sin tomársela como algo personal (lo impersonal), Robert reavivaría su luz interior. «El Tao iluminará tu interior.» Y esta luz nunca puede extinguirse porque su fuente es el inagotable Tao.

¿Cuántas sesiones de asesoramiento filosófico hizo Robert conmigo? Una. Siendo al mismo tiempo inteligente y atento, Robert comprendió que podía estudiar y practicar el Tao por su cuenta. También entendió que necesitaría pasar más tiempo a solas para cultivar su adultez. Además estaba convencido de que, si lo hacía, reavivaría su luz interior. Yo me limité a abrirle una puerta, una puerta al Tao, y Robert cruzó el umbral

con entusiasmo.

¿Cuántos años pasarían hasta que el Tao iluminara su interior? Robert no lo preguntó, y yo no los sabía. Ésta es una pregunta cuantitativa, típicamente occidental. Sería como preguntar: «¿Cuántos años de psicoterapia necesitaría para superar la muerte de su madre?» o «¿Cuántas recetas de Prozac necesitaría para superar su depresión?» Tales preguntas no tienen respuesta. Por un lado, ni la psicoterapia ni el Prozac pueden proporcionar soluciones reales a su problema. Por el otro, son reminiscencias de la eterna pregunta de los niños durante un largo viaje: «¿Ya hemos llegado?»

Recuerda del capítulo 1 lo que Lao Tzu escribió: «El viaje más largo comienza en el punto que pisa tu pie.» Tu próximo paso siempre es el más importante. Y ahora siempre puedes dar otro paso, gracias al poder del Tao.

EL CASO DE CYNTHIA

Los niños tienen un potencial ilimitado al nacer. Si bien el Tao hace hincapié en los aspectos positivos de este estado, también hay aspectos negativos. Por ejemplo, los bebés y los niños pequeños son extremadamente impresionables y por lo tanto moldeables hasta el punto de darles toda suerte de formas extrañas, algunas de las cuales pueden hacerlos muy desdichados. Cuando crecen, es posible que transmitan esas deformidades psicológicas a sus propios hijos, dándoles a su vez formas extrañas que los harán desdichados. Muchos consejeros conocen bien este problema: con frecuencia les envían niños a la consulta cuando en realidad quienes necesitan ayuda con suma urgencia son sus padres.

El de Cynthia es uno de estos casos. Sus padres intentaron desobedecer una ley fundamental del Tao, a saber, que todo cambia con el tiempo. Aun estando abocados al fracaso, lograron moldear a Cynthia dándole una forma extraña y desdichada. Cynthia acabó sintiendo miedo del cambio, de lo novedoso, de la espontaneidad. En su vida todo debía ser de un modo determinado y permanecer de un modo determinado; ninguna desviación o improvisación estaba permitida. Si algo se desviaba, aunque fuera ligeramente, de su predeterminado esquema mental, Cynthia se ponía sumamente furiosa.

Su marido y sus hijos vivían con terror a su ira y, por tanto, se dedicaban de pleno a conformarse con sus múltiples planes establecidos de antemano. Las comidas se servían a la misma hora cada día, ni un minuto antes ni un minuto después. Las recetas se seguían al pie de la letra, sin permitirse ninguna mejora ni experimentación. La mesa siempre se ponía de la misma manera y se recogía de la misma manera. Los platos y los cubiertos se lavaban en un orden concreto y se guardaban en sus lugares asignados. Las conversaciones en la mesa estaban sujetas a un férreo control; podían comentarse ciertos temas, pero sólo ciñéndose a unas normas previamente aprobadas, en tanto que otros estaban prohibidos.

Cynthia gobernaba toda la casa de esta manera. El salón estaba siempre impecable, y cada mueble, cada chuchería ocupaba su lugar exacto. Pero nadie usaba nunca el salón, porque hacerlo podía perturbar el orden establecido. Sus hijos sólo estaban autorizados a jugar con un solo juguete por vez, y tenían que devolverlo a su sitio en cuanto terminaban de jugar. Si su marido aparcaba el coche en el camino de entrada, tenía que hacerlo exactamente donde Cynthia quería: un palmo más a la derecha o a la izquierda y se ponía hecha una furia. Lo mismo ocurría en el jardín: cada árbol, arbusto, flor y brizna de hierba tenía que estar exactamente donde ella quería, o de lo contrario lo

cortaba sin piedad. Cynthia trabajaba en una oficina y su escritorio estaba organizado como su hogar. Cada lápiz y cada clip ocupaba su sitio exacto. Cuantos trabajaban bajo su supervisión tenían que seguir sus procedimientos al pie de la letra a riesgo de que les cayera una bronca.

La mascota de Cynthia era un gato, pero estaba empeñada en moldearlo dándole forma de perro. Intentaba sin tregua enseñarle a ir en busca de cosas y lo reprendía constantemente porque no aprendía. Todas las mañanas, antes de irse a trabajar, lo encadenaba a un árbol del patio, como si de un perro guardián se tratara. Puesto que era un gato, que lo tratasen como a un perro acabó por volverlo loco.

La familia de Cynthia también enloqueció. Su hija Isabelle, que tenía talento creativo y artístico, era incapaz de expresarse en casa, de modo que pasaba mucho tiempo con sus amigos artistas. Isabelle llevó una vez a su casa a una amiga, Sandra, cuyos padres eran artistas profesionales. La madre de Sandra era escultora y su padre, músico. La casa de Sandra era más como el Bloque Intacto: había esculturas e instrumentos musicales por doquier y toda clase de proyectos a la espera de ser acabados. Isabelle jugaba encantada en casa de Sandra. Pero cuando Sandra fue a jugar a casa de Isabelle, tuvo la impresión de que Cynthia les hacía llevar camisas de fuerza. Al cabo de una hora de estar totalmente controlada por Cynthia, Sandra se encontró físicamente mal; tuvo que ir varias veces al baño a vomitar. Luego se marchó a su casa y nunca volvió para jugar con Isabelle.

Como los dos hijos de Cynthia estaban alcanzando la adolescencia y exigían más libertad para descubrirse a sí mismos y el mundo, los conflictos a raíz de los controles impuestos por Cynthia cada vez eran más frecuentes y enconados. Con los años, el marido de Cynthia se había organizado para pasar cada vez más tiempo trabajando fuera de la ciudad y así escapar del ambiente carcelario que se respiraba en su hogar. Finalmente, se produjo una gran catarsis: Isabelle intentó suicidarse. No lo consiguió y, probablemente, no era ésa su intención: fue uno de esos clásicos «gritos de socorro». Pero este acontecimiento representó un punto de inflexión. De pronto Cynthia se vio obligada a encararse con la infelicidad de su hogar y a comprender que ella era la causante. O mejor dicho, que su insistencia en el bloque inflexiblemente esculpido de sus vidas estaba obstruyendo la felicidad de su familia, con inclusión de la suya.

Muy lenta y dolorosamente al principio, Cynthia comenzó a relajar sus controles. Empezó a confiar en el natural fluir de las cosas. Permitted que se pudiera vivir en su hogar. Ella y su marido fueron capaces incluso de marcharse de fin de semana sin programar de antemano cada comida, cada actividad y cada parada en una gasolinera. Al cabo de pocos años, Cynthia comenzó a disfrutar viajando sin tener en mente un destino predeterminado. A medida que el Tao se fue volviendo más luminoso en su

interior, Cynthia y su familia consiguieron volver a ser Bloques Intactos. Y partir de entonces su felicidad fluyó, reemplazando gradualmente la infelicidad provocada por su antigua rigidez.

Si Cynthia pudo volver a ser un Bloque Intacto, también puede lograrlo cualquier obseso del control. Es cuestión de tiempo y de práctica, y de adquirir confianza en esa práctica. ¿La moraleja de la historia? Incluso las personas a quienes las circunstancias moldean dándoles formas extrañas, inflexibles y desdichadas pueden volver a ser Bloques Intactos, siempre y cuando tengan ganas. Tal es el poder del Tao.

OLVIDAR EL YO

Estamos hechos para ser interesados. Casi todos los animales tiene un instinto básico de conservación. Aunque sin duda podemos trabajar y jugar con los demás, y a veces para los demás, la mayoría de nosotros es consciente de sí en un grado incomparablemente mayor de cuanto lo es de los demás. Sabemos cómo es ser quienes somos, pero en realidad nunca sabemos cómo es ser otra persona, ni siquiera aquellas a las que estamos más unidos. Este yo que habita en cada uno de nosotros es muy egocéntrico pero, sin embargo, no es el centro de nuestro ser. Este yo es egoísta. Ansía cosas y entabla relaciones. Busca gratificación, alabanzas y placer. Sufre cuando encuentra rechazo, culpa o dolor. Se vuelve vanidoso cuando el mundo se lo consiente, corrupto cuando el mundo se lo permite y vengativo cuando el mundo lo insulta. Este yo es propenso a estar contento un día y triste al siguiente; a sentirse realizado en un momento dado y frustrado en otro. Nunca está satisfecho mucho tiempo y, como resultado, es incapaz de alcanzar la serenidad. Este yo es el ego. Es nuestro peor enemigo disfrazado de nuestro mejor amigo.

Las grandes tradiciones sabias de Oriente —el taoísmo, el hinduismo, el budismo—, junto con el estoicismo de Occidente, reconocieron hace mucho tiempo que la serenidad emana de olvidarse del yo, o al menos de minimizar el papel primordial que el ego busca desempeñar en la vida cotidiana. Del yo no se puede escapar, pero puede ignorarse. Cuando tu conciencia está orientada hacia el centro de tu ser, el ego deviene pequeño y silencioso, y se abstiene de arruinar el día. Ahora bien, cuando tu conciencia está pendiente de tu ego, el yo deviene gigantesco y ruidoso y te arruina cada minuto.

El ego es interior (el que tú conoces). El yo es exterior (el que conocen los demás). Un ego hinchado se manifiesta como un yo exuberante, arrogante y desagradable que conduce a la infelicidad de uno mismo y de los demás. Un ego desinflado se manifiesta como un yo modesto, humilde y agradable que conduce a la felicidad. Nunca se insistirá lo suficiente sobre la importancia de esta enseñanza.

Si estás constantemente interesado en ti mismo de un modo egoísta y malsano, nadie se interesará por ti. Pero si te interesas por los demás de un modo sereno y no egoísta, los demás se interesarán por ti. No se interesarán por ti porque les halagues el ego; más bien será porque tu serenidad despertará su propia serenidad, que quizás esté dormida, y porque tu no egoísmo hará que también ellos se olviden de su ego. Esto es lo que Lao Tzu enseñaba: la más elevada forma del instinto de conservación es el olvido de uno mismo. La más noble forma de interés personal es el interés por el prójimo. Los

seguidores del budismo mahayana también enseñan y practican esta regla, y ellos, junto con los taoístas, se cuentan entre las personas más serenas del planeta.

Cuando los deportistas, los músicos o los actores dan lo mejor de sí es cuando se han olvidado de ellos mismos por completo. En cambio, si permiten que su ego dirija su actuación, son un verdadero desastre. De hecho, el miedo escénico es fruto precisamente de esto: de ser consciente de uno mismo, de estar arraigado al ego. Volveremos sobre este asunto en el capítulo 5 como parte de un debate más extenso acerca del estrés. Los mejores intérpretes se encuentran en una zona donde no existe el ego. Habiéndose olvidado de sí mismos, son libres de concentrarse en su actuación. Al no interesarse por sí mismos, el público se interesa en grado sumo por ellos.

Lao Tzu nos dice que apliquemos esta lección a la vida cotidiana. Los sabios taoístas están serenos porque son desinteresados. Permaneciendo en el no yo más que en el yo, no se toman las cosas como algo personal. Por consiguiente, nada puede alterarlos. Esta clase de serenidad no puede alcanzarse con medicamentos ni con psicoterapias cuyos consumidores están continuamente preocupados por preguntas como: «¿Cómo me hará sentir esto? ¿Cómo me hará sentir aquello? ¿Cómo me siento ahora?»

¿Recuerdas haber sido niño o haber visto a los niños jugar? Si es así, sabrás que cuando los niños juegan están tan inmersos en el momento presente que se olvidan de sí mismos por completo. De igual modo, en cuanto uno olvida el yo, emerge el «estado primordial» de la serenidad. Los músicos, los artistas y los deportistas hablan de «estar en la zona». Hete aquí una vez más el Bloque Intacto: prístino, íntegro, pleno de potencialidad, desinteresadamente sereno. Mientras que los budistas se esfuerzan por alcanzar la iluminación, los taoístas vuelven al Bloque Intacto.

Cuando crecemos nos enseñan —y presionan— para que seamos cada vez más interesados. El ego deviene predominante y comienza a tomárselo todo personalmente, y, como es natural, somos desdichados cada vez que otros egos no complacen a nuestro propio sentido del yo, es decir, a nuestro ego. El resultado final es una horda de arrasadores yos dominados por sus egos, que constantemente se exigen gratificaciones mutuas. Cuando no las reciben, recurren a los medicamentos y a la psicoterapia, cosa que quizá contribuya a sustentar las circunstancias que provocan la infelicidad.

La clave del verdadero interés personal consiste en interesarse por el prójimo. Los taoístas, los budistas y los confucianos lo entendieron desde el principio, y ésta es una de las razones por las que se llevaron tan bien durante la Edad de Oro china (véase el capítulo 15). También explica que la civilización china persista en la actualidad. «Olvídate de ti mismo —dice Lao Tzu— y estarás protegido.» Si se mira a la inversa, sigue siendo verdad: «Pon demasiado énfasis en ti mismo y estarás en peligro.»

4

Llevar una vida más sencilla

Muéstrate con sencillez y mantén la simplicidad;
refrena el egoísmo y restringe los deseos.

Tao Te Ching, poema 19

Antaño los mejores practicantes del Tao no se valían de él para abrir los ojos de la gente al conocimiento, sino que lo empleaban para devolverles la simplicidad.

Tao Te Ching, poema 65

Una de las claves de la felicidad y de la serenidad es la simplicidad. ¿Qué significa esto? ¿Se supone que debemos volvernos simplones? Por supuesto que no. Seguir el Tao nos hace más conscientes y vigilantes, no menos. La simplicidad no es ignorancia, y la ignorancia no trae la dicha. El consejo de Lao Tzu es que seamos más felices reduciendo las complejidades innecesarias de nuestra vida. ¿Qué tiene de malo la complejidad? Nuestra relación con los ordenadores lo ilustra muy bien.

En el mundo desarrollado siempre estamos enganchados a los ordenadores y, a través de aparatos móviles «inteligentes» y de Internet, conectados al ciberespacio, cada vez más con más frecuencia y de un modo más complejo. No sólo pasamos cantidades increíbles de tiempo *online*; también pasamos (y hay quien dice «desperdiciamos») cantidades increíbles de tiempo actualizando *software*, mejorando las prestaciones del *hardware*, descargando aplicaciones y resolviendo problemas de los ordenadores. Los aparatos electrónicos se han vuelto tan complejos que a menudo parece que ellos nos hagan funcionar a nosotros en vez de ser nosotros quienes los hagamos funcionar. Los contestadores automáticos de teléfono nos proporcionan un buen ejemplo. Desperdician nuestro tiempo al impedirnos hablar en vivo con una persona, y siempre

parecen ofrecer la opción que menos deseamos, obligándonos a navegar por un menú tras otro de opciones irrelevantes. Y si cometemos un error y elegimos la opción equivocada, tenemos que comenzar de nuevo desde el principio.

Otro problema habitual es que los ordenadores funcionan demasiado despacio. En realidad están computando más deprisa que nunca, pero ejecutan tantas rutinas y programas innecesarios, invisibles en la pantalla, que a veces parece que funcionen a cámara lenta o que hayan dejado de funcionar. Hay demasiada complejidad en estos sistemas operativos.

Toda esta complejidad hace que los sistemas sean propensos a perder funcionalidad y eficiencia. No funcionan tan bien como podrían porque están intentando hacer demasiadas cosas a la vez. Si trasladamos este fenómeno a la esfera humana, muchas personas no viven tan bien como podrían porque también están intentando hacer demasiadas cosas a la vez. Mientras que los ordenadores están diseñados para la multitarea, los seres humanos evolucionamos para hacer sólo una cosa a la vez. Cuando nos vemos obligados a hacer varias cosas a la vez, o cuando tenemos demasiadas tareas programadas, y cuando cada una de esas tareas deviene increíblemente compleja, es harto probable que nos retrasemos y que sintamos estrés o frustración. Y éstos son adversos a la felicidad.

Así pues, un tipo de complejidad —la del mundo exterior y sus sistemas digitales— da pie a varias formas de infelicidad. Ahora bien, existen otras dos fuentes de complejidad interior, arraigadas en la naturaleza humana y que se remontan hasta nuestros ancestros, que dan pie a otras formas de infelicidad. Lao Tzu las identificó: el egoísmo y el deseo.

Acabamos de ver (en el capítulo 3) algunos de los riesgos que conlleva el yo egotista. Por si todavía eres escéptico acerca del lastre que supone permitir que tu ego gobierne tu vida en lugar de que lo haga el centro de tu ser, toma en consideración lo siguiente: ¿Preferirías que se te conociera como una persona «egoísta» o «desinteresada»? La mayoría de nosotros somos egocéntricos en cierta medida, pero cuando esta tendencia se sale de madre y presenciamos un comportamiento abiertamente egoísta, éste nunca lo encontramos muy feliz. Parece hacer más mal que bien. Si bien un desinterés desmedido también puede causar problemas, cuando presenciamos un comportamiento desinteresado solemos encontrarlo heroico, moral o compasivo, y parece hacer más bien que mal. Llamar a alguien «egoísta» suele ser peyorativo, mientras que llamarle «desinteresado» normalmente es un cumplido. Hete aquí el *yin* y el *yang* en acción una vez más.

Los taoístas dan por sentado que en ocasiones todos sabemos comportarnos egoístamente, quizá porque reconocen que los impulsos egoístas forman parte de la

naturaleza humana. Pero Lao Tzu advierte que la senda hacia la felicidad está pavimentada por la restricción del egoísmo y la reducción del deseo. Qué sabio tuvo que ser para entenderlo exactamente al mismo tiempo que el Buda y sin la ventaja de contar con la filosofía hindú, que ya lo había señalado mucho antes. Los filósofos occidentales tardarían todavía dos mil años en alcanzar esta perspectiva (como hiciera Thomas Hobbes en 1651), y los psicólogos aún tardaron más (Sigmund Freud, sin ser consciente de ello, reinventó la postura de Hobbes en 1929). Para que una relación, una familia, una comunidad o una sociedad prosperen en relativa armonía, es necesario que algunos aspectos de la individualidad se subordinen al interés común del organismo social.

Si todo el mundo hiciera exactamente lo que le viniera en gana, teniendo sólo en mente su interés personal, el mundo se convertiría en un lugar mucho más peligroso de lo que ya es. Las relaciones, las familias, las comunidades y las sociedades no pueden permanecer cohesionadas mucho tiempo si sus miembros sólo se mueven por puro interés. Las civilizaciones (como la china) y tribus (como el pueblo judío) más antiguas que aún perviven tuvieron que resolver hace mucho tiempo el enojoso problema del interés propio en aras de su supervivencia. En Occidente, los judíos se hicieron con un dios iracundo cuyos mandamientos estaban grabados en una piedra: éstos explicaban en detalle los tipos de comportamiento que el yo tenía que restringir por el bien común del organismo social: relación, familia, comunidad, sociedad.

Occidente, siendo materialista, hizo hincapié en las restricciones legales y físicas, entre las que se cuentan la imposición del cumplimiento de la ley, los tribunales civiles y penales y los sistemas penitenciarios. De este modo, actualmente la mayoría de los occidentales aprende a restringirse en lo físico. Pero esto aún deja un montón de espacio mental para el desenfreno. Las personas que piensan sin contenerse son capaces de producir toda suerte de artes y ciencias, y también pueden producir lo que *The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* de la Asociación Americana de Psiquiatría denomina «enfermedades mentales». El yo es un animal peligroso, e intentar refrenarlo suele provocar que luche aún más denodadamente para romper sus cadenas.

Contrastemos esto con Lao Tzu, que contemplaba el mundo a través de las lentes de un funcionario y un filósofo. Él vio que cuantas más normas dictamos, más energía invierte la gente en romperlas o en encontrar el modo de eludirlas. Comprendió que el meollo del asunto no es restringir físicamente al yo para evitar que haga daño a los demás; más bien se trata de empujearlo progresivamente, hasta el punto de que deje de suponer una amenaza para el prójimo. Una vez conseguido esto, le sigue algo muy curioso: el yo que ha empujado hasta casi esfumarse (y que por tanto casi no tiene interés propio) deviene inmensamente interesante y atractivo para los demás,

precisamente porque es capaz de interesarse por ellos. Por eso dijo Lao Tzu que la mejor manera de servir a nuestro propio interés es no ser egoísta. Y llevaba razón.

RESTRINGIR LOS DESEOS

Si el ego es un monstruo al que hay que dominar o reducir, el deseo es un demonio al que hay que enjaular. Hay animales que simplemente no se pueden domar, y el deseo es uno de ellos. El deseo es salvaje y, aun domeñado, nunca llega a ser un gato doméstico. Sigue siendo un tigre que se alimenta ante todo de felicidad. Tu felicidad. Los seres deseosos corren el riesgo de acabar cautivos o esclavos de sus deseos. No hay nada tan peligroso como ver tus deseos satisfechos una y otra vez, porque el deseo jamás puede ser saciado permanentemente de este modo. Cuanto más se sacia, más necesita para ser saciado. Hasta que deviene tan magnificado que no cabe saciarlo en absoluto, excepto brevemente, y sólo mediante conductas que invariablemente transgreden las normas establecidas.

No debemos subestimar la importancia del papel que desempeña el deseo, una y otra vez, en todas las grandes religiones del mundo. El Décimo Mandamiento de Moisés es «No codiciarás los bienes ajenos», entendiendo por bienes las personas y cosas que no poseemos ni debemos poseer. En el catolicismo romano (entre otros credos cristianos) todo deseo se considera un pecado que es preciso confesar para expiarlo. El *Bhagavad-Gita*, un texto sagrado emblemático de la filosofía hindú, llama al deseo «el mayor enemigo del hombre», la raíz de todo sufrimiento, y Krishna (un dios que hace las veces de gurú) insiste en que debemos darle muerte en nuestro fuero interno. Los budistas emplean un término análogo, a saber, *tanha* (ansia), y asimismo insisten en que la verdadera felicidad no se presenta hasta que se extinguen nuestras ansias. En el sufismo, una variante progresista del islam, *jihad* no es sino la guerra contra nuestros propios deseos, que constantemente nos alejan de dios.

Estos postulados religiosos que condenan el deseo también han conducido, de un modo u otro, a la condena de la mujer. Pues el sino de la mujer es despertar el deseo en el hombre. Ser deseada por los hombres constituye su eventual pasaporte al matrimonio y la maternidad y, por consiguiente, a su realización como mujer. Sin embargo, su papel como tentadora es una espada de doble filo: condonado cuando se circunscribe al matrimonio, condenado cuando no es así. A la mujer se la ha asociado con la caída en desgracia del hombre. Desde Adán y Eva, el apetito carnal que suscita en el hombre no ha hecho más que causar problemas. Y por poner dos (entre muchos) ejemplos contemporáneos de hombres poderosos que han caído en desgracia por haber sucumbido a la lujuria, podríamos mencionar a Eliot Spitzer, antiguo gobernador del Estado de Nueva York, y al famoso golfista Tiger Woods. Ambos tuvieron grandes problemas y sufrieron la humillación pública por manifestar su concupiscencia. Eliot

Spitzer tuvo que dimitir como gobernador de Nueva York a causa de sus relaciones con prostitutas, mientras que Tiger Woods fue tildado de «adicto sexual» debido a sus numerosas aventuras extramatrimoniales.

Fíjate en el doble rasero que se aplica en este asunto: las mujeres que se acostaron con Woods no perdieron su trabajo, posición, reputación, dinero o libertad cuando sus aventuras con él salieron a la luz. En todo caso, el escándalo mejoró su «reputación». Esto se debe a que todo el mundo admite tácitamente que lo normal es que las mujeres exciten sexualmente a los hombres. Esas mujeres sólo estaban haciendo «su trabajo» (literalmente, en el caso de las prostitutas que se acostaban con Spitzer). Se supone que los hombres deben resistir tales tentaciones, legitimarlas mediante el matrimonio o guardarlas en secreto si es posible, pero en cualquier caso los hombres cargan con mucha más responsabilidad social y política por las transgresiones sexuales que sus perennes compañeras en el pecado, quienes, en todo caso, son vistas como víctimas más que como cómplices de esos deslices.

En 1651, el filósofo inglés Thomas Hobbes desafió la autoridad de la Iglesia católica y la doctrina del pecado original de san Agustín al escribir lo siguiente: «Los deseos y pasiones naturales del hombre no son en sí mismos pecado.» Hobbes sostenía que los deseos y las aversiones forman parte de la naturaleza humana. No siendo pecaminosos en sí mismos, deben ser refrenados por una autoridad secular mediante un contrato social que incluya leyes civiles y penales. Todos debemos estar dispuestos a restringir nuestros deseos si queremos vivir juntos con cierta apariencia de armonía. En 1929, Freud publicó *El malestar en la cultura*, donde sin darse cuenta reformulaba el argumento de Hobbes. Freud sostenía que debemos renunciar hasta cierto punto a los deseos que gratifican al ego para ser aceptados en la sociedad humana. De lo contrario, dicen Hobbes y Freud, la propia sociedad no puede sostenerse. Si actuáramos sólo en función de los deseos, todos nos convertiríamos en depredadores o presas y nadie tendría ocasión de ser feliz.

La adopción de los postulados de Hobbes y Freud por parte de una sociedad secular, a saber, la idea de que tener deseos es normal y no pecaminoso, pero que es preciso restringirlos y renunciar a ellos, nos deja con perpetuos problemas de criminalidad e inmoralidad por un lado, y con incesantes conflictos psicológicos por el otro. La sociedad tiene que encargarse de quienes no logran refrenarse. Y la psicología tiene que encargarse de quienes intentan refrenarse a costa de librar batallas psicológicas consigo mismos.

Se ha intentado encontrar soluciones diversas, como la legalización de la prostitución en algunas partes de Nevada, Estados Unidos; el establecimiento del Barrio Rojo de Amsterdam; y esos puticlubs de colores chillones que salpican las carreteras de

España. La idea subyacente es que los hombres, tarde o temprano, tienen que rendirse al deseo. Pero tal vez podamos «poner en cuarentena» las actividades pecaminosas, regulándolas en entornos seguros y obteniendo al mismo tiempo ingresos legales. Ahora bien, fijémonos en el doble rasero que resurge en expresiones como: «Lo que ocurre en Las Vegas permanece en Las Vegas.» Dicho de otro modo: «Si circunscribes tus actividades pecaminosas a lugares designados, fingiremos que nunca han sucedido.» Eso dista mucho de refrenar los deseos. Darles rienda suelta en lugares designados no es lo mismo que limitarlos en tu fuero interno.

A decir verdad, la sociedad occidental se ha vuelto cada vez más permisiva a partir de los años sesenta del siglo pasado, alentando la manifestación desinhibida de cualquier deseo concebible. Y por si fuera poco la gente es mucho menos feliz. Las consecuencias no deseadas del deseo ilimitado comprenden la anarquía moral, la desintegración del núcleo familiar, conflictos sociales y un descenso demográfico en las naciones occidentales. Debemos admitir que Lao Tzu acertaba al señalar que la felicidad se deriva de la restricción de los deseos; la infelicidad, de satisfacerlos en demasía. Lo cierto es que «lo que ocurre en Las Vegas» es como tu sombra: te sigue a todas partes.

EL CASO DE CEDRIC: EL DOBLE RASERO DEL DESEO

Cedric era un donjuán. Ligaba con mujeres, se acostaba con ellas y las abandonaba en una interminable sucesión de aventuras de una noche. Daba la impresión de que ante todo le importaba satisfacer su lujuria, prescindiendo por completo de los aspectos humanos que conllevan los vínculos con otra persona. No le interesaban las «relaciones». ¿Por qué resultaba tan atractivo para las mujeres? En parte porque proyectaba fuertes impulsos sexuales y, al fin y al cabo, la mayoría de las mujeres desea ser deseada. Y en parte debido a su reputación: es paradójico, pero cierto, que muchas mujeres se sienten atraídas por los hombres mujeriegos —si no fuera así, ningún hombre podría ser mujeriego—. Algunas de estas mujeres sentían curiosidad por lo que otras mujeres encontraban tan atractivo en él; otras seguramente intentaban ver si eran capaces de conseguir que se enamorase de ellas; y otras tantas buscaban simplemente un ligue de una noche, igual que hacía él.

Cedric en ningún momento intentó renunciar a sus deseos ni refrenarlos. Los satisfacía sin solución de continuidad. Como resultado, nunca era feliz. Sin duda tenía una vida complicada dado que siempre se hallaba en el proceso de plantar a una mujer para ir detrás de otra. Sus momentos de satisfacción eran breves y cada vez menos satisfactorios. Tenía que ligar cada vez más a menudo para disfrutar de unos breves minutos de evasión. Los economistas y los psicólogos llaman a este fenómeno «ley de los rendimientos decrecientes».

Un buen día Cedric encontró por fin la horma de su zapato: una mujer que se llamaba Julie, de quien se enamoró. Julie era muy independiente y no le interesaban las relaciones duraderas. Sin embargo, quería tener un hijo, y eligió a Cedric para que fuera su padre. Vivieron juntos unos cuantos años, el tiempo suficiente para que ella diera a luz a un hijo a quien Cedric adoraba. Aunque parezca mentira, durante esa época Cedric siguió con sus devaneos, si bien con menor frecuencia de lo habitual en él. Al cabo, cuando su hijo tenía unos doce años, Julie rompió inopinadamente con Cedric. Estuvo dispuesta a compartir la custodia del niño pero no quería seguir viviendo con él.

Cedric lo encajó muy mal. No abrigó intenciones asesinas ni suicidas pero se enfadó lo indecible, cosa obviamente contraria a mantenerse sereno. No podía aceptar que Julie lo hubiese rechazado, y menos aún después de haberle dado un hijo. Estaba enfurecido por ese rechazo, sobre todo habida cuenta de su compromiso con ella. Los amigos de Cedric se dieron cuenta del cambio operado en él. Si alguien mencionaba el nombre de Julie, Cedric se disgustaba. Si alguien hablaba de una relación que había terminado mal, Cedric se enojaba. Si alguien contaba una historia de sentimientos manipulados, Cedric

se ponía furioso a ojos vistas.

En aquella época, Cedric parecía incapaz de captar el desequilibrio fundamental que presentaba su actitud. Por un lado, se había acostado con un sinfín de mujeres, obteniendo placer de sus cuerpos y sin interesarse por sus sentimientos. Una y otra vez, permanecía absolutamente egocéntrico, desentendiéndose de sus ligues con crueldad e indiferencia. Pero de repente habían cambiado las tornas. Cuando Julie «utilizó» a Cedric para sus propios fines para luego abandonarlo, él reaccionó bastante mal, como si fuese la primera y única persona del mundo que era rechazada. Se mostraba incapaz de ver la semejanza crucial entre lo que Julie le estaba haciendo y lo que él había hecho a un sinfín de mujeres en el pasado. Si a Cedric no le gustaba ser el objeto del trato que le dispensaba Julie, ¿acaso no debería pensar qué habían sentido todas esas mujeres cuando él les dispensó el mismo trato?

Un amigo de Cedric que estaba familiarizado con el Tao se lo señaló amablemente. Al principio Cedric seguía siendo tan egocéntrico que ni siquiera se percataba de la semejanza entre su comportamiento y el de Julie. Pero poco a poco se fue dando cuenta. La incapacidad de Cedric para refrenar sus deseos, incluido el deseo de complicarse la vida con incesantes aventuras de una noche, le había conducido a aquella situación. No era «culpa» de Julie que Cedric no supiera desenvolverse ante el rechazo. Lo que ocurría finalmente era que estaba pagando las consecuencias de su innumerable sucesión de rechazos.

Una vez que Cedric comenzó a comprender que era el responsable de su propia infelicidad, comenzó a dar pasos para cambiar su actitud. Tampoco es que pasara al extremo opuesto. (Eso habría sido absolutamente impropio de su carácter, y quizás imposible.) Por regla general, el Tao no propone un extremo como remedio de otro. Cedric no hizo voto de castidad. No intentó «dar muerte» a sus deseos con el yoga u otras prácticas budistas. Ahora bien, lo que sí hizo y, es más, consiguió, fue refrenar sus deseos tal como sugiere Lao Tzu. Por primera vez en su vida, Cedric comenzó a centrarse en su relación con las mujeres en lugar de limitarse a utilizarlas. Descubrió que el trato sexual en el contexto de una relación monógama afectuosa era mucho más satisfactorio que una sucesión de aventuras de una noche. Al refrenar sus deseos, quedaba más satisfecho con las mujeres. Al estar más satisfecho, no necesitaba tantas. Esta reacción hizo feliz a Cedric, mientras que el bucle del deseo desmedido lo había llevado a ser muy infeliz.

EL GOBERNADOR Y EL GOLFISTA

Si el caso de Cedric no basta para convencerte, veamos otros dos casos famosos que ya hemos mencionado en este capítulo: Eliot Spitzer y Tiger Woods. Eliot Spitzer había sido fiscal general del estado de Nueva York, y cuando estalló el escándalo, era gobernador de Nueva York. Procedía de una familia acaudalada, tuvo una educación privilegiada y aprovechó bien sus oportunidades. Había quien pensaba que tenía potencial político para llegar más allá de la mansión del gobernador, deviniendo tal vez candidato a la presidencia de Estados Unidos. La popularidad de Spitzer alcanzó su cenit en otoño de 2007, cuando apareció en televisión en el Abierto de tenis de Estados Unidos, en horario de máxima audiencia, entrevistado por John McEnroe. Muchas celebridades asisten al Abierto de Estados Unidos, y a las cámaras de televisión les encanta enfocarlas. Normalmente, los famosos aparecen unos pocos segundos en pantalla durante un partido, y muy rara vez pasan a formar parte de la emisión. Resultó que Spitzer y McEnroe habían ido al mismo colegio privado en Manhattan, donde fueron compañeros de clase y amigos. Ambos habían cosechado grandes éxitos, incluso para los estándares de Nueva York, de modo que tenía sentido que McEnroe entrevistara a Spitzer, sobre todo si se considera que éste es un apasionado entendido en deportes.

Pocos meses después, en marzo de 2008, se destapó el escándalo de la prostitución. Spitzer llevaba tiempo viéndose con prostitutas de Nueva York en Washington D.C., cosa que se tradujo no sólo en un escándalo moral, sino también en un problema legal. Transportar prostitutas de un estado a otro es un delito grave, y Spitzer, como antiguo fiscal general, lo sabía de sobras. Ahora, siendo gobernador, era cómplice de ese delito. Spitzer dimitió de su cargo enseguida, quizá como parte de un acuerdo que le permitiera evitar ir a juicio.

La caída en desgracia de Spitzer también tuvo una repercusión irónica, al menos para mí. Como parte de su «castigo» (y, posiblemente, también de su rehabilitación política), el recién desacreditado Spitzer se convirtió en colega mío en el City College de Nueva York, donde él enseñaba derecho público, aunque no filosofía moral. Ese año yo enseñaba filosofía china, y uno de mis alumnos también asistía a las clases de Spitzer. A este estudiante le resultó muy interesante comparar la filosofía social de Lao Tzu con la de Spitzer.

Por si fuera poco, mientras Spitzer fue fiscal general, su oficina defendió a altos cargos de la administración del City College que habían violado brutalmente los derechos recogidos en la Primera Enmienda de ciertos profesores, incluido un servidor.

Ahora Spitzer se había unido a nuestras filas y estaba a merced de la misma administración cuyos abusos antaño defendiera. Esto sí que es lo que algunos llaman justicia poética.

El Tao no puede eludirse. Lo que ocurre en Las Vegas no permanece en Las Vegas. Lo que ocurre en los pasillos y los dormitorios del poder político no permanece en los pasillos y los dormitorios del poder político. Lao Tzu fue un funcionario que refrenó sus deseos y siguió el Camino. Como resultado, cada año se volvía un hombre más sereno. Eliot Spitzer era un funcionario que satisfacía en exceso sus deseos e ignoraba el Camino. Como resultado, cayó en desgracia, en una prolongada desgracia, humillación e infelicidad.

¿Qué senda preferirías seguir tú? No todos podemos ser gobernadores, pero sin duda podemos ser taoístas.

Parecida suerte corrió Tiger Woods, si bien a mayor escala que Spitzer. Tiger es una leyenda viva, uno de los mejores golfistas de todos los tiempos, un icono global del deporte. Debía de ganar unos cien millones de dólares al año con sus lucrativos contratos publicitarios, además de los premios en metálico que obtenía en los campeonatos. Llevaba un estilo de vida que pocos podían imaginar, comparable al de las grandes estrellas del rock y el cine. Pero el apetito de trofeos de Tiger no se circunscribía a los campos de golf. Estaba casado, y mantenía a varias novias y amantes. Cuando trascendió el escándalo, Tiger fue tildado de «adicto al sexo». Intentó conservar su imagen pública (y a sus patrocinadores) confesando sus «pecados», afrontando su «adicción» y desagraviando a todas las implicadas. Igual que Spitzer, se convirtió en lo que se conoce como «carne de prensa amarilla»: noticias en primera plana en los periódicos, cotilleo a diario en las tertulias de la televisión basura. Los medios de comunicación tenían ansias de cebarse en él, y el asunto se prolongó meses. A diferencia de Spitzer, que escandalizó principalmente a la opinión pública estadounidense y ante todo a la de Nueva York, la ruina de Woods fue global, igual que su carrera.

Cuando por fin regresó al circuito, Woods se había convertido en un jugador mediocre. Tanta atención negativa había socavado su confianza en sí mismo, embotado su talento y prácticamente destruido su carrera. ¿Tiger era un hombre feliz antes del escándalo? Es probable que no, pues de lo contrario habría sido capaz de refrenar sus deseos y adelantarse a la catástrofe. ¿Fue un hombre feliz después del escándalo? Casi seguro que no, porque aquello que lo había convertido en una celebridad —su grandeza en el golf— le abandonó como consecuencia del escándalo. Sin duda Lao Tzu estaba en lo cierto: refrenar los deseos es una clave de la felicidad. Darles rienda suelta es una receta para la infelicidad.

Ruego tomes nota de que no juzgo a Spitzer ni a Woods, como tampoco a las mujeres que contribuyeron a su ruina. Al contrario, hablando como un hombre (y como un antiguo donjuán), estoy bastante convencido de que algunos hombres y mujeres tienen un apetito sexual mayor que otros, y que eso forma parte de su naturaleza. Todos deseamos comida, sueño y sexo a intervalos regulares, y nadie coincide en la cantidad que necesita para quedar satisfecho. Ser incapaz de comer, dormir o mantener relaciones sexuales causa la clase de infelicidad que trae aparejada la falta de algo; mientras que comer, dormir o mantener relaciones sexuales en demasía causa la clase de infelicidad que trae aparejada todo exceso.

El macho humano está programado biológicamente para acostarse con tantas mujeres como pueda, a fin de propagar sus genes. La hembra humana está programada biológicamente para atraer al mejor hombre posible, a fin de fertilizar sus óvulos. Pero también sabe cómo poner los cuernos y engañar a los hombres cuando conviene a sus intereses. Los hombres son, por regla general, mucho más promiscuos que las mujeres, mientras que las mujeres son, por regla general, mucho más taimadas y reservadas que los hombres. Nadie tiene la culpa de que esto sea así. Hobbes y Freud tenían razón: es, simplemente, el modo en que estamos hechos. No obstante, también es una receta para la infelicidad. Debe reconocerse a Lao Tzu el mérito de descubrir que nada nos hace más infelices que sucumbir a nuestros deseos. Siendo así, ¿qué puede hacernos felices? Refrenar los deseos. Sin suprimirlos ni satisfacerlos en exceso. Más bien obligándolos a fluir por canales con arreglo al Tao, no apartados del Tao.

La monogamia resulta óptima para conseguirlo. Mantener una relación duradera y significativa con una persona es la mejor manera de expresar y, al mismo tiempo refrenar, los deseos. Puedo dar fe de ello. Habiendo llevado la vida alocada de un *playboy* y la vida domesticada de un hombre casado, sin duda fui mucho más feliz con una amante esposa que cuando salía con muchas mujeres. Actualmente sigo el Camino solo, como los infalibles sabios taoístas que me han guiado desde mi juventud proclive al error.

REDUCIR LAS COMPLEJIDADES

Uno de los temas de este capítulo es el de refrenar el deseo; el otro es el de llevar una vida más sencilla. Ambos temas están relacionados. Si un hombre anda liado con demasiadas mujeres o una mujer con demasiados hombres, sus vidas estarán erizadas de complejidad, conflictos e infelicidad; mientras que refrenar sus deseos simplificará sus vidas y, por consiguiente, aumentarán sus perspectivas de vivir con equilibrio, armonía y felicidad. Cuando Lao Tzu nos aconseja que nos «mostremos con sencillez y mantengamos la simplicidad», nos está diciendo que lo hagamos en general, tanto en las grandes avenidas como en los estrechos senderos de la vida cotidiana.

¿Qué quiere decir con sencillez y simplicidad? ¿Cómo nos hacen felices? Veámoslo con mayor detenimiento.

El mundo en el que vivimos se ha vuelto extraordinariamente complejo en poquísimos tiempo. Por si fuera poco, el ritmo de esta creciente complejidad sigue acelerándose; tanto es así que bastantes personas de ámbitos muy diversos predicen que esto no puede seguir así indefinidamente. Y tienen razón. Los taoístas saben desde el principio que todo cambia. Cuando Bob Dylan cantaba «Times They Are a Changin'», ya preveía que la década de los sesenta iba a desencadenar un torrente de cambios sociales y políticos en América y el resto del mundo. Dylan también llevaba razón.

En los años cincuenta, podías salir a la calle y comprar una casa sin más. En un día. Sin costes financieros ni trámites burocráticos ni una legión de abogados. Comparémoslo con el proceso actual: avales, inspecciones, solicitudes, honorarios, trámites burocráticos, etc., y todo ello sabiendo que cualquier cosa puede salir mal en cualquier momento, hasta que se formalice el contrato y se cierre la venta. Salta a la vista que se ha convertido en una operación compleja y estresante. Ese estrés es fruto de la incertidumbre causada por la complejidad. Y el estrés genera malestar e infelicidad.

Una consecuencia de la complejidad es la inestabilidad. Cuantas más partes móviles tenga una máquina o implique un proceso, mayor es la probabilidad de que algo falle. Se trata de la Ley de Murphy: si algo puede ir mal (tarde o temprano) irá mal. Por suerte, el Tao proporciona un eficaz repelente contra Murphy. Al simplificar tu vida siempre hay menos cosas que puedan ir mal. Cuando Murphy se encuentra con el Tao, dice: «Esto parece realmente simple. Aquí pocas cosas pueden ir mal. Mejor me busco un blanco más fácil.» Y Murphy pasa de largo. El taoísta se despide alegremente de Murphy y promete mantener las cosas simples. La simplicidad sostiene a la serenidad.

Conozco a un escritor superventas que, hace tiempo, llevaba una vida extraordinariamente simple en un remoto enclave campestre. En aquellos días, antes de

hacerse famosos, él y su esposa no tenían ni un centavo. Ahora bien, él estaba resuelto a escribir, y lo hizo. Vivían en una pequeña cabaña en el bosque, subsistiendo gracias a la asistencia social. Pescaban y cultivaban un huerto. En invierno, calentaban la cabaña con una estufa de leña. Estaban enamorados y eran felices. Con pocas distracciones y complejidades, él escribió cada día, completando dos libros en dos años. Pero cuando este autor logró publicar y comenzó a ser famoso, la vida se hizo cada vez más complicada para ambos. Él y su esposa se mudaron a una gran ciudad, donde se vieron atrapados en toda clase de complejidades. Su matrimonio se deterioró. Se divorciaron. Finalmente, él se mudó de nuevo al campo, donde podía escribir en paz. Y escribió muchos libros. Aunque siempre decía que su época más feliz habían sido aquellos dos años en que vivía de la asistencia social; sin complicaciones, sin un centavo y con toda la serenidad. La de la juventud suele ser una época simple, y por esa razón a menudo es la más feliz de nuestra vida.

Hace poco me senté en un avión al lado de un hombre que se llamaba Jim. Jim me contó una historia que me conmovió. Comenzó por explicar que vive en un lugar bastante remoto en el norte de Nueva Jersey, y que durante el último invierno la ciudad había sufrido las consecuencias de un fuerte vendaval. Se quedaron sin electricidad, de modo que nada funcionaba, incluidos luz, calefacción, cocina, agua, televisión, ordenadores; todos los adelantos tecnológicos que damos por sentados en nuestra vida moderna. Al no disponer de otro recurso para calentarse, encendió un fuego en la chimenea y reunió delante de ella a su esposa y sus cuatro hijos. Cocinaron algo y después se quedaron charlando como nunca lo habían hecho hasta entonces, pues lo habitual era que, después de cenar, cada cual corriera a ver su televisor o su correo electrónico. Fue una experiencia tan impactante que ahora la familia se reserva una noche al mes para reconectar unos con otros —con todos los aparatos electrónicos apagados—, como un simple grupo de personas apiñadas en torno al fuego, tal como solían hacer nuestros antepasados, estableciendo vínculos afectivos de una manera primordial.

¡Hete aquí, en primer lugar y ante todo, un magnífico ejemplo de taoísmo práctico! Un cambio no deseado e incluso molesto hasta el punto de que se presentaba poco menos que como una catástrofe, no tardó en transformarse en profundamente beneficioso. En segundo lugar, esta historia demuestra cómo podemos sacar provecho de estos encuentros íntimos con las personas que más nos importan en el mundo, y hace hincapié en la necesidad de regresar regularmente a la simplicidad del pasado. ¿No podríamos aprovechar la oportunidad de desconectar de la tecnología y entrar en contacto unos con otros cara a cara en lugar de hacerlo en Facebook?

¿Por qué deberían necesitar las familias que se vaya la luz para hacerlo? Porque han

descuidado el poder del Tao. Los aparatos digitales, y todo el valiosísimo tiempo que nos exigen pasar apartados de la realidad, complican en gran medida nuestras vidas sin que ello signifique forzosamente que las enriquezcan. Por no mencionar los perjuicios cognitivos y sociales que pueden infligir a nuestros hijos. Los aparatos digitales demasiado a menudo se utilizan para eludir la vida, no para mejorarla.

La complejidad de la tecnología de la información está afectando a muchas personas, y no siempre para bien. Todos tenemos dos identidades de las que preocuparnos: la «real» y la «virtual». Tu yo real es probable que ande más atareado que nunca, no sólo siendo una animal social y político, sino tratando de estar al día de las últimas tecnologías digitales. Tu yo virtual ocupa cada vez más tu tiempo real con el *e-mail*, Facebook, Twitter, LinkedIn, Second Life, YouTube, los mensajes de texto y las actualizaciones de *software*, las páginas web, las contraseñas y las compras *online*. Toda esta actividad nos conecta virtualmente con personas y servicios del mundo entero, cosa que está bien pero que también resulta complicada. Y todo este tiempo pasado en el ciberespacio quita horas a nuestra vida real. Si no compruebas tu *e-mail* con la suficiente frecuencia, los mensajes se acumulan. Pero si dedicas tiempo a mantener al día a tu yo virtual, terminarás por descuidar otras cosas que es preciso hacer en el mundo real. Los malabarismos para compatibilizar la realidad con la virtualidad distan mucho de ser simples y a veces rayan en lo estresante.

Si quieres reducir las complejidades de prisa, pasa unos días de acampada, ve a pescar o sal de excursión. Si tienes una casa en el campo, pasa un fin de semana sin conectarte a la red ni usar aparatos digitales. Simplificar la vida y reconectar con la naturaleza, aunque sea por unos días, reduce el estrés y genera felicidad.

No es casualidad que los programas de supervivencia de la televisión hayan hecho furor. A los seres humanos siempre nos fascina la perspectiva de regresar a nuestras raíces como cazadores-recolectores, estilo de vida que llegamos a dominar hace doscientos mil años y no abandonamos hasta hace relativamente poco, en torno al 12000 a.C. En realidad, estos programas son casi por completo falsos: los supervivientes están rodeados por equipos de producción y de rescate. Pero lo que se desprende de ellos es muy real. Los supervivientes profesionales de la actualidad nos recuerdan que para sobrevivir en la naturaleza necesitamos ante todo tres cosas: cobijo, fuego y agua. Sin estas tres cosas pereceríamos en cuestión de horas o, como máximo, de días. Una vez cubiertas, podemos pensar en cazar y recolectar comida, fabricar herramientas, mejorar nuestra situación general y desarrollar estrategias para sobrevivir a largo plazo e incluso para conseguir ser rescatados. Esta clase de supervivencia también puede ser estresante, si bien es cierto que de manera constructiva. Es absolutamente primaria, despojada de todas las complejidades modernas que nos atraen, nos seducen y, en

última instancia, nos estresan.

No hace falta que seas Sasquatch, Davey Crockett o Bear Grylls para experimentar la simplicidad primigenia. Un amigo mío banquero, que no era precisamente famoso por correr riesgos o llevar un estilo de vida espartano, pasó hace poco una semana en un rincón perdido de la isla de Vancouver con su hijo de veintiún años. Los llevaron por una pista que conducía al bosque y les mostraron un punto de encuentro en un mapa. Tenían que llevar todo su equipo en mochilas y sobrevivir solos en los bosques montañosos mientras se abrían camino hasta el punto de recogida. Su vida se simplificó al instante: buscar agua y comida durante el día, plantar la tienda y encender una fogata por la noche. Mi amigo banquero perdió dos kilos y ganó una cantidad inconmensurable de satisfacción por pasar unos días en tan primigenia simplicidad. Él y su hijo establecieron un vínculo extraordinario. Los lazos afectivos fraguados por la supervivencia duran toda la vida. Ésa es una de las compensaciones que puedes ganar si haces el esfuerzo de ceñirte a la simplicidad en la vida.

VIVIR EN CONCORD

Si nos «ciñéramos a la simplicidad» y «refrenáramos los deseos» tal como aconseja el Tao, no estaríamos atrapados en este frenesí por tener lo último en aparatos y dispondríamos de mucho tiempo para hacer cosas que no requieren conectar ni enchufar nada. También ahorraríamos dinero y llevaríamos un estilo de vida menos despilfarrador. Podríamos, de hecho, emular a algunos de los más originales e influyentes pensadores de la historia de Estados Unidos: los trascendentalistas de Nueva Inglaterra.

En el siglo XIX un grupo de las mejores mentes de la época se establecieron en las afueras de Boston, en la ciudad de Concord (¡«El sabio vive en concordia», escribió Lao Tzu!) para llevar una vida lo más idílica posible. El padre de Louisa May Alcott, Bronson Alcott, fue uno de ellos; el gran filósofo Ralph Waldo Emerson fue otro; y Henry David Thoreau, autor de *Walden*, otro más. Juntos y por separado, estos idealistas desarrollaron una filosofía que se asemeja mucho al Tao, haciendo hincapié en la necesidad de llevar una vida más simple que la de una gran ciudad como Boston y en contacto con la naturaleza.

Thoreau, que ejerció la desobediencia civil al negarse a pagar el impuesto comunitario de capitación, inspiró a Mahatma Gandhi y a Martin Luther King, Jr., que se sirvieron de su filosofía para socavar, respectivamente, el dominio colonial británico en la India y la segregación racial en el sur de Estados Unidos. A todos puede inspirarnos el ejemplo establecido por los trascendentalistas para llevar una vida auténtica en contacto con la simplicidad, la naturaleza y los principios de la buena vecindad, la comunidad y la justicia que son universales e intemporales. Sus vidas estaban en plena concordancia con el Tao. El actual Movimiento por la Simplicidad Voluntaria ejemplifica exactamente lo que postulaba Thoreau.

Volveremos sobre estos filósofos de Nueva Inglaterra en el capítulo 15. Entretanto, si eres capaz de refrenar tus deseos manifestándolos sanamente, y si eres capaz de vivir con mayor simplicidad —al menos en los ratos establecidos para ello— gravitarás hacia la órbita del Tao. Y eso te hará feliz.

5

Liberarse del estrés

El Sabio, aunque viaje todo el día,
Nunca se separa de su equipaje;
Aun rodeado por un paisaje magnífico,
Vive en tranquilidad.

Tao Te Ching, poema 26

¿Eres capaz de mantener el alma concentrada sin que divague?
¿Eres capaz de regular tu respiración y volverte tan flexible como un niño?

Tao Te Ching, poema 10

El estrés es un rasgo insidioso de la vida en el mundo desarrollado y, por supuesto, es un anatema contra tu felicidad. Irónicamente, el estrés desempeñó antaño una función vital en nuestra evolución y supervivencia como especie, de modo que, lamentablemente, estamos «cableados» para experimentarlo aunque ya no sirva para su útil propósito original. En este capítulo veremos algunas formas saludables de estrés que conducen a la serenidad, y también otros tipos malsanos de estrés que harás bien en evitar o disipar. El poder del Tao es muy útil para librarse del estrés pernicioso, y puedes comenzar a blandir este poder en cuanto estés dispuesto a hacerlo. ¿Cómo puedes saber si el estrés que padeces es saludable o malsano? Veremos unas cuantas variedades de las dos caras de la moneda y, con un poco de suerte, serás capaz de conservar el estrés positivo en tu vida al tiempo que eliminas el negativo.

Imagina que eres uno de nuestros antiguos antepasados, pongamos que cincuenta mil o cien mil años atrás. Andas recorriendo un sendero por una jungla asiática en busca de fruta o frutos secos, o quizá vas de camino a darte un baño en un arroyo del monte. De repente oyes un ruido en los arbustos que tienes detrás y todas tus alarmas se

disparan. El ruido quizá lo haga un pequeño animal que se aleja de ti o tal vez un tigre hambriento que te está acechando. En aras de la supervivencia, todos estamos predispuestos, así como entrenados, a imaginar lo peor. Huir de un ruido extraño es un acto instintivo, igual que tener miedo de la oscuridad. Los bebés humanos tienen el reflejo de asustarse, aunque sean demasiado inmaduros para hacer otra cosa que no sea llorar cuando se asustan. Sea cual sea su origen, el ruido que oyes en los arbustos activa un antiguo mecanismo de protección, la llamada «respuesta de huir o luchar».

La decisión de plantar cara o poner pies en polvorosa es una decisión ejecutiva, y nuestros más aventajados antepasados sin duda aprendieron cuándo luchar y cuándo huir, pues de lo contrario no estaríamos aquí reflexionando sobre su éxito. Incluso hoy, los campistas y los exploradores de territorios vírgenes tienen que saber que huir puede provocar ataques agresivos por parte de algunos depredadores (como los osos), mientras que no ceder terreno ante un feroz animal puede persuadirlo a echarse para atrás y buscar una presa más fácil.

En cierto sentido, no importa que decidas plantar cara y luchar o dar media vuelta y huir, pues la psicología de esta antigua reacción al estrés es siempre la misma, en cualquiera de los casos. Mientras decides qué hacer, tu cuerpo sufre un puñado de cambios psicológicos de sobra conocidos, entre los que figuran la aceleración del pulso, el aumento de la presión arterial, la disminución de la tasa de hemorragia, la vocalización y la actividad muscular involuntarias, la inhibición gastrointestinal, el erizamiento del vello y la dilatación de las pupilas. Tanto si decides huir para salvar la vida como luchar por tu vida, tu cuerpo se prepara exactamente de la misma manera. Ésta es la forma de estrés más antigua que conocen los seres humanos, y si careciéramos de este menú de respuestas psicológicas instintivas, no habríamos vivido para contarlo.

Resulta interesante señalar, de pasada, que en los seres humanos la excitación sexual es psicológicamente idéntica a la respuesta al estrés, con cuatro ingredientes adicionales: tumescencia (hinchazón de los tejidos eréctiles), secreciones genitales, empujones pélvicos rítmicos y orgasmo. El vínculo entre la respuesta humana al estrés y la excitación sexual es antiguo, y también poco afortunado. ¿Por qué poco afortunado? Porque este vínculo encarna una indeseable y malsana relación entre sexualidad y violencia. Los seres humanos utilizan el sexo para muchos fines aparte de los elementales de la procreación y el esparcimiento. Los fines malsanos comprenden la dominación y la humillación, que se traducen en abusos e incluso violaciones. Los chimpancés y los humanos somos las especies más confundidas en lo que atañe a mezclar sexo y violencia, y por desgracia eso forma parte de nuestra herencia evolutiva. Ahora bien, a diferencia de los chimpancés, los seres humanos podemos utilizar el Tao

para ayudarnos a equilibrar nuestra salvaje biología.

LOS TAOÍSTAS Y LAS HORCAS DE TIGRE

Regresemos al sendero de la jungla y a tu respuesta al estrés causado por ese ruido en los arbustos. Sin que importe que decidas luchar o huir, el estrés te empujará al precipicio de la acción, tensándote el cuerpo como un muelle comprimido cargado de energía. Tanto si luchas como si huyes, descargarás muy deprisa mucha energía, y esa rápida descarga te salvará la vida. Si sales con vida del encuentro con el tigre, después tendrás una tremenda sensación de euforia, alivio y bienestar. (Si piensas que esto vuelve a parecerse al sexo, llevas razón.)

Las distintas culturas humanas han sacado buena tajada de las respuestas exitosas al estrés. Si un hombre lucha contra el tigre y gana, por ejemplo, su tribu lo considerará un gran guerrero, y las mujeres lo desearán (¡sexo y violencia mezclados una vez más!). Si huye y consigue escapar, su historia pasará a dar lustre y engrosar la tradición (y quizás incluso la mitología) de la tribu. En cualquier caso, las respuestas exitosas al estrés biológico son importantes para la evolución cultural humana.

Winston Churchill pasó exactamente por esto cuando de joven estuvo en África del Sur como periodista, cubriendo la Guerra de los Bóers para la prensa británica. Fue capturado y recluso por los bóers. Desarmado y por tanto sin medios para luchar, se las arregló para huir escapando de sus captores y saltando a un tren que pasaba. Los bóers le dispararon con sus rifles pero fallaron. Tiempo después Churchill escribió: «Nada causa tanta euforia como que te disparen y erren el tiro.» Y ésta es la clave del estrés constructivo: tal como descubrió Churchill, una respuesta exitosa al estrés produce euforia.

Saltemos de nuevo al presente y verás que cada vez hay más personas buscando estrés constructivo para sentir euforia. Quizá tú seas una de ellas. En cantidades siempre crecientes, hombres y mujeres por igual se inician en la práctica de los llamados deportes «extremos» y de otras actividades diseñadas para hacer correr riesgos y, por consiguiente, provocar la característica respuesta al estrés con su correspondiente dosis de euforia. En muchos casos, como el de los actuales programas *reality* de televisión, estas aventuras extremas transportan a las personas lejos de su confortable estilo de vida moderno y las catapultan a escenarios primitivos que exigen echar mano del más puro instinto de supervivencia. Algunos de estos programas presentan a expertos muy curtidos en técnicas de supervivencia, duchos en superar los rigores de un entorno hostil —terreno intransitable, clima atroz, animales peligrosos, herramientas primitivas— a fin de conseguir regresar a la civilización (que han abandonado voluntariamente) y así sentir la euforia del estrés constructivo. Es

imposible que sientas lo mismo en la oficina, por más horas extra que hagas.

Todo esto conduce a pensar que la búsqueda de emociones es algo imbricado en nuestro ser y que cuanto más civilizados y comodones nos volvemos, más necesitamos correr riesgos para sentir euforia.

Como de costumbre, el Tao ofrece alternativas sorprendentes. Los taoístas sienten felicidad sin buscar emociones, euforia sin estrés constructivo. Para ver cómo lo consiguen, regresemos al sendero de la jungla. Allí puedes echar mano de dos tipos de Tao: avanzado y muy avanzado. El Camino avanzado para responder al ruido en los arbustos requiere muchos años de práctica, pero puedes comenzar en cualquier momento. Si aprendes artes marciales con un maestro chino, quizá con el tiempo aprendas a manejar la horca de tigre. La horca de tigre es un tridente de unos dos metros de longitud, con fuertes y afilados dientes bastante separados. El tigre es un animal temido y respetado en China, de modo que los artistas marciales han dedicado siglos tanto a imitarlo como a desarrollar armas para defenderse de sus feroces ataques.

El tigre es igualmente temido en la India, pero allí las cosas siguieron otro rumbo. La nobleza hindú y luego la británica solían cazar tigres a lomos de elefantes entrenados, engalanados y provistos de toda suerte de equipamiento. Las cabezas y las pieles de tigre se conservaban como trofeos. Con menos pompa y circunstancia, los batidores emboscaban a los tigres desde plataformas montadas en los árboles, atrayéndolos con cabras estacadas, a veces rodeadas de fosos en los que el tigre podía caer. Cuando cazas tigres a la manera occidental —y la India es occidental en cuanto a esto— más vale que estés alejado del suelo y bien despierto. Hace poco vi una foto de un tigre que había atacado al elefante de un cazador, dando un salto de cuatro metros de altura e hiriendo al cazador que iba sentado a lomos del paquidermo. Sin duda tuvo que ser un momento de gran euforia para el tigre. El cazador precisó unos 400 puntos de sutura.

Los taoístas no cazan tigres. Los reverencian. Imitan sus majestuosos y letales movimientos tan sólo a efectos de la defensa propia y el desarrollo espiritual. Cuando recorren el sendero de la jungla, los taoístas llevan consigo horcas de tigre —una vez más, sólo para defenderse—. Si un tigre arremete abalanzándose sobre un taoísta se empala en la horca de tigre. Cuanto más potente sea la arremetida y más alto sea el salto, más hondo se clavarán los dientes en su corazón. Pero al taoísta esto no le resulta excitante. No luce un collar de dientes de tigre para impresionar al prójimo. No necesita una piel de tigre para decorar su pabellón de caza. Los taoístas valoran y conservan la vida siempre que es posible. En parte por eso son tan felices.

Siguiendo el Tao y practicando cualquiera de sus muchas artes afines desarrollarás gradualmente una alternativa al instinto de luchar o huir. Esa alternativa es absolutamente serena. Su nombre en chino es *wu-wei*, cuya traducción aproximada

sería «acción mediante la inacción». Mediante la inacción, dice Lao Tzu, cabe conseguirlo todo. De ahí que cuando el taoísta que recorre el sendero de la jungla oye el ruido en los arbustos no luce ni huya. Empuña su horca de tigre y luego no hace nada. No siente estrés. El estrés es una respuesta instintiva al miedo primigenio. Pero el poder del Tao puede superar esos miedos, acallándolos con el tiempo con mano firme y tranquilidad de espíritu. El taoísta era feliz por estar caminando por el sendero de la jungla, y ahora es igualmente feliz por no estar haciendo nada.

Y de pronto el tigre siente un poco de estrés. El taoísta no es una presa, pues de lo contrario el tigre habría olido su miedo y se habría aproximado. Pero el taoísta tampoco es un depredador, pues de lo contrario habría acechado al tigre. Esto confunde al tigre, que vive en un mundo en el que todo ser vivo es presa o depredador, o (con mucha frecuencia) ambas cosas. Y cada animal emite señales, olores y conductas que, en última instancia, revelan su identidad a todos los demás animales que tiene cerca. Pero el taoísta está confundiendo al tigre. El taoísta sabe imitar a muchos animales, y ahora mismo está imitando a una especie que el tigre no reconoce. Esto le suscita un miedo primigenio o, como mínimo, una cierta cautela, cosa que da pie al estrés. De modo que el taoísta ha vuelto las tornas, simplemente sin hacer nada.

Si practicas artes taoístas, tú también podrás dominar muchos miedos instintivos. Una vez que lo logres, vivirás con mucho menos estrés. Como consecuencia, no necesitarás emociones baratas —ni caras— para quemar el estrés a cambio de un breve arranque de euforia. Si ya vas encaminado a dominar el manejo de la horca de tigre, seguro que ya sientes mucho menos estrés.

Si eres principiante absoluto, Lao Tzu te explica lo que debes hacer. En primer lugar, aprende a concentrarte. Existen muchos tipos de yoga y artes para lograrlo, sean hindúes, chinos o japoneses. Ahora bien, asegúrate de apagar el televisor, el teléfono móvil y los demás aparatos electrónicos. De lo contrario interferirán con tu navegación interior, impidiéndote alcanzar la serenidad. Limitarán tu capacidad de concentración en lugar de aguzarla. En segundo lugar, aprende a regular la respiración. La capacidad de concentración sirve ante todo para esto. Regular la respiración aguza la mente y relaja el cuerpo. En tercer lugar, deja que tu cuerpo sea flexible como el de un niño pequeño. La flexibilidad es un estado de profunda relajación. En un cuerpo así, el estrés no encuentra un lugar donde residir. Si practicas estos tres puntos serás una persona más feliz. Es así de simple.

Por lo tanto, la primera alternativa taoísta al luchar o huir es el *wu-wei*: no hacer nada mientras mantienes un feliz estado mental. ¿Acaso no es preferible a luchar por tu vida o huir para salvar el pellejo? ¡Sin duda es menos estresante! La segunda alternativa taoísta es, tal como he mencionado antes, más avanzada. Vendría a ser como recorrer el

sendero de la jungla sin la horca de tigre, confiando en que el tigre no te ataque. Una vez más, se fundamenta en un principio de conservación: si sabes bien cómo conservar la vida, dice Lao Tzu, acabarás habitando una región más allá de la muerte. Entonces el tigre no te atacará. ¿Por qué? Porque en ti no encontrará un sitio donde hincar las zarpas y los colmillos. Abordaremos esta enseñanza en el capítulo 12. Entretanto puedes practicar con la horca de tigre.

HABLEMOS DE ESTRÉS PERNICIOSO

Hemos repasado el origen evolutivo del llamado estrés «constructivo», beneficioso dado que es probable que nos ayudara a sobrevivir como especie. Sin embargo, no es forzosamente obligado quedarse atrapado en un círculo vicioso de miedo primigenio, respuesta al estrés y euforia momentánea. Si bien esto es lo mejor que cabe esperar del estrés «bueno», el Tao nos permite ir más allá de este ciclo, de modo que podamos alcanzar la serenidad y permanecer en ella. Pero a los seres humanos nos sucedió algo extraño mientras evolucionábamos de la selva tropical a la jungla urbana. En algún lugar del camino nos las arreglamos para transformar el estrés bueno en estrés «malo». Y el estrés malo pasa una factura mucho más gravosa a nuestra salud física, emocional y mental que el estrés bueno. ¿Cómo funciona el estrés malo? Veamos un ejemplo típico.

Estás llegando tarde a una cita y te quedas atascado en un embotellamiento. Se supone que debes recoger a los niños después de una actividad extraescolar pero ellos no contestan a sus móviles. Si pospones tu cita surgirán otras complicaciones. Mientras tanto envías mensajes de texto a los niños, reorganizas tu agenda y esperas poder resolverlo todo sin tener que llamar a tu esposa (que está tan ocupada como tú) ni involucrar a otros amigos. El embotellamiento comienza a parecer un estacionamiento, y tienes tantos coches delante que no alcanzas a ver qué lo causa. No obstante, si eres observador te darás cuenta de que se está activando la respuesta instintiva de los humanos al estrés, por más que el embotellamiento diste mucho de ser el sendero de la jungla. La gente sigue intentando luchar o huir.

Un conductor ya se ha puesto hecho un basilisco. Está de pie junto a su coche agitando los puños y gritando al embotellamiento. Intenta luchar contra él. No puede. El embotellamiento no repele su agresión; se limita a ignorarlo. Y eso todavía lo enciende más. Esto es lo que se llama «furia del conductor»; un estado de ánimo profundamente infeliz. Por otra parte, unos cuantos conductores desesperados están avanzando por el arcén o se disponen a efectuar un giro ilegal de ciento ochenta grados cruzando la autovía. Intentan huir del embotellamiento. Tienes la tentación de seguirlos pero sabes que la policía de tráfico es probable que los detenga y les ponga una multa para acabar de complicar las cosas. De modo que sigues atascado mientras tu agenda se va al garete. Estás enfadado, frustrado, y cada vez más estresado. Pero se trata de estrés malo. ¿Por qué? Porque te tiene atrapado sin ninguna manera de descargar la respuesta que se ha adueñado de tu psicología. No puedes huir ni luchar.

Así pues, tu estrés permanece encerrado dentro de ti, haciendo estragos en tu bienestar. Tu psicología ha sido reforzada para actuar con determinación, pero al

mismo tiempo se ve ahogada por una situación en la que no es posible actuar. Cuando el estrés no puede manifestarse o descargarse exteriormente, permanece dentro de ti y causa perjuicios internamente. Corroe el cuerpo y aflige la mente. Muchas enfermedades, entre ellas todos los cánceres que no son «bombas de tiempo» genéticas, son causadas o inducidas por el estrés interiorizado durante largo tiempo. Es una especie de toxina que no necesitas ni deseas en absoluto. Contamina el bienestar, volviendo imposible la felicidad. El estrés puede empujarte al borde del abismo. Si el estrés te domina más de la cuenta, te hará enfermar física y emocionalmente, lo que a su vez quizá requiera agresiva e invasiva medicina occidental, como mínimo para tratar las manifestaciones agudas del estrés no resuelto.

Merece la pena insistir en que la mejor arma del Tao es preventiva o defensiva, más que combativa u ofensiva. El *yin* suele prevalecer sobre el *yang*. Seguir el Tao puede ayudar a impedir que el estrés se acumule dentro de ti, protegiéndote así de sus efectos perniciosos. La práctica de artes taoístas —del tai chi a la caligrafía— te enseña a disipar el estrés de manera protectora y saludable. El Tao te ayuda a preservar la vida, no sólo liberándote del estrés sino también preparándote para enseñanzas más avanzadas, como la de habitar la región que está más allá de la muerte.

Un taoísta que se vea atrapado en un embotellamiento no se estresará. En el peor de los casos, aprovechará la ocasión para practicar el *wu-wei*, la acción mediante la no acción. Si prefieres actuar, siempre puedes meditar, leer, escuchar música o hacer nuevos amigos entre los demás viajeros que están atascados contigo. Todas estas cosas pueden hacerse en un coche detenido y sin el menor asomo de estrés. Y si eres creativo, quizá se te ocurran otras cosas que hacer. Una clienta atrapada en un embotellamiento en Los Ángeles telefoneó a mi consulta de Nueva York. Dio la casualidad de que yo estaba disponible, de modo que empleó la hora que estuvo atascada para llevar a cabo una constructiva sesión de asesoramiento filosófico.

Yo también me he visto atrapado en muchos embotellamientos en la periferia de la ciudad de Nueva York, y dos de ellos destacan como experiencias libres de estrés. En un caso la caravana de la hora punta se prolongó hasta un cementerio, de modo que maté el rato contemplando las tumbas, sintiéndome realmente feliz de estar vivo en vez de muerto. De no haber habido tráfico, habría pasado a toda prisa junto al cementerio y me habría perdido la oportunidad de celebrar la vida. En otro caso me quedé atascado por la noche con una guapa y espontánea novieta como compañera de viaje. Aprovechamos la ocasión para conocernos mejor. Nunca lo he pasado tan bien en un embotellamiento, e incluso llegué a lamentar que finalmente los vehículos volvieran a circular.

Justo en el momento más indicado (mientras escribo sobre el Tao y los embotellamientos), llegan noticias de China: se ha producido el embotellamiento más

monumental del mundo en las afueras de Pekín. La caravana alcanzó unos cien kilómetros de longitud, ¡y la gente estuvo atascada durante diez días! No te estoy tomando el pelo. Lo curioso es que no se dieron muestras de furia del conductor. La gente jugaba a las cartas, dormía y regateaba con los vecinos de los pueblos por donde discurría la autovía, que aprovecharon la oportunidad para vender agua embotellada, comida preparada y agua hirviendo para cocer fideos secos a los ocupantes de los coches atascados. Resulta extraordinario, sobre todo desde un punto de vista occidental. Si alguna vez hubiera un embotellamiento de cien kilómetros en las afueras de Nueva York, habría que distribuir Prozac y camisas de fuerza a mansalva.

La moraleja del relato es que el estrés destructivo es opcional, no obligatorio. El poder del Tao te ofrece muchas maneras de disipar el estrés para no sucumbir a él. Pero la decisión de ejercer este poder es sólo tuya. Radica en tu interior, libre e inagotable, aguardando a que lo actives.

EL ESTRÉS URBANO

En 2009 la humanidad dio el mayor paso hasta la fecha para alejarse de las cavernas. Descendemos de cavernícolas que día tras día, durante miles de años, vivieron todas las formas de estrés constructivo que les imponía el instinto de supervivencia. Por eso ahora estamos aquí, maravillándonos de su tenacidad. Unos cuantos taoístas se maravillaban de la mera existencia y, por tanto, fueron bastante felices y no conocieron el estrés. Pero en 2009, por primera vez en la historia de la humanidad, hubo más habitantes en las ciudades que en las zonas rurales. Y, por diversas razones que van de lo biológico a lo económico, este cambio disparará los niveles de estrés destructivo en las aglomeraciones urbanas, ya de por sí superpobladas y estresantes.

Si actualmente vives en una gran ciudad —y hay más de un cincuenta por ciento de probabilidades de que así sea— te habrás percatado del aumento de tensión que acarrea el incremento de la población. Hay más tráfico, multitudes mayores, construcción incesante, suburbios más extensos y urbanizaciones florecientes alejadas del centro. Todo esto contribuye al estrés. ¿Por qué? Tal vez paradójicamente, los primeros humanos evolucionaron para vivir en grupos pequeños de cazadores-recolectores, compuestos por unas pocas docenas de individuos. Durante decenas de miles de años la densidad de población de los seres humanos fue semejante a la de los lobos. Con la industrialización, las ciudades modernas han crecido hasta alcanzar densidades de decenas de miles por kilómetro cuadrado. Eso significa una densidad de población un millón de veces más alta de la que tenía prevista la naturaleza. Entre las primeras consecuencias de la superpoblación se cuenta el estrés destructivo, y los habitantes de las ciudades son mucho más propensos a padecerlo que el resto de la población de la tierra.

Para cada especie de animal social, la naturaleza ha fijado un número óptimo de individuos que se traduce en la densidad de población ideal de dicha especie. Si la densidad de población es inferior a la óptima para una región determinada, la especie en cuestión tiende a mantener relaciones sociales normales y a reproducirse vigorosamente hasta que su densidad alcanza la cifra óptima. Ahora bien, si una densidad de población excede su nivel óptimo para una región determinada, la especie tenderá a ampliar su territorio a fin de reducir su densidad de población. Pero si la expansión resulta ser imposible (como por ejemplo en una isla o en una jaula), las conductas social y sexual normales de esa especie se verán afectadas y con el tiempo provocarán una disminución de la población para regresar a la densidad óptima.

Este fenómeno se ha observado en animales sociales de distintas familias: hormigas,

abejas, ratones, ratas, monos, simios, lobos y humanos tienen sus respectivas cifras óptimas. Siempre que los animales sociales viven apiñados hasta el punto de exceder su densidad óptima sin tener posibilidad de ampliar su territorio para reducir la densidad, manifestarán violencia, desviaciones y aberraciones en el trato social y sexual. Para su sorpresa, los investigadores han aprendido que este deterioro se produce incluso cuando abunda el alimento. El mero hecho de estar demasiado cerca de demasiados congéneres durante demasiado tiempo genera estrés, abonando así el terreno para que surjan muchos otros problemas.

Puedes presenciar una forma relativamente leve de este tipo de estrés en un ascensor abarrotado. Los ocupantes de un ascensor procuran no ponerse de frente ni tocarse ni mirarse ni hablar (salvo quizá sobre el tiempo). Es posible que alguien cuente un chiste para romper la tensión. Casi todos los ocupantes procuran ignorar a los demás. Miran el indicador electrónico, esperando llegar pronto a su planta, o miran sus relojes como si tuvieran alguna razón apremiante para saber la hora exacta. Los ascensores atestados imposibilitan el comportamiento social normal, precisamente porque necesitamos mucho más espacio vital para evitar que el exceso de individuos active el estrés instintivo. Lo mismo sucede cuando las personas viajan en vagones de metro, como sardinas en lata, durante las horas punta. Sus niveles de estrés se disparan mientras se ven apretujados entre desconocidos. En este tipo de situaciones, las conductas sociales normales se deterioran enseguida debido simplemente al excesivo —aunque pasajero— hacinamiento.

Los deterioros más acusados se dan en los zoológicos y en las prisiones, donde tanto los animales como las personas están enjaulados, bien sea con una densidad anormalmente alta o reclusos a solas. Los animales sociales necesitan contacto físico regular con otros individuos de su especie para conservar la salud. Es bien sabido que los chimpancés se arreglan unos a otros, actividad que no sólo les limpia de insectos el pelaje sino que también profundiza los vínculos sociales y les confiere una sensación de bienestar. Los primates reclusos a solas padecen una privación sensorial extrema, cosa que puede provocar psicosis pasajeras o demencia permanente. Los animales enjaulados y las personas encarceladas —sobre todo en prisiones atestadas— sufren un grave deterioro de la conducta social y sexual normal. Las cárceles pueden ser lugares peligrosamente violentos, precisamente porque confinan a muchos individuos violentos en un espacio extremadamente reducido. Por lo general los reclusos son incapaces de eludir esta tensión (dicho de otro modo, no pueden escaparse) y por eso luchan.

Asimismo, casi todos los adultos necesitan sexo y afecto con cierta regularidad. Cuando los hombres están reclusos con hombres, y las mujeres con mujeres, la conducta heterosexual normal deviene imposible (excepto durante las visitas del

cónyuge). Pero la necesidad de afecto y sexo no desaparece. Lo que hace es manifestarse en relaciones homosexuales que en tales situaciones devienen la nueva norma. No obstante, el factor del hacinamiento da más importancia a la dominación que al afecto. En las cárceles, los hombres jóvenes o afeminados suelen ser violados hasta que encuentran a alguien que los «protege» del interminable torrente de depredadores recluidos. El índice de violaciones de hombres en prisiones es tan alto (o incluso más alto) como el de violaciones de mujeres fuera de las cárceles, precisamente porque el hacinamiento propicia que la conducta humana sea mucho más desquiciada de lo habitual. Y las personas que viven hacinadas son más propensas a tener comportamientos violentos o trastornados que el ciudadano medio.

¿Puede el Tao ayudar a la gente a sobrevivir en tales condiciones? Sí que puede. Un buen ejemplo es el caso de Alfred Huang, un maestro taoísta que estuvo encarcelado trece años durante la Revolución Cultural maoísta. Mao versus Tao: una sola letra supone una diferencia enorme. Las prácticas taoístas —respiración, *wu-wei*, tai chi— mantuvieron alta la moral del Maestro Huang en una cárcel política dedicada al trabajo forzado y diseñada para quebrantar el espíritu de los reclusos. Durante la Revolución Cultural murieron decenas de millones de chinos no sólo ejecutados sino también como resultado del encarcelamiento, los trabajos forzados, el trato cruel y la paulatina inanición —todo ello en detrimento de las ganas de vivir—. El Maestro Huang da fe de que el poder del Tao le permitió no sólo sobrevivir sino también salir bien parado de aquel infierno al cabo de los años.

Entretanto, actualmente más de la mitad de la población mundial vive en áreas urbanas que son muy estresantes comparadas con las zonas rurales. La utopía de Lao Tzu es un pueblo pequeño, no una megalópolis, y no se trata de una mera coincidencia. Dos milenios antes de Thoreau y Emerson, en la otra punta del planeta, Lao Tzu cantaba las virtudes de la comunidad rural. Pero aunque vivas en una ciudad, el Tao basta para aliviar el estrés. Es un recurso gratis e infinitamente renovable. Tan sólo tienes que hacer uso de él.

LA ANSIEDAD AL COMPETIR Y AL ACTUAR

Una de las formas de estrés más abrumadora a la que nos enfrentamos gira en torno a las actuaciones en público. Hay personas que tienen miedo de dar discursos o hacer presentaciones; a otras les dan miedo los exámenes. Muchos profesionales que trabajan ante el público, de estrellas del deporte a músicos virtuosos, padecen momentos de intensa ansiedad. En cambio las mejores actuaciones fluyen desde la perspectiva serena y abierta del Bloque Intacto, permitiendo que los jugadores o intérpretes se relacionen con el público con brío y espontaneidad. La espontaneidad «en el momento» te libera de ceñirte a una idea preconcebida «acerca del momento». Si regulas la respiración, te concentras y mantienes la calma en el momento, darás lo mejor de ti sin estrés ni tensiones.

Si observas a los deportistas profesionales durante una competición, te darás cuenta de que los campeones rara vez se dejan «asfixiar» por la presión; más bien utilizan el estrés de la competición para acceder a sus mejores niveles de juego. Así encuentran el Camino que los conduce a vencer. Esa zona está cerca del Tao y de la región que queda más allá de la muerte, de modo que el caprichoso ego del jugador también desaparece. El juego del campeón deviene un sutil equilibrio entre la voluntad creativa de vencer propia del *yang* y la receptiva adaptación al momento propia del *yin*. Esto es pura poesía en acción, en cualquier deporte.

Comparemos eso con el contendiente que, aun dotado físicamente y capaz de jugar a los niveles más altos, permite que el estrés de la competición socave su confianza y le haga dudar de sí mismo. Este tipo de jugador es el que se asfixia cuando se le presenta una ocasión de oro para vencer. Cuando nos asfixiamos nos derrotamos a nosotros mismos, ahorrándole a nuestro oponente el trabajo de derrotarnos. Esto dista mucho del Tao: la voluntad de vencer es débil, y surgen dificultades incluso para aceptar el regalo de una oportunidad de vencer.

¿La moraleja? Practicar artes taoístas da fortaleza psicológica a las personas, permitiéndoles rendir al máximo. Esto, por descontado, es válido para todos nosotros en la vida cotidiana. El secreto de competir con éxito, cosa que Lao Tzu y Confucio conocían muy bien, reside en cooperar con tu mejor yo, no en competir con los demás. Si te esfuerzas por dar lo mejor de ti mismo, un oponente difícil no hará sino inspirar tu actuación. Si consigues dar lo mejor de ti mismo has vencido, con independencia de las circunstancias. Mi maestro chino me enseñaba esta lección constantemente: día tras día, procura mejorar aquello que requiera trabajo. Gradualmente, con el tiempo, comenzarás a captar el espíritu de lo que estás haciendo, y entonces entrarás en el

Camino. Mientras permanezcas en el Camino, el estrés y la ansiedad no podrán desequilibrarte.

Un famoso guitarrista con quien estudié solía padecer una enfermiza ansiedad antes de cada actuación. En un recital en el que veía con toda claridad al público, creyó localizar a un crítico musical del *New York Times*. Fue presa del pánico y tocó mal. Después de la actuación el «crítico» fue a darle la mano. Fue entonces cuando el guitarrista se dio cuenta de que no se trataba de un crítico sino de un admirador. El bloque del guitarrista había sido tallado por un fantasma. Una vez que este talentoso músico aprendió a remitirse al Bloque Intacto, su música fluyó a través de él sin esfuerzo y actuó con brillantez (incluso para la crítica).

En nuestra vida el estrés se deriva de la complejidad, de no ser el Bloque Intacto que estamos destinados a ser desde que nacemos. Simplificar la vida reduce el estrés. El contacto con la naturaleza también es un eficaz reductor del estrés. Cuando los niños de centros urbanos deprimidos salen al campo, aunque sea un solo día, experimentan una disminución de sus niveles de estrés. La utopía taoísta es un entorno rural no demasiado poblado, algo semejante al ideal que defendía Jefferson de una sociedad agraria de provincias.

EL FUEGO

A veces la tormenta de la existencia estalla sobre nosotros y nos llueven toda suerte de desafíos, tanto si nos gusta como si no. Pongamos por caso que te tropiezas con un tigre pero no puedes huir ni luchar contra él. ¿Qué hacer? Quizás estés atrapado en un mal matrimonio o trabajes para un jefe endemoniado, o te halles en otra situación que te ha venido impuesta y te aflige sin que exista una escapatoria inmediata. Incluso en tales circunstancias el Tao puede serte muy útil. En primer lugar, recuerda que todo cambia, igual que el tiempo. Las malas situaciones tarde o temprano pasan a ser buenas. Sobrevivir a una mala situación puede templarte el ánimo y prepararte para servir a tu propósito en la vida, tal como la arcilla debe cocerse en el horno para que sirva a su propósito como recipiente.

A casi todos los niños les encanta celebrar su cumpleaños y a casi todos los padres les encanta dar fiestas de cumpleaños para sus hijos. Pero si te detienes a pensar en ello, te darás cuenta de que nacer suele ser una experiencia muy estresante tanto para las madres como para los bebés, e incluso para los padres. El bebé debe ser expulsado del vientre materno, de modo que efectúa un viaje lleno de tensión a través del estrecho canal del parto, siendo estrujado para que llegue a este mundo por potentes contracciones del útero. Los bebés recién nacidos deben comenzar a respirar por su cuenta, y casi siempre así lo hacen. Quizás haya algunos que necesiten ayuda, ayuda que puede ir del zarandeo de la planta de sus pies a unos golpecitos en los costados pasando por una succión de sus vías respiratorias. Con independencia de cómo comiencen a respirar, lo normal es que los bebés lloren e incluso que aúllen al nacer.

Imagina lo que sería comenzar cada día de esta manera; sería inconcebible. Menos mal que sólo nacemos una vez en cada vida.

Sin embargo, durante esa vida, y en el viaje vital hacia la serenidad, necesitamos muchas otras clases de renacimientos y despertares. Algunos renacimientos pueden ser francamente bruscos, pero aun así suelen ser sumamente instructivos o útiles. Y, lo creas o no, incluso el propio nacimiento puede ser una experiencia feliz. Yo presencié la llegada de mi hijo a este mundo y fui testigo de algo asombroso que trascendía incluso el milagro que supone nacer. No lloró en absoluto. Al contrario, salió del vientre de su madre sonriente y riendo. Saltaba a la vista que no sentía el más mínimo estrés. Nació muy cerca del Tao, y cerca del Tao ha permanecido. Sigue sonriendo y riendo a diario mientras se abre camino en la vida, y tiene el don de hacer sonreír y reír a los demás con él. El humor y la risa se cuentan entre los mejores remedios para el estrés. Son efectivos de la cuna a la tumba. Por eso a los taoístas les encanta el humor. Si quieres

reducir tu estrés, ejercita tu sentido del humor regularmente. Cásate con un cómico, da a luz a un cómico o conviértete tú en cómico. La risa te permite experimentar el poder del Tao.

6

Profesiones y trabajo

El mejor deportista quiere que su oponente se esfuerce al máximo. El mejor general penetra la mente de su enemigo. El mejor hombre de negocios sirve al bien común. Todos ellos encarnan la virtud de la no competición. No es que no adoren competir, sino que lo hacen con el espíritu del juego. En esto son como niños y están en armonía con el Tao.

Tao Te Ching, poema 68

El mejor patrono se mantiene por debajo de sus empleados.

Tao Te Ching, poema 68

Los seres humanos están destinados —o condenados, según cuál sea tu punto de vista— a trabajar. En el libro del *Génesis* Dios expulsa a Adán y Eva del paraíso y maldice a Adán con la necesidad de «comer con el sudor de la frente». La primera pareja pasó súbitamente de recoger fruta de los árboles del jardín a su antojo a tener que trabajar incesantemente para conseguir alimento. ¡Menuda degradación! Sin embargo, en China, Hong Kong, Japón, Corea del Sur, Taiwán y Singapur —lugares donde el Tao ha ejercido una gran influencia— el trabajo se percibe no como una maldición, como lo fue para Adán, sino como una noble actividad. Uno de los mejores cumplidos que cabe hacerle a alguien en Extremo Oriente es decirle que es un buen trabajador.

Cierto es que Occidente ha desarrollado varios incentivos distintos para el trabajo; uno de ellos es la llamada ética protestante del trabajo, que sin duda ha producido generaciones de trabajadores entregados y disciplinados. Pero hay una trampa; o, mejor dicho, dos trampas. En primer lugar, para la ética protestante del trabajo el ocio es pecaminoso en esencia. De modo que si no estás constantemente ocupado caerás en las

garras de Satán. «Las manos ociosas son el taller del diablo» es un dicho inglés que se remonta como mínimo a los tiempos de Chaucer, anteriores al protestantismo. La segunda trampa, al menos en muchas culturas puritanas, es que el placer se considera inherentemente pecaminoso. Así pues, por un lado nunca debes estar ocioso y, por el otro, nunca debes disfrutar trabajando. Tomadas en conjunto, las trampas 1 y 2 constituyen una receta infalible para la infelicidad permanente. El mantra es: «Mantente siempre ocupado pero nunca disfrutes con tu trabajo.» El orgullo, el placer y la diversión se consideran pecado, de modo que una vida de constante trabajo duro tiene como principal objetivo protegerte el alma de las garras de Satán con la esperanza de que Dios te recompense en la próxima vida.

Los católicos no padecen este trauma protestante, ante todo porque pueden confesar sus pecados a un sacerdote cada semana y hacer borrón y cuenta nueva. Los franceses, por ejemplo, pueden disfrutar de la *joi-de-vivre* (la alegría de vivir), mientras que los ingleses se sentirán culpables cuando se sientan dichosos. De modo que si bien la ética protestante del trabajo es buena para el trabajo, también purga a la vida de la dicha. Y eso hace infeliz a la gente.

Si alguna vez has vivido en Inglaterra, cosa que yo he hecho, te habrás dado cuenta de este problema de inmediato. Tomemos la comida, por ejemplo, que estamos condenados a obtener con el sudor de la frente. Los países católicos como Francia, Italia y España han generado las experiencias culinarias más deliciosas de Occidente, mientras que los países protestantes como Inglaterra han convertido la idea de la buena cocina en un pecado. En Inglaterra, si pides un café te darán una taza de aguachirle tibia. Tiene un sabor repugnante y, por consiguiente, no es pecaminoso. Si quieres un café decente tienes que pedir un *capuccino*; ¡eso convierte el beberlo en un pecado italiano, no inglés! De igual manera, si pides un trozo de pastel en Inglaterra, te servirán una delgada rebanada de gomaespuma con una cucharada de crema aguada encima. Una vez más, es repugnante y por tanto no pecaminoso. Si deseas un auténtico trozo de pastel tienes que pedir *gateau*; ¡eso convierte su ingestión en un pecado francés, no inglés! En Inglaterra se puede comer muy bien, siempre y cuando pidas comida extranjera.

Huelga decir que esto también cabe aplicarlo al sexo. Como parte de mi doctorado investigué un poco la sexualidad humana, leyendo un buen montón de libros sobre el tema en la fabulosa British Library. No tardé en descubrir que todos los libros sobre sexualidad humana —desde *El origen del hombre* de Charles Darwin, hasta *El mono desnudo* de Desmond Morris, pasando por *El informe Kingsley*— estaban guardados bajo llave en un armario especial situado en una galería muy bien vigilada. Tuve que ir a pedir estos libros en persona a una adusta matrona victoriana que me los entregó con

guantes blancos. No estoy bromeando. Me dedicó una mirada de indignada reprobación, como si yo fuera una especie de pervertido degenerado o culpable de un delito sexual.

Imagínate lo que hay que pedir en Inglaterra para obtener un poco de buen sexo. Incluso una palabra como «besarse», un término dulce y sibilante que designa una actividad placentera, en Inglaterra ha sido transformada en «besuquearse», espantoso término con el propósito deliberado de que no parezca nada divertido.^[*] El resto lo dejo a tu imaginación.

Para mí lo más triste de tan represivo *ethos* es que no se te permita disfrutar con tu trabajo. Guardo un vivo recuerdo de un caso en que se me hizo patente. Mientras escribía mi tesis doctoral en Londres, cada semana me reunía con mi director de tesis. Yo trabajaba duro en cada uno de los capítulos y él hacía lo mismo al criticar mi trabajo, dándome excelentes sugerencias para mejorarlo. Pero un día, en el transcurso de una acalorada discusión en su gélido despacho, de repente dejó mi manuscrito encima del escritorio y me dijo: «Ahora veo cuál es tu problema: ¡Realmente disfrutas con la filosofía!» Lo dijo como si hubiese cometido un pecado mortal. En Inglaterra, bastante malo es ya que disfrutes con la comida o el sexo; pero que disfrutes trabajando es del todo inconcebible. La cultura estadounidense también cuenta con su propia versión de la ética protestante del trabajo y con una profunda vena puritana. Por regla general, los estadounidenses son bastante trabajadores, pero son demasiados quienes odian su trabajo. Como veremos en el capítulo 11, el odio es una toxina mental que imposibilita la felicidad.

En radical contraposición a la ética protestante del trabajo, el poder del Tao te permite amar el trabajo. Para los taoístas eso no es en absoluto un pecado. Al contrario: los taoístas dirían que así como es normal que los niños jueguen y disfruten jugando, es normal que los adultos trabajen y disfruten trabajando. Y si tú amas tu trabajo, trabajar será para ti como jugar, de modo que cobrar por tu trabajo será como cobrar por jugar. No es de extrañar que los taoístas sean tan felices. Les encanta la comida pero no son obesos. Les encanta el sexo pero no son pervertidos. Les encanta trabajar pero no son adictos al trabajo. Les encanta la vida pero no se sienten culpables de estar vivos. Los taoístas jamás salieron del Edén. Y si tú sigues el Camino, te conducirá de vuelta al Jardín.

¡Nos vemos allí!

* La diferencia fonética a la que alude el autor se pierde en la traducción; los términos en cuestión son *kissing*, «besar/besarse», y *snogging*, «besuquearse/darse el lote».

TUS COMPETIDORES: ¿AMIGOS O ENEMIGOS?

La civilización occidental siempre ha dado mucha importancia a la competición. Los Juegos Olímpicos fueron un invento de los antiguos griegos, y el Premio Nobel es un invento moderno sueco. Una medalla olímpica recompensa los más altos logros deportivos mientras que el Premio Nobel celebra los más altos logros de la mente. Ambas esferas —la física y la mental— son sumamente competitivas. No obstante, la competición no se limita a los deportistas y científicos de talla mundial. Los intérpretes de música clásica suelen competir entre sí para ganar influencia en sus carreras pese a que muchos de ellos detestan la idea de las competiciones musicales que, en cierto modo, corroen el lustre de la propia música. Y en la actualidad se diría que cualquiera que sabe cantar, bailar o jugar al póquer está dispuesto a competir en los programas de mayor audiencia de la televisión con la esperanza de ganar celebridad y riqueza al instante.

Todo estudiante estadounidense que presenta una solicitud de ingreso a una universidad, escuela de postgrado, facultad de derecho o de medicina tiene que enfrentarse a un montón de competidores. En la ciudad de Nueva York, lo creas o no, se da una creciente y feroz competición para que admitan a tus hijos en los mejores jardines de infancia, como si el destino de un niño de tres años dependiera del lugar donde juega, dormita y toma leche con galletas. El turbulento mundo de los negocios se caracteriza por una competencia carente de toda ética, mientras que un sinfín de películas de gánsters nos recuerda que la supervivencia del más fuerte es la norma en nuestras junglas urbanas. La competición al estilo occidental suele hacer hincapié en la excelencia a título individual, incluso en el contexto del trabajo en equipo.

Liberadas o no, montones de mujeres siguen dispuestas a competir en concursos de belleza, así como en las distintas ramas de la industria de la moda. Los hombres han competido por las mujeres, y las mujeres por los hombres, desde tiempos inmemoriales. «Todo vale en el amor y en la guerra», dice el dicho, reflejando dos tipos de competición primaria propios de nuestra especie, y Miguel de Cervantes vino a decir lo mismo en *Don Quijote*: «El amor y la guerra son lo mismo... Es lícito usar trucos y estratagemas para alcanzar el fin deseado.» La competición da la impresión de estar entretejida en la tela de nuestra existencia.

El *Tao Te Ching* ofrece un punto de vista distinto y excepcional sobre la competición, tal como hace con todo lo demás. Si sigues el Camino de la competición, te volverás mejor competidor y serás una persona más feliz, por más que estas dos cosas no suelen ir de la mano. ¿Por qué? Porque la competición de alto nivel siempre exige férrea

disciplina y absoluta dedicación, normalmente durante muchos años seguidos. Esto no suena muy parecido a jugar, y a menudo se traduce en trabajar duro sin desfallecer. Esto, a su vez, puede tener el efecto de aislar en lo personal y de debilitar en lo social a los competidores, robándoles una vida «normal» y convirtiéndolos en seres en pos de una ambición pero infelices. Y cuando no eres feliz, incluso la victoria sabe a poco. ¿Cómo lo remedia el Tao? De la manera acostumbrada: enseñándonos a competir con un espíritu de juego y, más allá de esto, a competir mediante la no competición; es decir, compitiendo con nosotros mismos en lugar de hacerlo contra los demás.

DETRÁS DE LAS MEDALLAS: MUCHA MIERDA[*]

He tenido el privilegio de conocer y conversar con bastantes premios Nobel y medallistas olímpicos. En casi todos los casos, sus grandes triunfos radican en haber superado adversidades, no adversarios. Sus mayores desafíos no radicaron en la competición contra los demás, sino más bien en la superación de sus propias circunstancias adversas. Ésta fue la verdadera clave de su éxito, y también lo es del tuyo. Mientras que la mayoría de ellos tuvo que reinventar enseñanzas fundamentales de Lao Tzu, este libro quizá te ahorre ese trabajo. En cualquier caso, pasemos a resumir las lecciones principales y veamos cómo las aplicaron algunos medallistas olímpicos.

Lao Tzu enseñaba: «El mejor deportista quiere que su oponente se esfuerce al máximo.» ¿Por qué? Porque si eres un gran deportista, la mejor manera de manifestar tu grandeza es competir contra otros grandes deportistas. Su excelencia estimula tu excelencia. Competir contra deportistas mediocres hará aflorar tu mediocridad. Tal vez ganes, pero tu actuación será deslucida. Sólo los mejores oponentes te harán dar lo mejor de ti mismo, que es lo que casi todos los deportistas desean. Echemos un breve vistazo a algunos ejemplos.

En primer lugar, cuidado porque la otra cara de la moneda de la enseñanza de Lao Tzu también es verdadera: «El peor deportista desea que su oponente no se esfuerce en absoluto.» Esta frase describe a una persona que desea vencer a toda costa; incluso a costa de sabotear su propia actuación, degradarse y deshonorar a su deporte. Nos viene como anillo al dedo el caso de Tonya Harding, antigua gran figura del patinaje. Cuando su carrera comenzó a decaer, el ex marido de Harding y su guardaespaldas contrataron a un matón para que rompiera la pierna de su principal oponente, Nancy Kerrigan. El ataque fue fallido; la pierna de Kerrigan sufrió contusiones pero no se rompió. Kerrigan se recuperó y siguió eclipsando a Harding en competiciones posteriores. Cuando el escándalo salió a la luz, supuso el final de la carrera de Harding.

En el supersticioso mundillo teatral, se considera que desear «buena suerte» a un intérprete trae mala suerte. De modo que los actores y músicos suelen decir «mucha mierda», que es su manera de desear lo mejor a un compañero. Si el ex marido y el guardaespaldas de Harding se hubiesen limitado a decir «mucha mierda» a Nancy Kerrigan, habrían deseado que ésta diera lo mejor de sí misma, y eso también habría sido positivo para Harding. Pero en cambio contrataron al matón y le dijeron que le «rompiera una pierna», algo completamente distinto. Los taoístas no dirían que Tonya Harding era una mala persona; más bien que sus responsables tomaron una decisión errónea al desear que su oponente, Kerrigan, no pudiera dar la talla. Eso va contra el

Tao. Y cualquier cosa que vaya contra el Tao, dice Lao Tzu, no puede durar mucho.

Ahora repasemos este caso desde el punto de vista de Nancy Kerrigan. Ella también era una gran figura del patinaje. Le encantaba competir y, además, lo hacía en consonancia con el Tao. Deseaba que sus oponentes dieran lo mejor de sí mismos, no lo peor. Ahora bien, para dar lo mejor de sí misma tuvo que vencer a la adversidad. Además de cumplir con el exigente régimen de una deportista de talla mundial, también tuvo que recobrase de un vengativo e injurioso ataque contra su persona. Esto no es tarea fácil. Muchos grandes deportistas no han logrado superar contratiempos personales de este calibre pese a estar sumamente dotados para sus respectivas disciplinas. Tomemos, por ejemplo, el caso de Monica Seles. Fue la jugadora de tenis número uno hasta que un psicópata la apuñaló porque no quería que venciera a Steffi Graf, su gran rival del momento. Monica intentó con valor recobrase de la herida, pero nunca volvió a ser la misma jugadora de antes. No sé si la duradera lesión fue física o psicológica, o ambas cosas. Lo que sí sé es que la auténtica grandeza siempre presenta dos aspectos: el exterior y el interior. El exterior es lo que los espectadores van a ver, a saber, un partido inspirado y talentoso. El aspecto interior es el que cultivan los taoístas, algo difícilmente visible para las cámaras de televisión, a saber, la capacidad de superar adversidades.

Los espectadores y las audiencias televisivas de todo el mundo tuvieron ocasión de entrever este aspecto interior durante la final del Open de Australia de 1996. Pete Sampras le disputaba el campeonato a Jim Courier. Pero al entrenador de Pete, Tim Gullikson, le habían diagnosticado un tumor cerebral en 1995 y sufrió un derrame durante el torneo australiano. Regresó a Estados Unidos para ser hospitalizado, dejando que Pete siguiera jugando sin entrenador. Cuando Sampras llegó a la final, deseó ganarla por Tim. Courier forzó un quinto y decisivo set durante el que Sampras se vino abajo varias veces, llorando en las pausas entre juegos. Pero su juego no decayó. Al contrario, al superar aquella adversidad elevó su juego a nuevas cotas, ganando el quinto set y el campeonato con lágrimas en los ojos. Si bien las cámaras de televisión suelen capturar las grandes jugadas, rara vez revelan la grandeza interior de los jugadores. Sin embargo, el poder del Tao puede revelar tu grandeza interior y ayudarte a vencer la adversidad una y otra vez.

* Como se verá más adelante, la expresión «muchísima mierda», común en el mundillo teatral, en inglés es «break a leg», literalmente, «rómpele una pierna», y el autor la utiliza en un juego de palabras.

LOS ASPECTOS GOLDEN DE LA GRANDEZA INTERIOR

El *I Ching* enseñó a los grandes sabios de China —Lao Tzu, Confucio, Sun Tzu— que todos estamos abocados a vivir momentos en que las circunstancias dificultan nuestros planes. Esto es válido en la política, los negocios, el deporte, las artes, los idilios y en toda las demás áreas del empeño humano. Los taoístas reconocen que, en tales ocasiones, debemos dirigir nuestra energía vital hacia dentro para ejercitar y potenciar nuestros recursos interiores. ¿Por qué? Porque así, cuando la inevitable marea del cambio disuelva los impedimentos exteriores, estaremos mejor preparados para llevar a cabo nuestros planes con éxito.

Las personas ambiciosas, competitivas, innovadoras o creativas suelen sufrir más contratiempos que la media de la población y, por consiguiente, este consejo reviste especial importancia para ellas. ¿Por qué más contratiempos? Hay muchas razones. Hete aquí tres de ellas. En primer lugar, por más que valoremos la individualidad, los seres humanos también somos animales gregarios. A casi todo el mundo le gusta formar parte de una multitud, bien sea en una playa, un centro comercial o un acontecimiento deportivo. Cada vez que alguien se distingue de la multitud, cosa que sucede con los innovadores, nuestro instinto gregario puede llevarnos a desconfiar de esa persona. En segundo lugar, este fenómeno es más acusado en las culturas confucianas que cultivan activamente la armonía del grupo a expensas de la individualidad. En Japón se dice: «El clavo que sobresale recibe un martillazo.» Nadie quiere que le den un martillazo, de modo que todo el mundo se conforma. (Ahora que las culturas de Extremo Oriente han comenzado a valorar la innovación, están buscando maneras de alentar a los individuos creativos en lugar de darles martillazos.)

En tercer lugar, y de modo universal, el poder de muchas personas tiene su origen en alguna clase de statu quo. Tales personas siempre se oponen a las innovaciones, los descubrimientos y las reformas, simplemente porque se sienten amenazadas por el cambio y temen perder parte de su poder. Esto es válido en todos los campos, cosa que llevó a Einstein a señalar: «Los grandes espíritus siempre han tropezado con la violenta oposición de las mentes mediocres.»

Cada vez que aflora tu grandeza interior, también es posible que topes con una enconada oposición. De modo que el consejo del Tao también te atañe a ti, como de hecho nos atañe a todos los demás. Cuando te dan un portazo en las narices, tienes dos maneras de responder. La manera estúpida es golpear la puerta con la cabeza o intentar abrirla a patadas. (Cuando era un joven atolondrado, era bastante propenso a intentar abrir las puertas a patadas, pero eso, por regla general, sólo sirve para empeorar las

cosas.) La manera sabia consiste en estar concienzudamente preparado para cruzarla cuando se vuelva a abrir.

Hete aquí tres historias protagonizadas por tres medallistas olímpicos. A los tres les dieron un portazo en las narices, los tres se prepararon magníficamente para cuando la puerta volviera a abrirse, y los tres lo consiguieron cuando se presentó la oportunidad siguiente.

En 1992, Jennifer Azzi —junto con otras 200 jugadoras— intentó ingresar en el Equipo Olímpico de Baloncesto Femenino de Estados Unidos. Siempre había soñado con ganar una medalla de oro en su deporte. Sólo doce jugadoras iban a formar parte del equipo, y cada día se colgaba la lista de candidatas en un tablón de anuncios. Cada día, decenas de mujeres desilusionadas hacían la maleta y regresaban a sus casas. Jennifer estuvo cada vez más cerca de pasar a formar parte del equipo, hasta que en la lista tan sólo figuraron trece jugadoras. Había que eliminar a una jugadora más. Cuando el entrenador la llamó para que fuera a verlo a primera hora de la mañana, Jennifer pensó que iba a decirle que había logrado ingresar en el equipo. Pero en cuanto puso un pie en su despacho y vio la expresión de su rostro, supo que iba a ser la última eliminada. Y así fue. Había llegado muy cerca de su objetivo y, sin embargo, ahora lo veía más lejos que nunca. De modo que Jennifer vio los Juegos Olímpicos de 1992 por televisión y animó al equipo en el que no había logrado ingresar. El equipo no se lució en las finales y tuvo que conformarse con una medalla de bronce.

En 1996, Jennifer Azzi lo intentó de nuevo. Tuvo que entrenar, practicar y aguardar durante cuatro largos años a que se presentara su segunda oportunidad. Esta vez ingresó en el equipo. Y ¿sabes qué? Ganaron la medalla de oro. Cuando Jennifer refirió esta historia, dijo que nunca se había sentido tan reivindicada en la vida: amargamente decepcionada en 1992, triunfantemente recompensada en 1996. Estaba contenta de haberse «saltado» el bronce; emocionada de haber conseguido el oro. En retrospectiva, las cosas habían salido a la perfección. Pero para que esto sucediera tuvo que superar la adversidad de ser la última mujer que fue eliminada del equipo en 1992 y apelar a su grandeza interior para perseverar ante un fracaso hasta que pudo conquistar el éxito. Deliberadamente o no, había recurrido al poder del Tao.

Donna de Varona es una legendaria nadadora estadounidense, miembro del panteón olímpico de Estados Unidos, y está, junto con Billie Jean King, entre la élite de los iconos femeninos del deporte. Donna rememoró su primera prueba para el Equipo Nacional de Natación de Estados Unidos. La competición tenía lugar a setecientos cincuenta kilómetros de su ciudad, y su entrenador de natación se había ofrecido a acompañar al equipo local por carretera. Pero este entrenador era un infractor del Tao, un hombre que en el fondo no quería que todas las nadadoras dieran lo mejor de sí

mismas. Verás, resulta que tenía una hija en el equipo y que temía que Donna —y no su hija— consiguiera ingresar en el equipo nacional.

Tenían previsto salir una mañana a primera hora, y el entrenador aguardó hasta la víspera para telefonar a Donna y «disculparse». Le explicó que finalmente no había suficiente sitio en su vehículo para llevarlas a todas y que «muy a su pesar» había decidido dejar a Donna en casa. La familia de Donna no tenía coche ni conocía a alguien que la pudiera acompañar. Pero Donna estaba resuelta a asistir a la prueba. Averiguó que si tomaba un autobús podía llegar a tiempo. Tendría que salir mucho más temprano y llegaría mucho más tarde que el vehículo del entrenador, pero así nadie le cerraría la puerta en las narices. De modo que tomó el autobús, llegó a la prueba y compitió dando lo mejor de sí misma. Los peores temores de su entrenador se hicieron realidad: Donna venció a su hija e ingresó en el equipo. El resto, como suele decirse, es historia.

Después de referir su caso, Donna compartió una bonita moraleja con el público. Dijo: «No permitáis que os roben vuestros sueños.» Esto es pura poesía. La gente puede robarte el coche, los bienes, el dinero y, en la actualidad, incluso la identidad. Pero nadie puede robarte un sueño salvo si tú lo consientes.

Michele Smith ha cosechado dos medallas de oro olímpicas como lanzadora del equipo femenino de béisbol. Su caso nos recuerda que no siempre son los demás quienes te dan con la puerta en las narices o te roban tus sueños. A veces son fuerzas impersonales, como la climatología o un error humano, las que lo hacen. Un día Michele conducía su coche para asistir a un entrenamiento y se vio envuelta en un accidente de circulación. El impacto la hizo salir despedida del vehículo y, mientras volaba por el aire, se preguntó qué consecuencias tendría el accidente. No tardó en averiguarlo. Salió ilesa salvo por el brazo de lanzar, que estaba roto y descoyuntado. Lo vio como una gran ironía, aunque nunca permitió que su sueño se rompiera ni se descoyuntara.

Tras una larga y dolorosa rehabilitación, Michele se dio cuenta de que todavía no podía estirar por completo el brazo de lanzar. El codo no se le había curado bien, y nunca volvería a tenerlo normal. El brazo de lanzar lo sentía distinto, presentaba otro aspecto y se comportaba de manera diferente, y eso era lo que había. De modo que aprendió a lanzar de otra manera, modificando el movimiento para ajustarlo a las exigencias de su brazo anormal. Para su sorpresa y alegría, Michele pronto descubrió que podía lanzar incluso con más fuerza y más deprisa que antes del accidente, y con la misma puntería. Después de este episodio fue cuando ganó sus medallas olímpicas.

Michele consiguió el oro precisamente porque retornó al Bloque Intacto. No juzgó su situación. No se dijo a sí misma: «Mi brazo nunca volverá a ser normal, de

modo que nunca volveré a lanzar tan bien como lo hacía antes del accidente.» Al negarse a que la tallaran con esta forma, o, de hecho, con ninguna forma, realmente consiguió lanzar mejor que antes. Éste es el poder del Tao: si estás dispuesto a retornar al Bloque Intacto, puedes convertir una deformidad física en una ventaja ganadora.

Si bien los entusiastas del deporte siguen celebrando las actuaciones de deportistas estelares que cosechan medallas de oro, muchos admiradores quizá no se den cuenta de que el desafío más arduo al que se enfrentan los campeones no es necesariamente la competición en el terreno de juego. A veces llegar a la cancha es el auténtico reto, tal como lo fue para Jennifer, Donna y Michele. Para los taoístas, la competición es motivo de alegría, no un asunto feroz. Los taoístas desean que todos los deportistas den lo mejor de sí mismos, ya que entonces da gusto competir y ver la competición. Jugar yendo a por todas siempre eleva el juego a nuevos niveles. Se gane o se pierda, es una alegría para los jugadores y una delicia para el público. Además, el Tao puede mantenerte preparado para el terreno de juego, por si resulta que descarrilas durante el camino. Su poder cultiva tu grandeza interior.

EL TAO DE LOS NEGOCIOS

No existe un ruedo más competitivo que la arena política y comercial. ¿Por qué? Porque hay tanto dinero y poder en juego, que muchos jugadores ambiciosos se sienten atraídos hacia esos ámbitos. Aunque quizá resulte trillado, no está de más repetirlo: el poder y el dinero no suelen hacer felices a las personas. Con dinero podemos comprar cosas que quizá nos den placer o comodidad, pero eso no es lo mismo que la felicidad duradera. Con poder podemos sentirnos importantes y ejercer influencia sobre personas y acontecimientos, pero eso tampoco es lo mismo que la felicidad duradera. Los sabios taoístas siempre han aconsejado con gusto a líderes políticos y a grandes hombres de negocios —del mismo modo que siempre han aconsejado con gusto a ciudadanos corrientes y a estudiantes—, pero los taoístas no ansían riqueza ni poder. Tradicionalmente han sido funcionarios públicos que vivían modestamente y obtenían mucha satisfacción sirviendo al prójimo. La sabiduría del Tao los enriquece de manera inconmensurable, mientras que el poder del Tao no los corrompe. Éstas son las claves de su serenidad, y también de la tuya.

Sin embargo, Lao Tzu no juzga a las personas ambiciosas. Escribe: «Cuando un hombre se dispone a adueñarse del mundo para cambiarlo, entiendo que debe hacerlo.» Lao Tzu comprende que algunas personas han nacido para innovar o reformar, para tener repercusión en su época, y que por tanto sienten el impulso de lograr sus objetivos pase lo que pase. Pero incluso las revoluciones pueden llevarse a cabo feliz o infelizmente, por el bien de nuestros semejantes o en su detrimento. Y ésta es la mayor importancia que tienen la riqueza y el poder: la gente corriente puede procurar ser feliz o infeliz e influir en sus inmediaciones. En cambio, los líderes políticos y económicos pueden mejorar el bienestar o exacerbar el malestar de millones de personas que en su inmensa mayoría no conocen personalmente. Así pues, es mucho más importante que ellos sigan el Camino, dado que en sus manos está convertir el mundo en un lugar mejor o peor para todos nosotros. De ahí que Confucio procurara influir sobre los señores de la guerra de su época, tratando de convencerlos de que gobernarán con virtud en vez de hacerlo por la fuerza.

Dice Lao Tzu: «El mejor hombre de negocios sirve al bien común.» Por supuesto, ese hombre de negocios gana lo suficiente para seguir en la brecha y mantener a quienes dependen de él. Pero al mismo tiempo, generar riqueza para ti mismo y tu familia no requiere empobrecer a otras personas ni excluye la filantropía. Al contrario, los empresarios más lúcidos, sean hombres o mujeres, siempre buscan el modo de devolver algo, de ayudar a los menos afortunados que ellos, de servir al bien general de

la comunidad en la que residen. Actualmente, esa comunidad no es otra que nuestra aldea global, que está repleta de buenas causas a las que servir.

¿Quién crees que es más feliz: Bernie Madoff o Bill Gates? Ambos amasaron decenas de billones de dólares; hubo un momento en que sus fortunas eran prácticamente iguales. Pero Madoff consiguió su dinero estafando a terceros, robándoles los ahorros de toda una vida para alimentar la hoguera de su avaricia; mientras que Gates hizo dinero proporcionando *software* eficaz a los usuarios de ordenador del mundo entero. Y Gates ha gastado cientos de millones de dólares en filantropía. Por eso ahora Madoff está en prisión condenado a cadena perpetua, deshonrado y arruinado, mientras que Gates goza de plena libertad para disfrutar y utilizar su riqueza.

No estoy diciendo que Microsoft haga productos perfectos; ni mucho menos. El sistema Windows a menudo me resulta irritante, arrogante y obstruccionista —más una barrera que una ventana—,^[*] y entonces deseo que Bill hubiese consultado conmigo durante el proceso de desarrollo de su producto. (Podría haberle sugerido una versión minimalista de Windows para taoístas.) En cualquier caso, si preguntamos: «¿Quién sirve mejor al bien común, quién está más cerca del Tao, quién tiene más serenidad, Madoff o Gates?», las repuestas son obvias.

No es posible mofarse del Tao. Síguelo, respétalo, acata su sabiduría y serás feliz, incluso si entretanto consigues ganar un montón de dinero.

* «Windows» significa «ventanas» en inglés.

LA PIRÁMIDE DEL LIDERAZGO

Igual que un director ejecutivo, sólo que ostentando mucho más poder, un líder político está instalado en la cúspide de la pirámide de una nación.

Esta pirámide puede orientarse de dos maneras distintas: una con arreglo al Tao; la otra, contra él.

En el modelo contrario al Tao, el líder permanece en lo alto porque se aprovecha de quienes tiene debajo. Infunde miedo a sus súbditos y gobierna mediante la fuerza bruta. (Éste es el estilo de Maquiavelo.) En lugar de crear oportunidades, saquea a los ciudadanos y las arcas de su nación en beneficio propio. Oprime a las personas y elimina a la competencia, encarcelando injustamente o ejecutando a quienes osan oponerse a él. Los dictadores déspotas de este tipo han sido legión a lo largo de la historia, y el mundo sigue estando lleno de ellos. Son depredadores infelices, e infligen tremendos sufrimientos a cuantos caen bajo su influjo. Esta clase de situación es precisamente la que prevalecía en la China antigua, en tiempos de Confucio y Lao Tzu, en el período conocido como el de los Reinos Combatientes. Los caudillos y sus coaliciones se enfrentaban unos a otros en implacables conflictos armados cuyas consecuencias eran la destrucción, las privaciones y la miseria generalizadas. De ahí que Lao Tzu y Confucio insistieran (cada cual a su manera) en que los gobernantes debían seguir el Tao si deseaban gobernar sabia y felizmente.

Según Lao Tzu, un líder inteligente invierte la pirámide. Sitúa a todo el mundo por encima de él y soporta el enorme peso del liderazgo como si cargara con su nación o su organización sobre los hombros. Un dirigente que actúa así inspira confianza y amor. Hace que todos los demás se sientan valorados e importantes y, por consiguiente, saca lo mejor de todos. Esta clase de líder no sólo es fuerte sino también amable, humilde, abordable y responsable. Sirve a la causa común en lugar de a sus intereses particulares, utilizando su puesto y su poder para alinear a sus seguidores o empleados, propiciando un espíritu de felicidad individual y armonía colectiva. Esto es liderazgo con arreglo al Tao. Puede resolver muchos de los problemas del mundo. Cuando los gobernantes chinos finalmente adoptaron el Tao, éste dio pie a una edad de oro, tal como veremos en el capítulo 15.

Huelga decir que esta lección de liderazgo no sólo cabe aplicarla a los jefes de Estado y directores ejecutivos; también es válida para cualquiera que sea responsable o tenga a su cargo un grupo de personas. Es válida para entrenadores y directores de toda suerte, para capitanes de toda clase de equipos, para profesores de todas las materias y para patriarcas y matriarcas de familias también. El Tao es como el agua; alimenta el

crecimiento desde abajo. Los dirigentes sabios permanecen cerca del Tao. Puesto que ninguna tarea es indigna de ellos, todo puede conseguirse.

7

Amor y relaciones

Tengo tres tesoros...
El primero se llama amor.

Tao Te Ching, poema 67

Las cosas más débiles del mundo pueden vencer a las cosas más fuertes del mundo. Nada en el mundo es comparable con la naturaleza endeble y blanda del agua; sin embargo, para atacar a lo duro y fuerte nada es mejor que el agua. Lo débil puede vencer a lo fuerte y lo blando puede vencer a lo duro. Esto lo sabe todo el mundo pero no lo practica.

Tao Te Ching, poema 78

El amor es una de las emociones más fuertes, si no la más fuerte, en el agitado mar de los sentimientos humanos. Para Lao Tzu, el amor tiene una importancia primordial. Es el primero de sus tres «tesoros». Sus otros dos tesoros son la moderación y no aventurarse a adelantarse al mundo. Estos dos últimos tesoros nos dan valiosas claves para entender ante todo a qué clase de amor se refiere Lao Tzu. Pues el amor no sólo es una poderosa emoción; también se manifiesta en muchas maneras y no todas ellas conducen necesariamente a la serenidad.

Veamos brevemente los otros dos tesoros antes de centrarnos en el amor, para así descubrir con exactitud qué clase de amor valora Lao Tzu por encima de todo.

Antes de hacerlo, debo recordarte que dependemos de traducciones de antiguos ideogramas chinos vertidos en idiomas modernos europeos y que las diferencias entre algunas de estas traducciones pueden dejar perplejo a los lectores, en particular a aquellos para quienes el *Tao Te Ching* sea algo nuevo. Por ejemplo, una traducción enumera los tres tesoros de Lao Tzu como misericordia, frugalidad y no atreverse a

adelantarse al mundo. Otra los presenta como compasión, ahorro y no atreverse a ponerse en cabeza del mundo. Estas traducciones, entre muchas otras, parecen estar más de acuerdo en el tercer tesoro que en sus dos compañeros, aunque su significado quizá no resulte evidente, sobre todo para los lectores occidentales.

El tesoro de «no aventurarse a adelantarse al mundo» cabe entenderlo como un compendio de modestia y humildad. Las personas que permiten que la pura ambición prevalezca sobre sus demás cualidades sin duda parecerán vanidosas y carentes de humildad. Lao Tzu, y Confucio igual que él, sabía muy bien que el orgullo arrogante hace infeliz a las personas, volviendo disfuncionales las sociedades y las familias. Hoy en día, la modestia y la humildad siguen siendo virtudes profundamente importantes en todo el Extremo Oriente.

El tercer tesoro da la impresión de estar reñido con la idea occidental del rebelde, el inconformista, el atípico, el innovador, el inventor, el individualista, la persona que se atreve a hacer las cosas a su manera porque siente el impulso de ser diferente. Pero en realidad no existe conflicto alguno. A menudo se cita a Ralph Waldo Emerson atribuyéndole la siguiente máxima: «Construye una ratonera mejor, y el mundo abrirá un sendero hasta tu puerta», pero lo que en realidad escribió fue: «Si un hombre tiene buen maíz, buena madera, tablones o cerdos para vender, o si sabe hacer mejores sillas, cuchillos, crisoles u órganos de iglesia mejor que cualquier otro hombre, encontrará un ancho y firme camino hasta su casa, aunque viva en medio del bosque.»

Fíjate en lo que dice Emerson: si sabes hacer algo realmente bien, claramente mejor que los demás, el mundo te descubrirá. No tienes por qué ser vanidoso o arrogante ni es necesario que des publicidad; haz bien lo que haces y la gente te descubrirá e irá en tu busca. Y eso te convertirá en una persona más feliz.

Si te cuesta creer a Lao Tzu o a Emerson, piensa en alguien que conozcas que viva consumido por la ambición y que esté furioso porque no se reconoce su talento. Todos conocemos personas así y, por lo general, son sumamente desdichadas. ¿Por qué? Porque constantemente se aventuran a adelantarse al mundo en lugar de dejar que el mundo acuda a ellos.

El segundo tesoro también es más fácil de entender que el primero, sin que importe cómo se haya traducido. Practicar la frugalidad, el ahorro o la moderación significa abstenerse del despilfarro, la extravagancia y la opulencia. No significa convertirse en ermitaño, renunciar a todos tus bienes y subsistir en una gruta tomando una taza de arroz al día. Moderación significa equilibrio: ni consentimiento excesivo ni ascética negación. La moderación es una antigua clave de la serenidad, promocionada no sólo por Lao Tzu y Confucio en China, sino también por Buda en la India y por Aristóteles en Grecia. Aristóteles la llamaba Aurea Mediocritas; Buda, el Camino del Medio. Para

los taoístas la moderación era un asunto de sentido común. La felicidad depende en buena medida de que encuentres y mantengas el equilibrio en tu vida en lo que atañe a cuánto comes, bebes, duermes, trabajas, gastas, etc. Un exceso o un defecto de cualquiera de estas cosas te causarán problemas, mientras que en su justa medida — que varía un tanto de una persona a otra— te proporcionarán un sólido fundamento para alcanzar una calidad de vida superior.

Si quieres saber más acerca de la moderación, he escrito un libro excesivamente largo sobre el tema, que lleva por título *El Camino del Medio*, y que te invito a leer. Aunque creo que en estas páginas podrás formarte una idea cabal. También hay que fijarse en que la moderación está relacionada con la modestia. Tal como hemos visto, moderar el ego es sumamente importante para la serenidad. Ninguna persona modesta es egotista y ningún egotista es feliz. Una vez más, pasando equivocadamente al otro extremo, practicar la falsa modestia o una compulsiva abnegación también constituye una receta para la infelicidad. Practicar la modestia y la moderación te hará avanzar un buen trecho hacia la serenidad.

Ahora que hemos aclarado la esencia de los tesoros segundo y tercero de Lao Tzu, podemos pasar a ver con más detenimiento el amor: con mucho el más rico de los tres, a todas luces el más atrayente, sin duda el más misterioso y, desde luego, el más trascendente.

EL EROS INDÓMITO

Cuando comparamos distintas traducciones del *Tao Te Ching* nos encontramos con una reveladora lista de sinónimos que designan el gran tesoro. Éstos incluyen «amor», «misericordia», «compasión» y «cariñosa amabilidad», entre otros términos. Todos apuntan en una misma dirección: lejos del amor egoísta o posesivo y hacia el amor desinteresado o incondicional. A decir verdad, es sorprendente que Lao Tzu concibiera y practicara el amor compasivo en la antigua China durante el turbulento período de los Reinos Combatientes, exactamente en el mismo momento en que Siddharta Gautama concebía y practicaba el amor compasivo, convertido en sabio errante en la antigua India. Más aún cuando ni Lao Tzu ni el Buda tenían motivos ocultos para hacerlo, salvo el de querer ayudar a liberar del sufrimiento a sus respectivos pueblos. Tal como ambos comprendieron, nos causamos mucho sufrimiento al alimentar a los monstruos del ansia malsana y el deseo ilimitado.

¿Qué clase de amor es sano? ¿Cómo lo experimentamos? Veremos lo que Lao Tzu tiene que decir al respecto, pero antes abordemos el amor desde un punto de vista que nos resulta más familiar, a saber, el occidental, para así tener manera de apreciar mejor el gran tesoro de Lao Tzu.

Los griegos antiguos identificaron cuatro clases de amor: *eros*, *filia*, *storge* y *ágape*. Para ellos, *eros* significaba algo más que amor erótico; designaba el apetito de cualquier placer, incluidas las ganas de gozar de la vida. En este sentido más amplio, todos los seres vivos tienen instintos eróticos, comenzando por el instinto de conservación. Cada vez que nos esforzamos en sobrevivir, comer, beber, estar alegres o amar y ser amados, estamos manifestando un apetito primordial por la vida: *eros*. Pero la búsqueda del *eros* también acarrea dolor además de placer. En los casos peores, puede conducir incluso a la muerte. Si reflexionamos sobre las grandes historias de amor, como *Romeo y Julieta* o *Tristán e Isolda*, no tendremos más remedio que admitir que cuando el amor erótico alcanza su cúspide romántica, desciende al valle de la muerte.

Éste es precisamente el motivo por el que Freud le dio tantas vueltas, durante años, al concepto de *thanatos*, un instinto de muerte que a su juicio era el complemento de *eros*. Era la única manera en que Freud podía explicar por qué tantas conductas humanas son destructivas y a menudo suicidas, pese a la notable influencia que ejerce *eros* sobre nuestra vida cotidiana. Uno se queda con la impresión de que Freud estuvo a punto de reinventar el Tao, o al menos de reconocer una fundamental complementariedad *yin-yang* en la psique humana: *eros* y *thanatos*, el apetito de vivir y el apetito de morir. Si invocas a uno, invocas al otro. Quienes buscan con más ahínco las

mayores emociones en las cotas máximas del erotismo también son los más propensos a correr grandes riesgos, aumentando sus posibilidades de sufrir heridas graves o morir.

En cualquier caso, los exquisitos placeres del amor romántico, que tan breves parecen por su duración, suelen estar más que contrarrestados por el terrible dolor de un corazón partido, que parece persistir para siempre. Si has experimentado este desequilibrio —unos pocos momentos fugaces de dicha seguidos por una angustia aparentemente eterna—, bien podrías retar a Lao Tzu a contestar la siguiente pregunta: ¿Cómo encontrar el equilibrio entre el *yin* y el *yang* cuando más lo necesitamos? Y Lao Tzu te diría: El desequilibrio comienza con tu búsqueda del amor erótico, que por naturaleza es efímero.

¿Cuántos días florece una flor? Y una vez que ha florecido, ¿cuántos meses deben transcurrir antes de que florezca brevemente, si es que lo hace, otra vez? El Tao garantiza la transitoriedad de lo terrenal. ¿Esto es un desequilibrio? Sí, y se produce porque ponemos demasiado énfasis en la Tierra al tiempo que pasamos por alto su complemento, el Cielo. El Cielo taoísta no es un mundo que habitamos después de la muerte; más bien es un mundo que podemos crear aquí y ahora, identificándonos con valores que perduran. El amor egoísta dura poco; el amor desinteresado es duradero. Los regalos de la Tierra son efímeros; los regalos del Cielo, perdurables. Si deseas que tu serenidad perdure, identificate con el Cielo y no con la Tierra.

Desde una perspectiva práctica, el primer tesoro significa hacer un esfuerzo para experimentar con formas de amor distintas del *eros*, formas cada vez más desinteresadas y compasivas, y por consiguiente inmunes a los inevitables sufrimientos del apetito posesivo, obsesivo o adictivo. ¿Deseas poseer a tu amante? Pues entonces perderás a tu amante y sólo te quedará el pesar de haberlo o haberla perdido. ¿Estás obsesionado con tu amante? Pues entonces estás poseído por su fantasma y sufrirás los tormentos de la posesión. ¿Eres adicto a tu amante? Pues entonces padecerás una dolorosa abstinencia hasta que se cure tu adicción. Éstas son algunas de las consecuencias del *eros* indómito.

¿Acaso Lao Tzu esperaba que alguien le hiciera caso? Sí, ante todo quienes ya habían ignorado el Camino, para su consternación. Recuerda el concepto esencial del capítulo 2: El poder del Tao es mayor cuando se utiliza para prevenir. Por supuesto, los humanos solemos aprender mucho de nuestros errores, y el Tao puede servirnos de gran ayuda para no repetirlos.

Cuando eras adolescente o un joven adulto, ¿alguien habría podido advertirte de los peligros del *eros* indómito? Y en cualquier caso, ¿habrías escuchado? Lo más probable es que no. Y cuidado si ahora tienes adolescentes en casa, pues es casi seguro que ellos tampoco te escuchan, en el caso de que intentes advertirlos. De ahí que Oscar Wilde

bromeara diciendo: «La juventud se desperdicia en los jóvenes.» Un gran poeta romántico inglés, A. E. Housman, supo lo que es caer en desgracia por culpa del *eros* indómito. Lo reprodujo en este poema inmortal:

A los veintiún años oí a un sabio decir:

«Regala coronas, libras y guineas, pero no des tu corazón;

Regala perlas y rubíes, pero sé libre como el viento.»

Pero veintiún años tenía, hablarme de nada servía.

A los veintiún años, le oí decir otra vez:

«El corazón que guarda el pecho, nunca se dio en vano;

Se paga con muchos suspiros y si se vende, qué lamento.»

Y ahora veintidós años tengo, y oh, es cierto, es cierto.

LA FILIA DESATADA

Una de las curas para el *eros* indómito es la *filia* desatada. La *filia* es el amor sin *eros*: su arquetipo es el desinteresado vínculo que se crea entre dos amigos. De ahí que los sabios de la antigüedad celebraran la amistad como uno de los mayores regalos de nuestra existencia como seres sociales. Aristóteles ensalzó las virtudes de la amistad extensamente en su *Ética*, mientras que Confucio hacía esta pregunta retórica en el primer párrafo de sus *Analectas*: «Que los amigos vengan de lejos a visitarnos, ¿no es una delicia?»

Efectivamente, la amistad es deliciosa, y uno de los elementos que la hacen deliciosa es el amor que caracteriza el vínculo de la amistad. Cuando el vínculo es erótico, las personas se exigen cosas mutuamente sin cesar, como proveedoras que son del placer del otro, y cada una de ellas considera que se le debe algo a cambio. Cada vez que esas exigencias no se satisfacen como se espera (y en las relaciones enconadas esto puede suceder a diario), el placer previsto puede transformarse de súbito en dolor emocional: ira, frustración, recriminación y discusiones acaloradas, junto con una acusada falta de comunicación. Si tiene un buen día, *eros* puede mitigar las heridas psicológicas, pero si tiene un mal día puede muy bien infligirlas.

La amistad, en cambio, no conoce días malos. El vínculo de la *filia* se caracteriza por la clase de amor que nada exige al otro, al tiempo que le brinda amistad con regocijo. Todos hacemos toda clase de cosas por los amigos, y nunca llevamos la cuenta. La *filia* es un vínculo feliz porque proporciona placer sin ataduras eróticas. Hace las delicias del corazón sin alimentar el ego. Resiste a la corrupción. Está muy cerca del Tao, y por eso Lao Tzu la valoraba tanto.

Además, la *filia* se extiende a seres no humanos y participa de muchas otras actividades. ¿Tienes alguna mascota? Si es así, apuesto a que la quieres aunque no pueda corresponder a tu amor. A los mamíferos, en particular, se les da muy bien corresponder al afecto humano y, por descontado, el perro es «el mejor amigo del hombre». Si tuvieras un interés erótico por tu mascota, cabría juzgarlo, y con razón, como algo problemático o perverso. Pero tener un interés relacionado con esa misma *filia* por tu mascota, es algo normal y hasta beneficioso. También puedes amar de la misma manera la música, la jardinería, la lectura, el deporte o cualquier otra actividad. Amas a tu mascota o tu *hobby* porque te proporcionan placer y, sin embargo, no te exigen nada, ni tú a ellos, que no hayas consentido previamente.

La *filia* amplía el alcance de nuestro amor, permitiéndonos amar a muchos seres y actividades sin que por ello vayan a ponerse celosos unos de otros.

Por si necesitas un recordatorio, filosofía significa «amor por la sabiduría». Siendo así, quizá te preguntes por qué hay (y hubo) filósofos mucho más felices que otros. ¿Por qué Lao Tzu, Buda y Sócrates gozaron de tanta serenidad? ¿Por qué Arthur Schopenhauer, Karl Marx y Friedrich Nietzsche fueron tan desesperadamente desdichados? Quizá tuviera que ver con la notable diferencia entre sus respectivas maneras de amar la sabiduría. Si amar a alguien o algo te hace infeliz, o bien hay un problema con el objeto de tu amor o bien el problema radica en la manera en que lo amas. En el caso de la filosofía, la sabiduría no es culpable. Se trata de una virtud cardinal, de modo que no es posible que nos equivoquemos al amarla. Ahora bien, ¿cómo la amamos? ¿Con *filia* o con *eros*? ¿Estamos exigiendo a la sabiduría cosas para las que no tiene respuesta? En tal caso no somos filósofos sino «erósofos». Si amas la sabiduría como es debido, serás feliz; si lo haces mal, infeliz. La elección es tuya.

Comenzando por Lao Tzu, los sabios taoístas han adoptado la *filia* como su primera disposición de ánimo ante cualquier persona, se trate de viejos amigos, meros conocidos o completos desconocidos. La actitud que muestran por defecto es la de la amistad y la buena voluntad. Por consiguiente, mantienen un estado de ánimo feliz. De igual manera, si tratas a los demás como amigos es mucho más probable que éstos te correspondan de la misma manera. Los budistas también se esfuerzan por conservar este estado de ánimo respetuoso y amable con el prójimo. Es bastante contagioso, aunque para bien, de modo que las personas que lo perciben suelen imitarlo. Tener un interés amistoso por el prójimo también es la mejor manera de promover tus intereses. Recuerda el capítulo 3: precisamente porque el sabio es desinteresado, su interés queda establecido.

No todo el mundo aceptará la amistad, aunque le sea ofrecida sinceramente. Hay muchas personas trastornadas por toxinas mentales —principalmente la ira, la avaricia y la envidia— que les impiden sentir la generosa felicidad de la *filia*. Tales personas aún necesitan mayores dosis de *filia*, y luego de *ágape* para purgar esas toxinas de su conciencia. Volveremos sobre estas toxinas en el capítulo 11. Entretanto puedes practicar la *filia* cada vez que salgas de casa y, al hacerlo, descubrir por ti mismo la diferencia tan positiva que puede suponer en tu vida. Hay millones de personas compartiendo este planeta, y uno nunca puede tener demasiados amigos.

EL *STORGE* SUBRAYADO

¿Qué clase de amor sienten normalmente los padres por sus hijos y los hijos por sus padres? ¿Qué amor y cariño surge entre los miembros de una familia? Los griegos antiguos lo llamaban *storge*, «amor familiar». El vínculo entre padres e hijos lo forjan poderosas fuerzas evolutivas, y los biólogos y científicos sociales de la actualidad reconocen que la paternidad responde al impulso de una acusada sensación genética de inversión en nuestros hijos. Los niños adoptados también pueden suscitar en sus padres este compromiso primario. Los abuelos, los progenitores, los hijos y otros parientes cercanos comparten vínculos muy especiales, de modo que los griegos tenían razón al identificar el *storge* como una forma única de amor familiar.

Sin embargo, los griegos también eran plenamente conscientes de que la psique humana no está compartimentada con tanto esmero. Por desgracia, el *storge* puede verse contaminado por el *eros*, y ése es el motivo por el que todas las tribus y culturas de la Tierra tuvieron que desarrollar un tabú contra el incesto. Cuando el amor erótico corrompe el *storge* o amor familiar, las familias pueden tallar a los hijos dándoles formas malsanas que se traducen en graves lesiones psicológicas. Ésa es la mayor vulnerabilidad del *storge*, pero no la única.

Muchos padres también cometen el error de vivir a través de sus hijos. En lugar de educar y alentar a sus hijos para que descubran su propia identidad y sus dones, los padres los colonizan con sus aspiraciones y sus sueños frustrados, tratando de manipularlos para que realicen aquello en lo que ellos han fracasado. Una vez más, el *storge* se ve infectado por una forma del *eros*, dado que se espera que el niño satisfaga el apetito de vida de sus progenitores. A veces éste coincide con los propios intereses del hijo, aunque es frecuente que el tiro salga por la culata y genere conflictos terribles. Los sentimientos de *storge* hacen que el hijo se comporte de conformidad con las exigencias paternas, pero su propia personalidad puede plantear discrepancias con ellas. Éste es un dilema lesivo para cualquier hijo, y son demasiados los que se ven atrapados en él.

De modo que el *storge* implica una paradoja: padres, hijos y familiares cercanos comparten una clase especial de amor, pero ese amor sigue siendo susceptible de ser infectado por el *eros*. Al mismo tiempo, el *storge* se resiste a la influencia benéfica de la *filia*. No podemos ser meros amigos de nuestros hijos, puesto que les exigimos cosas y ellos nos las exigen a nosotros, por más justificables o legítimas que a veces sean dichas exigencias. De ahí que el poeta francés Jacques Delille pronunciara su famosa máxima: «El destino elige la familia, pero tú puedes elegir los amigos.»

EL ÁGAPE SIN LÍMITES

Existe otro tipo de amor, llamado *ágape*, cuyo poder es aún mayor que el de la *filia* y el *storge*. El *ágape* suele asociarse con dos ámbitos: el amor incondicional de los miembros del núcleo familiar —*storge* inmune al *eros*— y el amor incondicional de Dios por sus hijos, es decir, la humanidad. Con menor frecuencia, algunos humanos parecen amar a la humanidad de un modo igualmente incondicional, bien sea en nombre de Dios (como hicieran Jesucristo y Gandhi), bien en nombre de fuerzas cósmicas impersonales (como hicieran Lao Tzu y Buda). Quienes alcanzan el *ágape* en su vida pública sin duda harán del mundo un lugar mejor, pero también correrán el riesgo de ser perseguidos, ejecutados o asesinados. ¿Por qué? Porque la omnipresente luz de su bondad muestra el mal tal como es, y muchos malhechores no soportan que los muestren con tanta claridad. En vez de enmendar su maldad, no es extraño que respondan con un odio asesino. Aunque los asesinos pueden destruir la carne, no pueden herir al *ágape* en sí. Matar a maestros espirituales que manifiestan *ágape* casi siempre es contraproducente, dado que despierta el *ágape* de sus seguidores, dando impulso a sus enseñanzas y garantizando su continuidad en las generaciones futuras. De modo que si bien el *ágape* es algo que sin duda puedes «probar en casa», quizá quieras pensártelo dos veces antes de llevarlo a la oficina. No todos van a amarte de inmediato por ello. Sin embargo, es la forma más elevada de amor que los seres humanos podemos experimentar.

Si lo piensas, te darás cuenta de que las relaciones amorosas duraderas no pueden sostenerse sólo con el *eros*, la *filia* o el *storge*. Si observamos la unidad social fundamental —marido y mujer o compañeros de viaje— está claro que el *eros* desempeña un papel principal. Normalmente la gente se enamora antes de casarse y por lo general necesita amor físico de manera continuada. *Eros* hace posibles estas cosas. Pero el matrimonio o el compartir una vida es algo más que eso. Los maridos y las esposas y quienes se han comprometido formalmente son compañeros además de amantes, y su amistad está sustentada por la *filia*. Los amigos pueden divertirse y trabajar juntos felizmente, y la amistad sincera se profundiza con el tiempo. De modo que la *filia* desempeña un papel vital para que un matrimonio se sostenga, aunque ni siquiera basta con esto.

La mayoría de los matrimonios tiene hijos. Como hemos visto, la paternidad requiere amor incondicional por parte de los padres —así como dedicación, paciencia, sacrificio, comprensión— sin que éstos esperen nada a cambio. Obviamente, eso es mucho pedir, más de lo que la *filia* y el *storge* pueden dar, de hecho. Para ser buenos

padres debemos ser capaces de practicar el *ágape*, al menos en el sentido de que «todo queda en casa».

Los mejores maestros espirituales de Asia, incluidos Lao Tzu y Buda, fueron capaces de obsequiar amor, misericordia, compasión y cariñosa amabilidad a todas las personas con las que toparon, y también de aumentar tal capacidad en los demás. Y lo hicieron sin recurrir a un dios o a dioses. En lugar de eso, Buda hizo un llamamiento al «mejor yo» de cada uno de nosotros que, como era de esperar, resulta ser un «no yo». Lao Tzu se metió de lleno en el Camino, y su no yo surgió serenamente.

Dado que *ágape* es una palabra griega, es lógico que esta forma de amor también se haya conocido en el antiguo Occidente, donde mayormente se ha asociado a la existencia de un dios o de varios dioses. La filosofía hindú, un sinfín de religiones paganas y, por supuesto, las abrahámicas (judaísmo, cristianismo, islam) han abrazado encarnaciones del Altísimo que ofrece su *ágape* (y a veces cosas peores) a la humanidad. En estos planteamientos religiosos estamos «unidos a Dios» debido a que somos almas personificadas. «Religión» proviene del verbo latino *religere* (atar). De modo parecido, en la antigua India la palabra «yoga» procedía del término sánscrito que significa «yugo». En el hinduismo, el *atman* (la inmortal gotita de divinidad que tiene todo ser vivo) busca reunirse con el *bráhman* (el Mar Divino de la Unidad o deidad absoluta); en el cristianismo, el alma busca reunirse con Dios. «Grandes almas» como Jesús y Gandhi fueron caudalosas fuentes de *ágape*, capaces de brindárselo a todo el mundo. Ambos creían que Dios, a su vez, es la fuente original de *ágape* para toda la humanidad.

Lao Tzu comprendió que todos podemos manifestar *ágape*, tanto si creemos en Dios como si no. Sabía y escribió que las personas necesitan rituales para señalar los acontecimientos importantes de sus vidas: para celebrar nacimientos, para honrar a los muertos y para todas las ocasiones trascendentales que median entre las dos primeras. Lao Tzu habría aprobado que los sacerdotes taoístas realizaran rituales, siempre y cuando lo hicieran con el espíritu del *ágape*, su principal tesoro, y no por poder o provecho propio. En sintonía con él, Buda declaró que no debíamos perder el tiempo debatiendo si existe un alma inmortal; nuestra tarea más apremiante es despertar el *ágape* mientras aún respiremos.

ALMAS GEMELAS Y MATRIMONIO

Si ponemos juntas estas cuatro formas de amor, vemos que todas son necesarias para mantener una relación duradera. Al principio es el *eros* el que une a una pareja. Pero si el *eros* es la única atracción, la relación no podrá durar mucho. Para estar más próximos, los cónyuges tienen que unir sus mentes —*filia*— además de unir sus cuerpos. El resultado puede traducirse en una relación duradera de la que surge el *storge*. Si además se brindan mutuamente el *ágape*, u obtienen *ágape* el uno del otro, su matrimonio y su familia recibirán la bendición del éxito y la felicidad.

Los matrimonios o las relaciones que tienen éxito a largo plazo han encontrado la manera de equilibrar el *eros*, la *filia*, el *storge* y el *ágape*. Este equilibrio no mantiene forzosamente las mismas proporciones. El *eros* contribuye a una estupenda luna de miel; la *filia*, a una convivencia amena; el *storge*, a estrechar los lazos familiares; y el *ágape*, a criar a los hijos con éxito. Dado que todo matrimonio avanza por fases distintas, el énfasis puede pasar de una forma de amor a otra, aunque todas ellas deben estar presentes a largo plazo. Cuando los matrimonios se rompen, suele ser debido a un desequilibrio entre el *eros*, la *filia*, el *storge* y el *ágape*.

Si por casualidad conoces a alguien con quien sientes una profunda conexión en las cuatro dimensiones del amor, y si esa persona resulta que te corresponde, habrás encontrado un alma gemela. Las almas gemelas son sumamente compatibles en todos los niveles —cuerpo, mente, corazón y espíritu. Los matrimonios más exitosos que conozco (y que he vivido) se dan entre almas gemelas.

En Occidente, un énfasis malsano en el *eros* —a expensas de la *filia*, el *storge* y el *ágape*— no hace más que disolver el tejido social. Las tasas de divorcio han aumentado mientras que los índices de natalidad han caído en picado. Las personas se han vuelto mucho menos conscientes y espirituales, y mucho más hedonistas, buscando placeres físicos por encima de todo. Si una familia, una sociedad o una civilización desatienden el primer tesoro de Lao Tzu, es imposible que sean felices. Y la gran ironía que se da en Estados Unidos es que, a pesar de el mayor énfasis que se pone en el *eros* y del desenfrenado aliento que se da a toda clase de relaciones sexuales a cualquier edad, nunca en la historia de la humanidad las disfunciones sexuales han estado tan extendidas entre una población supuestamente «normal». ¿Habrá algo en el aire? ¿En el agua? ¿En la comida? No, donde hay algo es en la cultura: un desequilibrio entre el *yin* y el *yang*.

EL YIN Y EL YANG

El concepto clave que diferencia a los complementos taoístas de los polos opuestos es éste: cada complemento contiene algo del otro. Siempre hay una salpicadura de *yin* en la zona del *yang* y, asimismo, siempre hay una salpicadura de *yang* en la zona del *yin*. El sol más brillante proyecta la sombra más oscura, mientras que la noche más oscura hace visibles las estrellas más brillantes. De igual manera, macho y hembra también contienen uno algo del otro, aunque por lo general se necesita un poco de tiempo para que esto se revele. En las primeras etapas de la gestación, están presentes los órganos reproductores tanto del macho como de la hembra, de modo que al principio todos somos hermafroditas. Pero pronto nos desarrollamos de forma más acusada hacia uno de los extremos del continuo sexual, convirtiéndonos en macho o en hembra. Sin embargo, nuestras características complementarias nunca se pierden, y tienden a resurgir a medida que maduramos. A lo largo de la adolescencia y de la adultez, tendemos a manifestar con fuerza nuestra identidad primordial —macho o hembra— y por tanto buscamos nuestro complemento —y nuestra completitud— en el otro.

No obstante, una de las claves de la serenidad taoísta es la capacidad de «entrar en contacto» con nuestro complemento interior. El *yang* es inherentemente creativo, asertivo, brusco y racional, mientras que el *yin* es inherentemente receptivo, flexible, amable e intuitivo. Con el tiempo, los machos maduros tal vez manifiesten su *yin* a través de la jardinería o la apreciación de la naturaleza; por su parte, las hembras quizás expresen su *yang* mediante el liderazgo o abogando por una causa social. Para estar completos y, por consiguiente, serenos, es preciso que cultivemos nuestros complementos interiores. Una relación satisfactoria es aquella en la que cada cónyuge alienta al otro a alcanzar esta meta. Sin embargo, una y otra vez surgen malentendidos entre los hombres y las mujeres, que parecen incapaces e incluso poco dispuestos a ver el mundo a través de los ojos del otro.

Si descuidan sus complementos interiores, los hombres y las mujeres corren el riesgo de convertirse en polos unos de otros. Cuando esto sucede, es fácil que la atracción mutua se transforme en su opuesto —es decir, en aversión mutua—, dando pie a malentendidos, discrepancias e incluso a diferencias irreconciliables. Si cultivan sus complementos interiores, los hombres y las mujeres pueden lograr una mayor comprensión de sí mismos y, por consiguiente, también mutua.

Tal como hemos dicho, en muchos aspectos el Tao tiende a favorecer a lo femenino en detrimento de lo masculino, o al *yin* en detrimento del *yang*. El *Tao Te Ching* enseña que, a la larga, el *yin* es más fuerte que el *yang*. Por ejemplo, el agua es *yin* (blanda y

flexible) y la roca es *yang* (dura y firme), sin embargo con el tiempo las blandas olas pulverizan las duras rocas, creando playas de arena. En las relaciones, las mujeres conquistan a los hombres siendo *yin*, es decir tiernas, amables y flexibles. La ascendencia del *yin* también es palpable a corto plazo: la hierba se inclina para acomodarse al viento fuerte y vuelve a enderezarse cuando el viento cesa. Pero los duros árboles no pueden ceder, y por eso muchos caen y mueren. Quizá todavía resulte más paradójico que las cosas blandas protejan a las cosas duras. Nuestros blandos labios protegen a los duros dientes. Cuando empaquetamos cosas duras o quebradizas, como una cristalería, las protegemos con cosas blandas y flexibles, como envoltorio de burbujas.

Los hombres conquistan el mundo, pero las mujeres conquistan a los hombres. Por eso Ralph Waldo Emerson señaló que una esposa tiene más autoridad sobre su marido que el gobierno. Lo mismo sucede con las artes marciales, que fueron inventadas por sabios taoístas. Aunque en Extremo Oriente, en el Sudeste asiático y en el resto del mundo se practican un sinnúmero de estilos de artes marciales, todas encajan en una de dos amplias categorías: estilo duro o estilo blando. Cuando ves a un artista marcial rompiendo ladrillos, bloques de hielo o tablones con las manos o los pies desnudos, estás presenciando el estilo duro. Pero cuando ves a un artista marcial reflejando la fuerza de un ataque como un espejo, sin esfuerzo aparente, de modo que el agresor es vencido por su propia fuerza, estás presenciando el estilo blando.

El tai chi, del que existen muchas variantes, quizá sea la más conocida de las artes marciales de estilo blando. Pero no te confundas: aunque los occidentales suelen enseñar el tai chi como una especie de danza fluida, muchos maestros occidentales no tienen ni idea de cuál es el propósito real de esos movimientos. De hecho, el tai chi es la más mortífera de las artes marciales chinas. Una vez más, lo blando vence a lo duro. El *yin* prevalece sobre el *yang*.

EL TAO DE *EL DOCTOR ZHIVAGO*

La humanidad tiene dos «sabores» básicos: macho y hembra. Una pareja de ambos puede formar una familia. Muchas familias juntas constituyen una sociedad, que es una entidad social. Muchas sociedades juntas componen un sistema de gobierno, que es un ente político. El *yin* y el *yang* también se manifiestan aquí. El mundo social es el *yin*; el mundo político es el *yang*. Las hembras son, por naturaleza, hábiles en lo social, mientras que los hombres aprenden los modales. Los machos son, por naturaleza, astutos en lo político, mientras que las mujeres tienen que aprender los mecanismos de la política. Durante gran parte de la historia de la humanidad, y a lo largo de toda la prehistoria, había una estricta separación entre los papeles sexuales: los hombres eran cazadores y guerreros, y se encargaban de la política tribal; las mujeres eran recolectoras y criaban a los niños, y estaban a cargo de la sociedad tribal. Éstas eran manifestaciones fundamentales del *yang* y el *yin*.

En el siglo pasado, la segregación de los papeles masculino y femenino se fue difuminando cada vez más. Sin embargo, las personas no son forzosamente más felices. ¿Por qué? Por un lado, tenemos que expresar nuestro complemento interior para alcanzar la plenitud; por el otro, tenemos que expresar nuestra identidad fundamental para seguir siendo lo que somos. Dejándolos para que se las arreglen solos, la mayor parte de las niñas serán niñas y los niños serán niños. Casi ninguna mujer abriga deseos de ser hombre, y la mayoría de los hombres no desea ser mujer. Pero si las diferencias fundamentales entre el hombre y la mujer se pasan por alto, se difuminan o se politizan, entonces las personas se vuelven infelices en masa. Y así es como están. De verdad que es así de simple.

Este tema lo ilustra ingeniosa y conmovedoramente la inmortal novela de Boris Pasternak *El doctor Zhivago*. En realidad es la historia de la hermosa Lara y de los tres poderosos hombres que la amaron, teniendo como telón de fondo la Revolución Rusa. El primer amante de Lara fue Komarovsky, un hombre mayor que ella con relaciones e influencia en el gobierno ruso presoviético. Había estado saliendo con su madre —modista de la alta sociedad—, pero entonces conoce, seduce y desvirga a Lara, a quien introduce en la vida refinada de la alta sociedad. El caso es que se enamora perdidamente de ella, llegando a la pura obsesión. Lara termina por despreciarlo. Komarovsky representa el *eros*: su atractivo, su embriaguez, su devastación y sus limitaciones.

Entonces Lara se casa con Pasha, un estudiante joven, idealista y revolucionario de su clase. Él está empeñado en erradicar las injusticias heredadas del sistema y

reemplazarlas con nuevas injusticias disfrazadas de progreso político. Lara tiene una hija y cuida de ella mientras Pasha combate como voluntario en la Primera Guerra Mundial. En su debido momento, Pasha se convierte en líder de la Revolución Rusa y luego en vencedor de la guerra civil que la sigue. El idealista estudiante Pasha se transforma en el déspota comunista Strelnikov. Abandona a Lara, declarando que la «vida privada» ya ha muerto en Rusia. Todo el mundo debe anteponer la revolución a la familia. Strelnikov representa la *filia*: inicialmente el amor por una causa justa, que acaba corrompido por el odio contra la humanidad. En ausencia del *eros* (que él ha prohibido) y en su intoxicado estado de ánimo «antiágape», Strelnikov es un hombre todopoderoso pero sumamente desdichado.

Luego Lara se reencuentra con un hombre extraordinario, el doctor Yuri Zhivago, que es médico y poeta. Sus caminos se cruzaron durante la época de Komarovsky y también durante la Primera Guerra Mundial, cuando sirvieron juntos como médico y enfermera en un hospital militar. Ambos estaban casados por aquel entonces, ella con Pasha y él con una mujer magnífica. En estas circunstancias, Lara y Yuri se unieron estrechamente mediante la *filia*, como colegas del cuerpo sanitario inmersos en una marea de soldados heridos y agonizantes. Su *filia* también da pie al *eros*, que está siempre presente entre hombres y mujeres, incluso cuando son colegas de profesión. Pero ellos deciden ignorar el *eros*, o mejor dicho, lo postergan, pues ambos están bajo el influjo de la *storge* y, por tanto, permanecen fieles a sus respectivos cónyuges y familias. Al mismo tiempo, perciben sus respectivos *ágapes*, que fueron los que los llevaron a servir en el cuerpo de sanidad. Ambos aman a la humanidad y están profundamente afligidos por la muerte y la destrucción de la guerra. Quieren curar personas, no hacerles daño.

Tras unos cuantos giros más del destino ruso, a Lara y Yuri finalmente les llega el momento de ser amantes. Sucede en circunstancias funestas, y les falta tiempo para abrazarse. Lara también se convierte en la musa de Yuri, inspirándole un libro de poemas dedicados a ella, un tributo a su belleza y también al amor eterno. Pues son almas gemelas y su amor es el propio *ágape*: un amor de la capacidad humana de amar y una declaración de que el amor es inconmensurablemente más poderoso, más perdurable, más creativo, más inspirador y más esencial que la guerra. Precisamente porque sus días de arrobamiento están contados por un sistema resuelto a eliminar la vida privada en Rusia, Lara y Yuri no son amantes sólo para sí mismos: son los últimos amantes vivos; deben mantener encendida la antorcha del amor a toda costa, no sólo por ellos sino por toda la humanidad. Y así lo hacen. Antes de que los destrocen para siempre, Yuri escribe un libro de poemas para Lara, y Lara concibe su hijo. Juntas, estas almas gemelas preservan el amor —*Eros, filia, storge* y *ágape* juntos— para la próxima

generación de rusos.

¿No lo habría aprobado Lao Tzu? Sí, claro que sí, y por completo. Por eso el amor era su mayor tesoro. El amor es lo más importante de nuestras vidas. También es el regalo más importante que podemos hacerle a la siguiente generación. Sin él, la humanidad no sobreviviría.

8

Matrimonio y familia

Cuando las relaciones familiares dejan de ser armoniosas, tenemos hijos filiales y padres abnegados. Cuando una nación se sume en la confusión y el desorden se reconoce a los patriotas. Donde está el Tao hay equilibrio. Cuando se pierde el Tao, emergen todas las diferencias de las cosas.

Tao Te Ching, poema 18

Lo que planta el mejor plantador nunca puede arrancarse. Lo que abraza el mejor abrazador nunca puede perderse. Por eso sus hijos y sus nietos serán capaces de continuar su ancestral sacrificio durante generaciones sin fin.

Tao Te Ching, poema 54

La filosofía china presenta muchos más matices de los que buena parte de los occidentales perciben. En Occidente es más sabido que la lengua y la cultura japonesas están matizadas en un grado exquisito, pero siempre hay que tener en mente que los japoneses veneran a China como su «cultura madre». Si bien la filosofía china siempre tiene un lado práctico, también posee una enorme sutileza y, como acabamos de ver, una gran compasión. Un maestro taoísta refirió la historia de un médico chino que estaba tratando a un enfermo al que no podía curar. El pobre hombre padecía una enfermedad mortal. Sin embargo, el tratamiento hacía que el paciente, al menos, se sintiera un poco mejor, y por eso el médico lo mandó a casa con un paquete de hierbas medicinales y las correspondientes instrucciones de uso.

—Y ¿cuándo debo venir a visitarle? —preguntó el paciente.

—Venga el año que viene —contestó el médico.

¿Lo entiendes? El médico le había dicho con amabilidad y sutileza que le quedaba un año de vida. Esto fácilmente podrían pasarlo por alto las personas que se toman el

lenguaje demasiado al pie de la letra, o prescindiendo de su vertiente metafórica. Debemos prestar plena atención al Tao, que solamente puede describirse de manera alusiva, pues de lo contrario no captaremos el significado de sus enseñanzas. El *yin* y el *yang* siempre están danzando y haciéndose pasar el uno por el otro. El pensamiento chino también es así: Si «Venga el año que viene» puede significar «Le queda un año de vida», más vale que pongamos cuidado al descifrar a Lao Tzu. Al fin y al cabo, él fue un metafísico consumado tanto con las personas como con las culturas.

En la misma línea, hay tres maldiciones chinas de triste fama que pueden sonar tentadoras o atractivas a un oído inexperto, la primera, que probablemente habrá oído, es: «Que vivas tiempos interesantes.» Sí, pero ¿qué hace interesantes los tiempos? El período más interesante sobre el que leer quizá sea el más angustioso de vivir. ¿Lo captas? La segunda maldición, al menos conocida, es: «Que el gobierno sepa de ti.» Aunque pueda parecer deseable, en el sentido de que te sean conferidos honores o poderes, también puede emanar un olor amenazador, sobre todo en un estado totalitario. Y ¿cuál es la tercera maldición?: «Que consigas lo que desees.» ¿Por qué es una maldición esto? Por dos razones. En primer lugar, las cosas que deseamos suelen llevar atados cordeles invisibles que no vemos hasta que es demasiado tarde. Una vez que conseguimos lo que deseamos, de repente descubrimos que viene envuelto con toda suerte de cosas que no deseamos pero con las que tenemos que cargar. En segundo lugar, conseguir lo que deseamos alimenta el ego y conduce a nuevos deseos, como veremos más adelante en este mismo capítulo.

El objetivo de estas observaciones es esclarecer los poemas de Lao Tzu acerca del matrimonio y la familia y, asimismo, el modo en que están relacionados con las más amplias esferas sociales y políticas. Toda civilización descansa sobre estos cuatro pilares: matrimonio, familia, sociedad y sistema de gobierno. Si cada uno de ellos es sólido, la mayoría de la gente sabrá lo que es la felicidad y su civilización será floreciente. Pero si alguno de estos pilares se resquebraja o se derrumba, las personas serán desdichadas y el edificio de su civilización correrá el riesgo de desmoronarse. Recuerda que Lao Tzu y Confucio vivieron tiempos «interesantes» y que varios gobiernos «supieron» de ellos.

HIJOS FILIALES Y PADRES ABNEGADOS

Lao Tzu escribe: «Cuando las relaciones familiares dejan de ser armoniosas, tenemos hijos filiales y padres abnegados.» ¿Qué significa esto? Podemos extraer valiosas pistas en el Occidente contemporáneo, donde los índices de divorcio aumentan vertiginosamente y los niños padecen presuntas epidemias de ADHD (trastorno por déficit de atención con hiperactividad), obesidad y otros problemas. Una cruel secuela del divorcio que los psicólogos han estudiado en profundidad es la culpa que muchos hijos de matrimonios rotos se imponen a sí mismos. A los niños les angustia mucho ser testigos y ser parte de la muerte del matrimonio de sus padres, porque los niños desean ante todo ser criados por unos padres amorosos. Esos padres no sólo deben amar a sus hijos, sino también el uno al otro. Los niños no comprenden el mundo de los adultos (de lo contrario, no serían niños) y, por consiguiente, no pueden comprender la dinámica del divorcio. Sin embargo, el dolor que sienten los lleva a creer que en cierto modo son responsables de la ruptura de sus padres, aunque nada pueda estar más lejos de la realidad. Y de ahí que comiencen a creer que sin duda tiene que haber algo que puedan hacer para remediar la situación. Como resultado, se vuelven filiales: más preocupados por el bienestar de sus padres que por su propio bienestar.

El problema radica en que esa postura no influye sobre el resultado. Cuando un divorcio concluye, el niño sigue teniendo la sensación de que si hubiese sido «mejor» hijo, el núcleo familiar habría permanecido intacto. El sufrimiento psicológico del niño es real, pero las razones que lo causan son imaginarias. El niño no podía hacer nada. Sin embargo, su necesidad primaria de tener dos padres bajo el mismo techo lleva al niño a negarse a admitir que una fuerza mayor —no su imaginaria negligencia— haya intervenido para romper el matrimonio. De modo que cuando las relaciones familiares dejan de ser armoniosas, tenemos hijos filiales.

Quizá te ayude a entenderlo el caso de Extremo Oriente, donde se educa a los niños para que honren y obedezcan a sus padres; tradicionalmente, para que se entreguen sin reserva a los deseos y planes de sus padres. Se trata de un deber confuciano fundamental. De modo que el estado normal de un niño es *filial*. Todos los niños son filiales. Siendo así, no hay necesidad de llamarlos «filiales». Puesto que son niños, son filiales por definición. Por consiguiente, llamar «*filial*» a un niño, tal como lo hace Lao Tzu, equivale a señalar que algo va muy mal. («Venga el año que viene», dijo el médico.)

Adoptemos ahora un punto de vista paternal. Por lo general, traer niños al mundo y criarlos exige un enorme compromiso a los padres. Los años de esfuerzo, de inversión, incluso la renuncia a los propios intereses por el bien de los hijos constituye la norma.

Por consiguiente, la mayoría de los padres suele dedicar su vida a sus hijos. El mero hecho de llamarte «padre» ya implica un alto grado de abnegación. Pero si las cosas no van bien en la familia o en el entorno sociocultural, los primeros afectados son los hijos. Entonces los padres deben hacer un esfuerzo adicional para restablecer la armonía, esfuerzo tan evidente que quizás invite a que sean tildados de «abnegados». Pero en este caso significa que las cosas no están yendo bien, pues de lo contrario no habría necesidad de una entrega ni obligación adicionales. «Que tengas una familia interesante» es el equivalente íntimo de «Que vivas tiempos interesantes».

En mis veinte años como asesor filosófico, prácticamente todos mis clientes fueron lastimados o heridos de un modo u otro mientras crecían. Por definición, toda familia es un tanto disfuncional. Esto no guarda ninguna relación con el dinero, la riqueza o la posición social. Una familia rica y poderosa puede ser tan disfuncional, o incluso más, que una familia media. Los budistas lo aceptan como una premisa de que tarde o temprano todo el mundo sufre; por lo general pronto, y, con un poco de suerte, nunca tarde y temprano. Los taoístas no adoptan ese enfoque. No se centran en el sufrimiento sino más bien en mantener la armonía personal y familiar que eclipsa al sufrimiento, permitiendo que los niños sean felices, y los adultos, serenos. Las personas bien equilibradas tienen más facilidad para no dejarse afectar, perdonar u olvidar los inevitables episodios disfuncionales por los que pasan todas las familias. Las que son menos equilibradas quizá requieran años de tratamiento psicológico o filosófico. Ahora bien, las familias perfectamente funcionales no existen.

La verdadera cuestión es si la armonía familiar prevalece sobre la disfunción. Cuando los padres siguen el Tao, pueden restablecer el equilibrio; si abandonan el Tao, invitan al desequilibrio.

Lao Tzu establece una relación entre las familias armoniosas y las naciones ordenadas. ¿Cuándo se necesita, reconoce y reverencia más a los patriotas? En épocas de situaciones desesperadas («momentos interesantes»). Los estadounidenses, por ejemplo, reverencian a Washington, Jefferson y Lincoln como sus mayores patriotas, pero ello no significa forzosamente que se den cuenta de que estos tres líderes aparecieron en épocas extremadamente turbulentas. George Washington consiguió la independencia de los británicos, mientras que Thomas Jefferson redactó la célebre Declaración de Independencia. Si la política británica con sus colonias americanas hubiese sido más equilibrada, quizá los americanos no se habrían sublevado.

De modo parecido, Abraham Lincoln presidió la nación durante la Guerra Civil, una época de terribles conflictos y luchas intestinas. La grandeza de Lincoln se puso de manifiesto durante esa época, pero es probable que, al volver la vista atrás, muchos estadounidenses deseen que esa guerra civil y su espantoso coste humano se hubiesen

evitado. Cada nación de la Tierra tiene episodios similares en su historia. Los grandes hombres de Estado y los patriotas legendarios sólo aparecen en tiempos de conflicto, tal como los hijos filiales y los padres abnegados devienen más evidentes en épocas de crisis familiar.

El argumento de Lao Tzu es que a todos nos va mucho mejor sin conflictos ni crisis. Cuando las familias y las naciones se adhieren al Camino, conocen la armonía y el equilibrio. Cuando se apartan del Tao, sus diferencias y desacuerdos se acentúan, allanando el terreno al conflicto.

LONGEVIDAD

Tanto Lao Tzu como Confucio perseguían la preservación de sus respectivas civilizaciones, de modo que transmitían principios que favorecen la longevidad. A posteriori, vemos que sus ideas han sido muy sólidas a largo plazo. La civilización china no sólo ha perdurado sino que, además, ha prosperado. China se convertirá en la mayor economía del mundo durante el siglo XXI, mientras que Estados Unidos y las potencias europeas están decayendo después de liderar el mundo en los últimos siglos. Tanto Lao Tzu como Confucio se dieron cuenta de que la prosperidad y la longevidad de una nación, e incluso de una civilización, dependen del bienestar de las familias que la componen. En Extremo Oriente, la piedra angular de la comunidad, la sociedad y el sistema de gobierno no es el individuo sino la familia. En cambio, Occidente ha puesto más énfasis en los intereses del individuo en detrimento de los intereses de la familia. A corto plazo, esto ha sido seductor y popular pero, a la larga, está conduciendo al desmoronamiento de la familia y la sociedad.

Uno de los retos más difíciles al que nos enfrentamos los seres humanos, tanto en el día a día como a lo largo de generaciones, es el de equilibrar los intereses del individuo con los intereses del colectivo: familia, sociedad, sistema de gobierno. Existe una tensión constante entre el individuo y el grupo en toda la escala social, comenzando por el microcosmos de la familia nuclear y terminando por el macrocosmos de la familia de naciones. Al estudiar a nuestros parientes biológicos más cercanos, los chimpancés, el primatólogo Robert Yerkes dijo, bromeando: «Un solo chimpancé no es un chimpancé.» De igual manera, no existe un ser humano que viva aislado. Ahora bien, en el polo opuesto, tenemos la célebre máxima de Jean-Paul Sartre: «El infierno son los otros.» De las familias nucleares a las comunidades de naciones, esos «otros» sin los que no podemos vivir a veces nos sacan de quicio, propiciando tensiones que van de una moderada irritación a un conflicto mortal. Equilibrar la tensión entre el individuo y el grupo es más un arte que una ciencia, y el Tao lo hace con maestría mayor que cualquier otro sistema concebido hasta el presente.

Si alcanzar el equilibrio fuese una ciencia, podríamos definir el método de una vez por todas. Ahora bien, sin ánimo de ofender a las llamadas ciencias sociales, equilibrar esta tensión no es en modo alguno una ciencia. La psicología occidental no ha hecho más feliz a la gente. Los terapeutas matrimoniales y familiares no han conseguido que disminuya la cantidad de divorcios. La economía no ha vuelto próspero a todo el mundo. La ciencia política no ha materializado ninguna utopía. Las relaciones internacionales no han puesto fin a las guerras. Los científicos han realizado enormes

progresos para comprender fenómenos psicológicos y sociales, pero vivir bien sigue siendo más un arte que una ciencia, tanto para los individuos como para las naciones. La ciencia médica casi ha duplicado la esperanza de vida de los seres humanos durante el siglo pasado, mientras que las ciencias sociales no han duplicado, ni mucho menos, la felicidad de las personas. Si lo hubieran hecho, la depresión, los trastornos alimentarios, los trastornos del sueño, los trastornos por déficit de atención y las disfunciones sexuales no proliferarían tanto como lo hacen en el mundo desarrollado. Si bien la cantidad de vida (cuánto tiempo vivimos) es una cuestión científica, la calidad de vida (cuán bien vivimos) sigue siendo una cuestión artística. Por consiguiente, dado que el bienestar es un arte, debemos despertar nuestra sensibilidad intuitiva para que dé resultado. Y no cabe duda de que el *Tao Te Ching* es un despertador eficaz.

Quizá te hayas percatado de que el ser humano está lleno de deseos. Apuesto a que ahora mismo podrías escribir una lista muy larga de cosas que deseas. Adelante, hazlo.

Ahora haz otra lista, pero esta vez de cosas que necesitas. Apuesto a que esta lista es mucho más corta. ¿Por qué? Porque todos tenemos menos necesidades que deseos.

Los pulmones necesitan aire, el estómago necesita comida, el cuerpo necesita calor, los músculos necesitan ejercicio, el cerebro necesita dormir y el corazón necesita amar. Pero el deseo no conoce límites. ¿Sabes por qué? Porque nuestro ego desea gratificación, y cuanto más gratificación obtiene el ego, más gratificación desea. Las necesidades son finitas; los deseos, infinitos. Éste es el mayor problema al que se enfrenta no sólo cada uno de nosotros, sino toda nuestra especie como colectivo. Obtener lo que deseamos no es forzosamente bueno para nosotros, e incluso puede llegar a ser muy perjudicial.

Si te acuerdas de cuando eras niño o si has criado alguno, seguramente sabrás que esto es cierto: los niños están tan llenos de deseos como los adultos, sólo que sus deseos son obviamente más pueriles. ¿Deberíamos, como padres, dar a nuestros hijos todo lo que desean? Por supuesto que no. Y ¿por qué? Pues porque, como bien sabes, hacerlo sólo servirá para convertirlos en niños mimados. Además, los niños no siempre son quienes mejor juzgan lo que es bueno para ellos a largo plazo. Tus hijos quizá quieran jugar en lugar de hacer los deberes. Quizá quieran trasnochar viendo películas en lugar de acostarse. Quizá sólo quieran comer chucherías en lugar de comidas saludables. Quizá quieran una fiesta de cumpleaños todos los días. Quizá no quieran ir al médico o al dentista. Y así sucesivamente. De modo que tú, como un buen padre que actúa por el bien de sus hijos, a menudo tendrás que decir «no».

Tus hijos no se dan cuenta de que obtener todo lo que desean conduce a una mala situación.

Los niños mimados no son felices. Tendrán que aprender a las malas que el principal objetivo en la vida no es simplemente el de obtener lo que desean. De modo

que tú, como padre sensato y responsable, debes aprender cuándo decir no a tu hijo.

Al mismo tiempo, espero que tengas en mente que decir sí es decir una palabra bonita e importante. El «sí» afirma, inspira, alienta y abre puertas. Aun así, no todas las puertas deben estar abiertas para los niños. De ahí que, por ejemplo, hayamos establecido sistemas de orientación paterna para llamar la atención sobre las películas para adultos o para bloquear ciertos canales de televisión y páginas web. El «no» a veces es necesario para el propio bien del niño. De modo que ser un padre responsable conlleva saber cuándo decir que sí y cuándo decir que no, cosa que equivale a equilibrarlos, igual que el *yin* y el *yang*. Éste es el Tao de la crianza de los hijos.

Aunque en la mayor parte de los casos acertar en el equilibrio es cuestión de sentido común y experiencia, a veces también hacemos bien al decir que sí cuando quizá nos sentimos inclinados a decir que no, y a decir que no cuando quizá nos sentimos inclinados a decir que sí. Estos momentos son los equivalentes del punto *yin* en la zona *yang* y del punto *yang* en la zona *yin* del símbolo del Tao.

He aquí un ejemplo de cada uno, cuyo protagonista es mi hijo cuando era niño.

A los nueve años, mi hijo y una amiga suya de diez años, vecina nuestra, querían ver *El exorcista*. Esta película puede dar bastante miedo, incluso a los adultos. Ahora bien, a los niños les encanta pasar miedo de manera controlada, siempre y cuando sientan que pese al miedo están a salvo, es decir, que el miedo lo cause su imaginación y no la realidad. Si no hay nada que temer salvo el mismo miedo, enfrentarse a éste tal vez genere valentía y confianza. Pregunté a mi mujer qué opinaba y ella, igual que yo, pensaba que se trataba de algo rayano en lo permisible —como el punto *yin* en la zona *yang*—. Luego pregunté a los vecinos si permitirían que su hija viera la película, y también ellos pensaron que se trataba de una decisión límite.

Los niños insistían, y al final los cuatro adultos consideramos que eran lo bastante maduros para ver la película. Es importante señalar que ambos niños estaban bien adaptados y que gozaban de la suficiente estabilidad en sus respectivos hogares para correr algún riesgo controlado. De modo que dijimos que sí con dos condiciones. La primera, que veríamos la película con ellos, confiando en que nuestra presencia les diera seguridad. La segunda, que si alguno de ellos pasaba demasiado miedo, detendríamos la película en el acto.

Vimos *El exorcista* de principio a fin, y los niños pasaron mucho miedo cuando correspondía. Pero no quisieron dejarlo y después estuvieron bastante orgullosos de haberla visto entera (salvo un par de secuencias terroríficas, ante las que desviaron la mirada). ¿Tuvieron pesadillas? Por supuesto que sí, durante dos o tres días. Pero lo superaron, sin efectos perniciosos duraderos. Visto en retrospectiva, les ayudó a crecer. Y éste es un buen ejemplo de caso límite. A veces debes servirte de tu juicio, correr un

riesgo y esperar lo mejor.

Veamos ahora un ejemplo contrario. Pocos años después, cuando nuestro hijo pasaba demasiado tiempo jugando *online* en el ordenador y rara vez dejaba de hacerlo por voluntad propia, su madre le confiscó el teclado. No le gustó para nada y se puso hecho una furia. Se comportó como un drogadicto al que le niegan una dosis. Pero lo superó y aprendió (a las duras) a emplear mejor su tiempo. Racionarle el tiempo de juego fue un «no» constructivo.

UN PANORAMA MÁS AMPLIO

Lo que se aplica a los niños también es válido para los adultos. Ser adulto no significa obtener todo lo que deseamos cuando lo deseamos; lo único peor que un niño mimado es un adulto consentido. Por ejemplo, durante bastante tiempo las mujeres han estado diciendo a los hombres «que no significa que no», aunque muchos hombres no encajan bien el rechazo y no les gusta aceptar un no por respuesta. Aun así, a veces es necesario. Y lo que vale para los niños y los hombres también es aplicable a las mujeres, aunque decírselo a ellas puede ser una proposición más arriesgada. El dramaturgo William Congreve escribió (en 1697) lo que se ha convertido en un famoso dicho: «El cielo no tiene la furia de una mujer desdeñada.» Y es verdad. Cualquiera que diga que no a una mujer corre el riesgo de provocar su ira. Sin embargo, a veces es necesario. Decir que no a un adulto también puede ser por su propio bien.

Si quieres un panorama peor, considera lo siguiente. Si las Potencias Aliadas hubiesen dicho que no a Adolf Hitler cuando ocupó Renania, no habría podido anexionarse Austria, no habría podido dismantelar Checoslovaquia y adueñarse de los Sudetes. De haberle dicho que no cuando dismanteló Checoslovaquia y se adueñó de los Sudetes, no habría podido invadir Polonia. Pero para entonces ya era demasiado tarde. El coste de decir que no en 1936 habría sido mínimo en pérdidas de vidas humanas y en destrucción, mientras que el coste de decir que no en 1939 fue la Segunda Guerra Mundial. Un coste astronómico, tanto en vidas como en destrucción.

Tal como Lao Tzu entendió a la perfección, a los hombres y mujeres adultos no se les debe permitir más que a los niños obtener cuanto les plazca. Necesitamos leyes y reglas morales que definan el comportamiento correcto. Y, una vez más, los buenos gobiernos deben hallar un buen punto de equilibrio entre lo que es lícito e ilícito para sus ciudadanos, tal como los buenos padres deben hacerlo con sus hijos. En ninguna otra parte es tan importante ejercer con sensatez el poder del Tao como en el gobierno, dado que la felicidad y el bienestar de prácticamente todos los ciudadanos dependen de ello. Y, por añadidura, también la longevidad de la propia nación o civilización.

He aquí un par de ejemplos. Ahora correré un enorme riesgo al hablarte de las mujeres y de dos clases distintas de desequilibrio, uno fruto de demasiados «no» y el otro de demasiados «sí».

Como caso tipo del exceso de «no», tomemos a los talibanes, una despiadada y salvaje banda de musulmanes fanáticos que convirtieron Afganistán en un infierno en la Tierra cuando lograron hacerse con el poder político. Enseguida impusieron un régimen brutal, digno de la edad de piedra, cuyas medidas opresoras contra las mujeres

comprendían las siguientes: Todas las mujeres fueron sumariamente despedidas de sus empleos y se les prohibió trabajar para ganarse la vida. Prohibieron que las niñas fueran al colegio y sólo se les enseñó a leer el Corán. Cantar, bailar, la música y el arte también fueron objeto de prohibición y se podían castigar con la muerte. Todas las mujeres debían cubrirse completamente con burkas en público y tenían prohibido salir de sus casas salvo en compañía de un hombre adulto con quien tuvieran lazos de parentesco. Ponerse maquillaje estaba estrictamente prohibido, incluso detrás del velo, y acudir a un salón de belleza podía castigarse con la muerte. Las mujeres que cometían adulterio eran condenadas a lapidación. Esto es increíble pero cierto, y todavía lo tenemos fresco en la memoria. No es preciso ser un sabio taoísta para darse cuenta del desquiciado desequilibrio que supone, tan grotescamente desviado hacia el lado del «no».

Ahora correré el riesgo de presentar un caso típico de exceso de «sí». Su ubicación son los Estados Unidos contemporáneos, líderes mundiales en lo que atañe a haber investido de poder político no sólo a militantes feministas por un lado, sino también a degenerados hedonistas por el otro. Ruego que tengas en cuenta el contexto de lo que me dispongo a decir. En muchas partes del mundo las mujeres siguen siendo menos libres de lo que quisieran ser, y soy muy consciente de sus luchas para alcanzar más independencia en las llamadas culturas machistas. Lo que voy a abordar aquí es algo muy diferente.

En Estados Unidos, el sistema educativo superior dominado por feministas y los medios de comunicación de la izquierda radical han lavado el cerebro a las mujeres, llevándolas a creer que su auténtica felicidad radica en adoptar el estilo de vida de los hombres. Se educa a las mujeres para que sigan carreras profesionales en detrimento del matrimonio y la familia, para que compitan con los hombres y los sustituyan en amplios segmentos del mundo laboral. Al mismo tiempo, la virilidad y la masculinidad han sido objeto de mofa, se han denigrado y subvalorado. Esto ha puesto mucha presión sobre las mujeres, quienes en su mayoría siguen deseando tener marido e hijos. Pero ahora tienen que hacer malabarismos para compatibilizar las exigencias profesionales con el matrimonio y la maternidad. Como consecuencia de ello, la familia nuclear se ha desintegrado. Los índices de divorcio se han disparado, mientras que los de natalidad han caído en picado. La depresión campa a sus anchas, y las personas deprimidas son mayormente mujeres. Los trastornos alimentarios —sobre todo la anorexia y la bulimia— son endémicos, y la abrumadora mayoría de quienes los padecen también son mujeres. Las mujeres estadounidenses son sumamente desdichadas, hasta el punto de que muchas de ellas envidian a sus madres o abuelas, que fueron felices aun siendo esposas, madres y amas de casa no liberadas. En el pasado, el divorcio era un estigma social. En la actualidad, el estigma es el matrimonio tradicional.

No es mera casualidad que los hombres sufran una epidemia de disfunción eréctil. Por primera vez en la historia de la humanidad, un significativo porcentaje de hombres heterosexuales es incapaz de excitarse sexualmente con una mujer y necesita fármacos o bombas de vacío para ayudar a la naturaleza. ¿Por qué? Porque nos hemos quedado psicológica, económica y políticamente castrados.

Las compañías farmacéuticas son las grandes ganadoras con productos como Prozac, Paxil, Viagra, Cialis, etc. Pero las enfermedades son culturales, no biológicas. La cultura estadounidense está enferma y por eso los estadounidenses son tan poco felices. Los fármacos no pueden curar dolencias culturales. Los estadounidenses necesitan desesperadamente el poder del Tao.

Al mismo tiempo, los estadounidenses son testigos de un desenfrenado hedonismo en sus hijos. Los niños y niñas se vuelven sexualmente activos y promiscuos a edades increíblemente tempranas, alentados por la lasciva cultura de los vídeos musicales. La pornografía es omnipresente; la castidad, obsoleta; el aborto libre se ha convertido en un medio anticonceptivo. No es de extrañar que la depresión, los trastornos alimentarios y la infelicidad se manifiesten a edades cada vez más tempranas.

Limitarse a decir «sí, haz lo que quieras» a las mujeres, sin ninguna clase de limitación, sirve tan poco como decir siempre «no» para alcanzar la felicidad. La felicidad radica en encontrar y mantener el equilibrio entre el *yin* y el *yang*, no en permitir que uno pisotee al otro.

«YO» VERSUS «NOSOTROS»

Si tienes interés en ser parte de un matrimonio que forme una familia feliz, tal vez harás caso a los sabios taoístas. Su mensaje es bastante fácil de captar: si cada cual sólo velara por sí mismo, anteponiendo su placer y ambición personales a los intereses de su familia, la familia se desintegraría y todos sus miembros sufrirían. En cambio, si las personas entienden la naturaleza del servicio al prójimo y que su felicidad individual no puede alcanzarse a costa de la de los demás, la familia florecerá y todos sus miembros prosperarán.

Para ilustrar este punto, tomemos el ejemplo extremo de los suicidios en el metro, y comparemos lo que es normal en Estados Unidos y en Japón. Retrataremos al hedonista versus al taoísta, o la cultura del «yo» versus la cultura del «nosotros».

En la ciudad de Nueva York se da una notable cantidad de suicidios en el metro. Cuando una persona desesperada salta delante de un convoy del metro, el resultado más probable es que muera. En mis clases en The City College of New York suelo preguntar a los alumnos: «¿Qué sucede cuando alguien se suicida en el metro?» Muchos de ellos lo saben: el tren queda detenido, a veces durante horas, y todos los viajeros llegan tarde allí donde fueran. Luego les pregunto: «¿Qué hace la familia del suicida?» Casi todos los neoyorquinos conocen la respuesta. «La familia entabla una demanda.» «¿A quién demandan?» «A todo el mundo: a la Autoridad del Transporte, al Ayuntamiento de Nueva York, quizás al patrono del fallecido (en caso de que fuera desdichado en su trabajo), al psicoterapeuta del fallecido, etc.» Y en verdad es así. Los abogados demandarán a cualquiera que se ponga a tiro a fin de que los miembros de la afligida familia puedan intentar compensar su dolor, ira y pérdida con dinero. Ése es el estilo americano. En mi opinión, es triste y enfermizo.

Luego pregunto a mis alumnos: «¿Qué sucede cuando alguien se suicida en el metro de Tokio?» Casi ningún occidental lo sabe. No es algo que suceda a menudo, y por una muy buena razón. No es que los japoneses tengan menos tendencias suicidas que los estadounidenses; ni mucho menos. Pero la cultura japonesa es mucho más confuciana. Si alguien salta delante de un convoy del metro en Tokio, su familia tiene que pagar todas las horas-hombre perdidas de cada uno de los pasajeros debido a los retrasos. Si miles de personas quedan atrapadas durante varias horas, la familia del suicida quizás acabe en bancarrota, perdiendo su hogar y sus ahorros para compensar toda esa pérdida de productividad. En resumidas cuentas, si te suicidas en Estados Unidos, el problema es tuyo. Estados Unidos tiene una cultura del «yo». En Japón, si te suicidas, el problema es de tu familia. Japón tiene una cultura del «nosotros».

Los japoneses asimilaron esto de los chinos, que a su vez lo aprendieron del Tao. Tanto es así, que cuando Ely-Lilly intentó lanzar el Prozac en China, la empresa se dio de bruces contra la misma filosofía. Los representantes comerciales de la farmacéutica dijeron: «Si alguien está deprimido, debería tomar Prozac.» «Pero eso carece de sentido», respondieron los médicos chinos. «Si una persona necesita Prozac, toda su familia necesita Prozac.» En resumidas cuentas, si estás deprimido en Estados Unidos, el problema es tuyo. En China, si estás deprimido, el problema es de la familia.

Ahora adivina qué cultura está prosperando y cuál se está desintegrando. La cultura del «yo» no se sostiene por sí misma. La cultura del «nosotros» perdurará. ¿Por qué? Porque las personas felices, igual que las culturas perdurables, descienden de familias felices. Y a las familias felices las guía el poder del Tao.

ANNE DE GREEN GABLES

Cada año, unos cien mil turistas japoneses van en peregrinación hasta un pequeño pueblo canadiense ubicado en la relativamente remota provincia de la Isla del Príncipe Eduardo. Su objetivo principal es visitar una casita que representa el hogar del amado personaje de ficción Anne de Green Gables. La novela *Anne de Green Gables* de Lucy Maud Montgomery es famosa en el mundo entero. Ha generado toda una industria de objetos de recuerdo y productos derivados con suficiente cuota de mercado para tentar incluso a los afables canadienses, tan amantes de la paz, a entablar feroces luchas legales por cuestiones de *copyright* y marcas registradas. Anne ha cautivado a millones de japoneses que llegan al pueblo en autobuses para sacar fotografías de su casita y llevarse *souvenirs*. ¿Por qué este peregrinaje es tan significativo para tantos japoneses?

Bastante ingenuamente al principio, me imaginé que su interés y admiración los despertaba el carácter batallador y rebelde de la propia Anne, pues no son rasgos que uno encuentre a menudo en el Japón cotidiano, y menos aún entre las japonesas, a quienes por tradición se educa para que sean reservadas y obedientes. Los japoneses tienen mucho en común con los ingleses; la suya es una orgullosa e invencible cultura isleña con rígidas jerarquías sociales y estrictas reglas de etiqueta. Buscar inconformismo en Japón es como buscar un buen café o una buena tarta en Inglaterra; tal vez los encuentres, pero tendrán nombres extranjeros. Del mismo modo en que un buen café y una buena tarta se llaman «*capuccino*» y «*gateau*» en Inglaterra, tan briosa conducta social se llama «Anne of Green Gables» en Japón.

Tal como vengo diciendo desde el principio de este capítulo, las culturas de Extremo Oriente son muy sutiles en sus matices. De modo que si bien mi explicación del encaprichamiento de Japón con Anne no es del todo errónea, es espantosamente superficial. El maestro budista japonés Daisaku Ikeda me dio una razón más profunda. Anne es una huérfana adoptada por una pareja un tanto disfuncional, compuesta por un hermano y una hermana solteros y de mediana edad, que viven juntos en un pueblo de la Isla del Príncipe Eduardo. Lo que más conmueve a los japoneses son sus tremendos esfuerzos por formar una verdadera familia y una comunidad partiendo del crisol de su adopción. Los japoneses se identifican tanto con su esfuerzo precisamente porque ellos invierten mucha energía en la misma causa: forjar sólidos lazos familiares y comunitarios. Que Anne sea capaz de lograrlo sin tener vínculos biológicos subyacentes es lo que la hace ser tan querida por los japoneses. Pare ellos, es una auténtica heroína.

La estabilidad y la longevidad de las civilizaciones de Extremo Oriente se fundamentan en su devoción por la familia y su subordinación del interés individual en

aras del interés familiar. Esto los mantiene cerca del Tao. Los occidentales, en cambio, se han apartado del Tao. Y, por consiguiente, la civilización occidental se ha puesto en peligro. Tal como advertía Lao Tzu, «lo que va contra el Tao no puede durar mucho». No hay que mofarse del poder del Tao.

9

La moralidad y la buena vida

Luego los buenos hombres son los instructores de los malos hombres,
Y los malos hombres, el material humano de los buenos hombres.
Quienes no aman a sus instructores,
Y quienes no aman a su material humano,
Aun siendo convenientes, están sumamente confundidos.
Esto es sutileza esencial.

Tao Te Ching, poema 27

Con los buenos, obro con bondad;
Con los malos también obro con bondad:
De este modo se alcanza la bondad.

Tao Te Ching, poema 49

Si de verdad deseas alcanzar la felicidad duradera y, con ella, la serenidad, debes esforzarte sin tregua en comportarte de acuerdo con unos principios morales. ¿Qué significa esto? Ser una «buena» persona, hacer lo «correcto» y servir a causas «justas» requiere práctica constante. ¿Por qué? Porque la bondad, la corrección y la justicia no son como la constitución, el color del pelo y los ojos y la edad. Nuestra constitución (por ejemplo, alta, delgada, huesuda, menuda) viene predeterminada por nuestro ADN. Son regalos que recibimos de nuestros padres y que no podemos cambiar. El color de los ojos y del pelo también está predeterminado. Pese a que su apariencia puede alterarse con lentes de contacto y tintes, nuestros colores naturales los fija la naturaleza. Nuestra edad aumenta constantemente con arreglo al paso del tiempo, que no es posible detener. Por más que te empeñes, no puedes cambiar tu fecha de nacimiento. En cambio, la moralidad es harina de otro costal.

Todos somos capaces de ser buenos en un momento dado y malos en el siguiente, de hacer lo correcto un día y de obrar mal al siguiente, de servir a la justicia una semana y a la injusticia a la siguiente. Dado que la felicidad está directamente relacionada con la moralidad, en realidad puedes practicar el ser feliz. Y el *Tao Te Ching* explica cómo.

PECADORES Y SANTOS

El bien y el mal son manifestaciones morales del *yin* y el *yang*. Igual que la oscuridad y la luz, el frío y el calor, el norte y el sur, el caos y el orden o la vida y la muerte, coexisten como complementos eternos. En cada una de estas parejas, es imposible eliminar uno de los elementos y conservar el otro. ¿Por qué? Porque cada uno contiene la semilla del otro. No existe *yin* sin *yang*, no hay bondad sin maldad. Aunque todas las parejas complementarias emanan del Tao, que carece de complemento (o mejor dicho, es su propio complemento), la existencia misma de complementos es lo que hace que el mundo sea inteligible para nosotros.

Tal como explica Lao Tzu: sin fealdad, la belleza no se reconocería como bella. Sin mentiras, las verdades no se reconocerían veraces. Sin enemistad, la amistad no se reconocería como amigable. Y sin mal, la bondad no se reconocería como buena.

Por más que nos esforcemos, no podemos eliminar todos los aspectos no deseados de nuestras vidas y promover sólo los deseables. Algunos idealistas se empeñan en hacer del mundo un lugar perfecto, pero siempre quedará un sinfín de imperfecciones. Por eso las utopías son un sueño. Otros luchan por hacer del mundo un lugar imperfecto, pero tampoco ellos pueden conseguirlo. Siempre resurge un sinfín de momentos perfectos. Lao Tzu enseña que todos poseemos el potencial para hacer el bien y el mal por igual. Todos los santos —de Agustín en África a Miralepa en el Tíbet, de Juana de Arco en Francia a Gandhi en la India— cometieron pecados cuando eran jóvenes. Todos los pecadores llevan en su seno las semillas del bien. Ningún ciudadano está exento de tentaciones, y todo criminal puede redimirse. Así pues, ¿qué determina si sucumbirás a la tentación? ¿Qué determina si alcanzarás la redención? Ante todo, dicen los sabios taoístas, tu voluntad moral. El poder del Tao reside en tu fuero interno. Que lo ejercites no depende de nadie más.

TEODICEA Y «PSICODICEA»

Tu bondad viene determinada por tu voluntad de ser bueno, y por nada más. Esto diferencia al Tao de todas las religiones del mundo. Como hemos visto, *religere* significa «atar», y esto es lo que hacen las religiones: atan tu alma interior a una divinidad exterior. Por definición, la divinidad es todopoderosa (omnipotente), siempre bondadosa (omnibenevolente) y lo sabe todo (omnisciente). Pero como bien saben los filósofos y los teólogos, esto plantea una contradicción insoluble que en Occidente se conoce como el «problema de la teodicea». Se trata de lo siguiente: Si Dios es todopoderoso, siempre bondadoso y lo sabe todo, ¿por qué permite que exista el mal? ¿Por qué no lo erradica sin más? Cada religión debe dar su respuesta a esta pregunta, y ninguna religión puede contestarla sin postular la existencia de una próxima vida, una vida después de la muerte o alguna otra situación futura que equilibrará todo el mal con bondad, las malas obras con rectitud y la injusticia con el juicio divino.

Si bien tales explicaciones quizá sean bienintencionadas y ofrezcan esperanza y consuelo, también emplazan a las personas a soportar e infligir sufrimiento a sí mismos y al prójimo, de una generación a la siguiente, en aras de un futuro que quizá nunca llegue.

Como las religiones no pueden resolver el problema de la teodicea en el presente, se ven obligadas a concluir que sufrir es necesario. El sufrimiento actual es tu pasaporte al paraíso futuro. Pero entretanto estás condenado a sufrir. A finales del siglo XX, millones de occidentales desilusionados han rechazado esta «solución» a su sufrimiento. Gradualmente (o deprisa) las personas han perdido la fe y han buscado explicaciones alternativas. Incluso un antiguo creyente devoto, Eli Wiesel, que había sido educado para venerar a Dios, se vio despojado de su fe por el Holocausto. Después de sobrevivir a Auschwitz y a algunos de los peores males que los seres humanos son capaces de infligirse entre sí, ahora dice: «Debemos comportarnos como si Dios existiera.» *Como si dios existiera* dista mucho de expresar la creencia en Dios.

Al mismo tiempo, las filosofías ateas, del marxismo al existencialismo, hicieron furor aunque desde luego no dieron más felicidad a las personas. Los existencialistas se cuentan entre las personas más deprimidas que conozco, mientras que los marxistas se cuentan entre las más descontentas del planeta. Muchas personas que pierden la fe caen presas de una extremada amargura, como un filósofo ateo a quien conozco (y no es el único) que dijo que si Dios existe, debe de ser un maníaco sádico. Esta clase de ateísmo no es precisamente una buena receta para la felicidad. Y además, si Dios existe y es un maníaco sádico, sin duda será un dios muy desdichado.

Lao Tzu no se oponía a la religión *per se*. De hecho, él y Confucio reconocieron el valor inherente de las prácticas rituales y las oraciones que todas las religiones incorporan. Los rituales y las oraciones pueden ser bellos, y a menudo vienen acompañados de una música conmovedora. Otorgan sentido a nuestra vida, dan ritmo al ciclo de las estaciones, realzan la celebración de las ocasiones especiales y ennoblecen la existencia humana. Pero si las instituciones religiosas se corrompen, sus adeptos sufren. Y esto es lo que Lao Tzu buscaba evitar. Ejerciendo la buena voluntad, también opones resistencia a la corrupción, tanto si crees en Dios como si no.

Por otra parte, muchas personas han sucumbido a la psicología occidental, que les ofrece un enfoque diferente y más novedoso. Es el siguiente: ahora sufres debido a cosas que sucedieron en tu pasado. Si podemos esclarecer qué te sucedió en el pasado, sabremos lo que te está causando sufrimiento ahora. Si sabemos lo que te está causando sufrimiento ahora, podremos ayudarte a cortar los vínculos con la concatenación de acontecimientos de tu pasado. Entonces tu sufrimiento cesará y estarás curado. Ésa es la teoría.

Este mito psicológico resulta casi tan seductor como el religioso. Y de ahí que decenas de millones de personas hayan invertido billones de horas y trillones de dólares en psicoterapias y psicoanálisis, tal como antes solían invertir (y otras todavía invierten) similares espacios de tiempo y auténticas fortunas en oraciones y lugares de culto. Además, los occidentales están consumiendo cantidades récord de medicamentos y cada día que pasa son menos felices. ¿Por qué? Porque esta clase de psicología está alejada del Tao. ¿Cómo así? Porque oculta su propia versión del problema de la teodicea. Puesto que yo sepa nadie ha puesto nombre todavía a este «bebé», permítemelo que lo haga en estas páginas. Yo lo llamo el «problema de la psicodicea». Recuerda que el problema de la teodicea se «resuelve» en algún momento del futuro pero que entretanto las personas están condenadas a sufrir en el presente. De modo similar, el problema de la psicodicea se «resuelve» en algún momento del pasado, pero entretanto las personas están condenadas a sufrir en el presente.

El problema de la psicodicea es el siguiente. Tu sufrimiento actual tiene su causa en el pasado. Pero el pasado nunca se explica del todo. Y por eso sigues sufriendo aunque ya lleves semanas, meses o años de psicoterapia. Necesitarás muchas más semanas, meses y años para explicar el pasado de una manera más completa. Se supone que entonces habrás curado tu sufrimiento. Ahora bien, espera un momento: ahora surge otro problema. Mientras pasas todas esas semanas, meses y años haciendo psicoterapia, ¡en realidad estás acumulando cada vez más pasado! Siguen sucediendo cosas nuevas que de inmediato pasan a formar parte del pasado, y el pasado, por definición, parece ser el causante de tu sufrimiento. De modo que estas cosas también deben explicarse. Y

por eso tu psicoterapia nunca termina, como tampoco tu sufrimiento.

¿Piensas que estoy bromeando? Pues entonces piénsatelo dos veces. ¿Conoces la primera ley de Newton? «Todo cuerpo continúa en su estado de reposo a menos que sea forzado a cambiar ese estado por fuerzas que actúan sobre él.» Esto emana directamente del Tao. La mente del taoísta es como un cuerpo en reposo. Estando en reposo, puede llevar a cabo cualquier cosa. Recuerda del principio del *wu-wei* que hemos visto en el capítulo 5: la acción mediante la no acción. Además, la mente del taoísta permanece en reposo porque no permite que ninguna fuerza actúe sobre ella. La psicoterapia se supone que ayuda a equilibrar las mentes desequilibradas, pero debido al problema de la psicodicea, la propia psicoterapia puede devenir una fuerza perturbadora. Puede suscitar emociones en lugar de serenar la mente.

¿Conoces la primera ley de la psicoterapia? A mí me la enseñó uno de los mejores psicoterapeutas del mundo, Irvin Yalom. Estábamos tomando un café y conversando en San Francisco cuando la enunció así: «Siempre hay algo más.» Por eso la psicoterapia nunca termina. Siempre hay algo más, alguna fuerza todavía no explicada que impide que tu mente permanezca en reposo.

El problema de la psicodicea queda reflejado en la novela de Laurence Sterne *Tristram Shandy*. El pobre Tristram, el bienintencionado protagonista, intenta concienzudamente escribir su autobiografía. El problema está en que le lleva un año entero contar fielmente los acontecimientos de un solo día. Y por tanto nunca podrá terminar, aunque viviera para siempre. Esto mismo es válido en la psicoterapia: nunca puede terminar. Cuanto más tiempo vives, más largo es tu pasado. Cuanto más largo sea tu pasado, más larga la explicación necesaria para saber qué te hace sufrir actualmente.

La religión puede hacer sufrir a la gente cuando declara que la cura del sufrimiento reside en el futuro. La psicología también puede hacer sufrir a la gente cuando declara que la cura del sufrimiento reside en el pasado. Incluso el budismo puede hacer sufrir a la gente al declarar que el sufrimiento es un paso necesario hacia el no sufrimiento. En cambio el Tao alivia el sufrimiento directamente al declarar que el sufrimiento no es necesario. Si sufres, dice Lao Tzu, es porque estás infligiendo maldad, sinrazones o injusticias a tu persona. Una vez que reconoces estas cosas tal como son, lo cual debo admitir que es más fácil de decir que de hacer, puedes optar por sumergirte en la bondad, la razón y la justicia. Entonces tu sufrimiento cesará de inmediato. Y si haces sufrir a los demás, estarás siendo injusto con ellos, y por añadidura contigo, al causar más sufrimiento innecesario.

La manera más rápida de poner fin a tu sufrimiento es ejercer la bondad con el prójimo, practicar la rectitud con los demás y servir a la justicia. Entonces su sufrimiento disminuirá y el tuyo se verá aliviado. Aquí y ahora. Gracias al poder del

Tao.

ASÍ PUES, ¿QUÉ ES EL «BIEN»?

Dado que el *yin* y el *yang* coexisten eternamente, el bien y el mal también coexisten eternamente. Las personas de buena voluntad agradecen que los tiempos malos no duren para siempre, mientras que las personas de mala voluntad a menudo hacen lo posible por aniquilar la verdad, cosa que por suerte nunca consiguen. (Recuerda el mantra de Nueva York: «Ninguna buena obra queda impune.») Lao Tzu fue uno de los primeros seres humanos en darse cuenta de que nuestra eterna lucha moral está entretejida en la misma urdimbre del cosmos, pero no fue el único. Los budistas también se dieron cuenta. Enseñaban que en un tercio aproximado de la humanidad prevalece la buena voluntad y en otro tercio la mala voluntad, mientras que el tercio restante oscila a capricho entre el bien y el mal.

Este enfoque se asemeja al de Sócrates, sólo que él pensaba que la mayoría de la gente vacilaba, como mecida por el viento, ora haciendo el bien, ora haciendo el mal, empujada por impulsos, deseos o el mero espíritu gregario, y que rara vez se molestaba en analizar su voluntad moral. Los zoroástricos de la antigua Persia también veían el universo como una lucha titánica entre el bien y el mal, y el Hollywood moderno retrata esta batalla en un sinfín de películas, como por ejemplo en *La guerra de las galaxias*: «Que la fuerza te acompañe.»

La diferencia entre el bien y el mal es bastante sencilla. Las personas de buena voluntad sufren menos y están mucho más contentas con su vida, mientras que las personas de mala voluntad sufren más intensamente y son mucho más desdichadas. La elección es tuya, siempre y cuando no tengas demasiado atrofiada tu fuerza de voluntad. Igual que los músculos, la voluntad se fortalece mediante el ejercicio regular.

Rara vez enseñamos a nuestros hijos a ejercer su fuerza de voluntad, y esto es una gran tragedia. Las personas que no logran desarrollar su fuerza de voluntad es fácil que crezcan viéndose como víctimas, impotentes para mejorarse a sí mismas y mejorar el mundo. Esta sensación de impotencia es falaz pero puede convertirse en una profecía que acarrea su propio cumplimiento. Los budistas saben muy bien que contribuimos a crear la realidad con el pensamiento y que podemos imponernos estados de ánimo mediante la voluntad. Los estoicos pensaban lo mismo. Ejerciendo el bien a diario, acomodaban la mente a la realidad primordial, y así alcanzaban un estado de reposo imperturbable y de serenidad duradera. Lao Tzu también compartía estas claves. La buena voluntad abre las puertas a la felicidad y la buena vida, sin que importe quién seas o dónde estés.

¿Quieres un ejemplo trillado de este planteamiento? Consideremos el crimen. En

toda sociedad humana existen criminales además de ciudadanos respetuosos de la ley, ¡y esto parece ser cierto con independencia de lo que digan las propias leyes! Como filósofo, soy muy consciente de que no todas las leyes son justas y de que la causa de la justicia a veces se sirve quebrantando leyes injustas. Sócrates nos ofrece un buen ejemplo de respeto de las leyes justas, incluso a pesar de que como consecuencia fuese sentenciado a muerte; Thoreau, King y Gandhi, de quebrantar leyes injustas, incluso a pesar de que como consecuencia fuesen encarcelados. Sócrates creía que tenemos el deber de obedecer las leyes justas siempre, no sólo cuando nos conviene. Pese a que hombres corruptos presentaron acusaciones falsas contra él, que culminaron en su sentencia de muerte, Sócrates aceptó dicha sentencia en lugar de convertirse (como deseaban sus amigos) en un fugitivo de la justicia. Prefirió morir honorablemente a vivir deshonorosamente. En la otra cara de la moneda, Thoreau, King y Gandhi también fueron conscientes del deber de acatar las leyes justas, si bien pusieron énfasis en el deber complementario de desobedecer las leyes injustas sin violencia para facilitar que fueran cambiadas por leyes justas. Igual que Sócrates, preferían morir honorablemente a vivir deshonorosamente. Fíjate en que nunca infligieron daño a nadie, nunca cometieron actos de violencia, robo o calumnia. Sólo obraron por el bien del prójimo y no en beneficio personal. Haciéndolo, permanecieron cerca del Tao; por eso no sólo vivieron con serenidad sino que también tuvieron una muerte serena.

Por contra, en todas las naciones se encuentran personas de mala voluntad, y son estas personas de mala voluntad las que cometen casi todos los crímenes violentos. Incluso los crímenes pasionales, que no son premeditados y por tanto cargan con menos culpabilidad, se cometen cuando las personas «pierden la cabeza» o «pierden el control». ¿Qué han perdido exactamente? Su buena voluntad y su serenidad, ambas en el mismo momento. Ninguna sociedad conseguirá erradicar el crimen para siempre. Ni siquiera el antiguo tirano Draco, que castigaba toda transgresión —por nimia que fuera— con la muerte, consiguió eliminar a todos los criminales. Si Draco hubiese conocido el Tao, se habría ahorrado un montón de trabajo. Los taoístas sabían que es posible reducir el crimen a un mínimo, pero que para hacerlo son precisos tres ingredientes esenciales: dirigentes responsables, leyes justas y normas sensatas. Bastará con que falle una de estas tres cosas para que el índice de criminalidad se dispare. Estados Unidos, por ejemplo, soporta índices de criminalidad desenfrenados, prisiones masificadas y elevados índices de reincidencia, aunque la mayoría de los estadounidenses se consideran buenos o, como mínimo, predominantemente buenos.

Estoy convencido de que tú te consideras más bueno que malo, y probablemente lo seas. Pero si un taoísta te pregunta qué te convierte en una buena persona espero que evites el pecado de enumerar tus virtudes: «Soy bueno porque soy honesto, trabajador,

generoso...» Lao Tzu enseñaba que la auténtica virtud nunca se anuncia a sí misma como tal. Una divertida anécdota ilustra muy bien este punto. Una vez, una familia de turistas fue a consultar con un rabino. Eran judíos observantes y querían mantener su dieta kosher mientras estuvieran de viaje. Habían reparado en que un restaurante chino se anunciaba como de «estilo kosher», y por tanto preguntaron al rabino si eso significaba que la comida era realmente kosher. El rabino contestó: «¿Contrataríais a un abogado que se anunciara como de «estilo honesto?» Captaron la idea de inmediato.

En la misma línea, Ralph Waldo Emerson recordó el caso de un político que asistió a una de sus cenas. Después de cenar el político dio un discurso, durante el que ensalzó repetidamente sus propias virtudes. Más adelante, Emerson (que tenía un gran sentido de la ironía) escribió: «Cuanto más alto hablaba de sus virtudes, más deprisa contamos nuestras cucharas.» De hecho, el último verso del *Tao Te Ching* lo expresa con bastante sencillez: «El sabio no exhibe sus propios méritos.» Ésas fueron las últimas palabras de Lao Tzu. Me figuro que son bastante importantes.

Así pues, ¿qué significa ser bueno? Está claro que no significa llevar una chapa que diga: «soy una buena persona» o «soy una persona virtuosa». Lao Tzu enseña que la mejor manera de revitalizar nuestra buena voluntad y, asimismo, la mejor manera de suscitar buena voluntad en los demás, es instruir a las personas de mala voluntad cada vez que topamos con ellas. Ésta es la principal manera taoísta de enfrentarse al mal: no esforzarse en conquistarlo por la fuerza (aunque la fuerza te acompañe), sino provocando bondad en su lugar. Éste es el significado de las palabras de Lao Tzu: «Los buenos hombres son los instructores de los malos hombres.» Si en verdad eres una buena persona, dice Lao Tzu, tu bondad no consiste en recitar una lista de virtudes. Más bien consiste en hacer del mundo un lugar mejor, suscitando bondad en los demás. «Los malos hombres son el material humano de los buenos hombres», dice Lao Tzu.

El verdadero desafío consiste en no ejecutar a las malas personas ni enjaularlas como si fuesen animales salvajes, eso es relativamente fácil. Lo difícil es corregirlas de tal manera que se suscite su bondad en lugar de su maldad. Por eso la rama de la justicia que se ocupa de los condenados por delitos graves se denomine sistema «correccional». [✱] ¡Al menos le han puesto un nombre acertado! Pero como la mayoría de los gobiernos está lejos del Tao, incluso en los países democráticos, sus «correcciones» a menudo les salen por la culata, haciendo que las personas se comporten peor, no mejor. Si las personas predominantemente malas comienzan a apreciar a sus instructores, tal como Lao Tzu aconseja que nos esforcemos en conseguir, la bondad comenzará a prevalecer sobre la maldad. Y si las personas predominantemente buenas fueran capaces de amar a su material humano —que en

este caso son las malas personas— la bondad también comenzaría a prevalecer sobre la maldad.

¡El ejercicio de sacar lo mejor de los demás no está reservado para los casos peores! Es lo que todos debemos hacer día tras día en el seno de la familia, entre los amigos y en el trabajo. Los mejores padres aman a sus hijos precisamente así: no a través de ellos sino desinteresadamente, esperando tan sólo ayudarlos a sacar lo mejor de sí mismos. Así es como se conducen también los mejores profesores: aman a su material humano, en este caso los alumnos, e intentan promover sus mejores aptitudes para el aprendizaje. Los mejores entrenadores aman a sus deportistas e intentan que logren sus mejores actuaciones. Los mejores jefes también aman a sus empleados, tal como los mejores gobernantes aman a sus ciudadanos.

Una vez que se da esta feliz situación, la reciprocidad será la norma. Los hijos apreciarán a sus padres; los alumnos apreciarán a sus profesores; los atletas, a sus entrenadores; los empleados, a sus jefes; los ciudadanos, a sus gobernantes. Haciendo hincapié en la bondad en todos los estratos sociales, el papel de la maldad podría reducirse al mínimo: un minúsculo punto de mal en la extensa zona del bien. Ésta es la manera taoísta de ser bueno y de contribuir a hacer del mundo un lugar mejor. Y ambas cosas son la misma.

* De hecho, en español hablamos de «sistema penitenciario» y usamos el sustantivo «correccional» como sinónimo de prisión.

EL TAO DE LA CORRECCIÓN

La tarea de un navegante es mantener un barco en su rumbo, y por tanto debe recomendar correcciones cada vez que el barco se desvía de dicho rumbo —sea a causa de los elementos o por error—, o cuando debe esquivar un obstáculo en su camino. Un buen navegante ama su barco y desea permanecer arrumbado, ante todo no para que le reconozcan que es un buen navegante sino más bien para garantizar la seguridad del barco y de quienes van a bordo, así como la llegada puntual a su destino. De un buen navegante se espera que efectúe correcciones, pues para empezar ésa es la razón de su presencia a bordo del barco. Y cuando un navegante lo hace bien, casi nadie llega a darse cuenta de que se ha efectuado una corrección.

Las correcciones drásticas sólo son precisas si un barco se ha desviado en demasía de su rumbo, hasta el punto en que todo el mundo se percata de que pasa algo raro.

Lao Tzu reconocía que era mucho más fácil corregir un problema en cuanto se presentaba, en lugar de posponerlo, negarlo o aguardar a que fuera a peor. Esto es válido en los ámbitos social, personal, médico y político, y concuerda absolutamente con la estrategia preventiva del Tao. Si bien los confucianos y los taoístas coinciden en esta cuestión, los confucianos tienden a corregir de un modo más autoritario y punitivo. Por ejemplo, en China y Singapur existe la pena de muerte y las autoridades están dispuestas a ejecutar a los criminales a modo de correctivo «disuasorio» para el resto de la población. Como hemos visto, Lao Tzu desaprobaba la pena de muerte. Igual que Sócrates, creía que no podemos educar, mejorar o sacar lo bueno de los hombres malos matándolos. «El ojo por ojo deja ciego al mundo», dijo Gandhi. Con esta declaración, reinventó las enseñanzas del Tao.

Cuando los taoístas corrigen a los demás, lo hacen de manera positiva, ensalzando sus puntos fuertes antes de criticar sus puntos flacos. Esto casi siempre logra que las personas sean más receptivas a la hora de aprender y que estén más dispuestas a esforzarse para mejorar. Esta modalidad de corrección es efectiva en todo el espectro de las relaciones humanas, y pueden aplicarla los padres con los hijos, los profesores con los alumnos, los entrenadores con los deportistas, los jefes con los empleados y así sucesivamente. Un ejemplo de Pau Casals, el legendario violoncelista catalán, lo ilustra muy bien.

Si alguna vez has tocado para un gran maestro (un gran músico) en una clase magistral, sabes que muchas cosas pueden salir mal. Ahí estás tú, un mero estudiante, a punto de actuar para un músico de fama mundial en una sala llena de otros alumnos, muchos de ellos aguardando su turno para tocar. Todos saben que al menos un

intérprete se vendrá abajo, y todos esperan que no sean ellos. Es una situación que destroza los nervios. Aunque comiences tocando muy bien, nunca sabes cuándo te traicionarán los nervios haciéndote perder el rumbo, haciéndote tocar notas erróneas o incluso llevándote a olvidar por completo la pieza que has ensayado diez mil veces. Tampoco sabes, por añadidura, cuándo decidirá interrumpirte el maestro para sugerirte alguna corrección.

¿Recuerdas el capítulo 5, en el que hablábamos del Tao de la competición? En ningún otro sitio es más evidente que una clase magistral. Por supuesto, en lugar de aspirar a tocar mejor que los demás, el objetivo real es tocar tan bien como puedas. Sin embargo, todos somos humanos, de modo que a veces nos venimos abajo. Mi maestro chino solía recordarnos incesantemente que los niños pequeños tienen que caerse muchas veces mientras aprenden a caminar. Si renunciamos después de una caída, nunca seremos capaces de caminar.

Siendo novato en mi instrumento (la guitarra) durante muchos años, tuve el privilegio de asistir a numerosas clases magistrales y de tocar en unas cuantas. A veces me salía bien; en otras ocasiones fui yo quien se vino abajo. Créeme, no existe mayor sensación de impotencia, vergüenza o soledad que la de descarrilar en medio de un solo. De repente, en lugar de música fluida, se oye un pasaje destrozado seguido de un incómodo silencio.

Hete aquí cómo manejó esta situación Pau Casals. El alumno en cuestión había cometido varias equivocaciones sin importancia, seguidas por otras más graves, hasta que un error catastrófico desbarató por completo su actuación. Como de costumbre, un silencio opresivo se cernió sobre la clase magistral, tan sólo punteado por el pobre estudiante que trataba de contener las lágrimas. De súbito Casals se puso a aplaudir, gritando: «¡Bravo!» Los demás estudiantes de la sala estuvieron más que encantados de imitar al maestro, de modo que todos rompieron a aplaudir y a gritar «¡Bravo!». El estudiante pareció avergonzarse todavía más y dijo al maestro: «¡Pero si he tocado fatal!»

«No, te equivocas», dijo Casals. «Has tocado un pasaje maravillosamente... este... Vuelve a tocarlo.»

El estudiante respondió agradecido y al final de la lección tocó la pieza entera de maravilla. Esto fue así porque el profesor le corrigió haciendo hincapié en su punto fuerte en lugar de hacerlo en su punto débil. Esto es el poder del Tao en acción, y todos podemos ejercerlo. Esfuérate por sacar lo mejor de las personas, y generarás felicidad y suscitarás su mejor actuación. Insiste sobre lo peor de ellas, y generarás desdicha y suscitarás su peor actuación. Es así de simple.

Tal como he dicho, el Tao queda aparte de la religión y la psicología precisamente

por esta razón. Mientras que la religión y la psicología se centran en lo que te ocurre de malo, el Tao se centra en lo que te ocurre de bueno, aquí y ahora.

CUANDO SUCEDEN COSAS MALAS

Una pregunta realmente peliaguda para los sacerdotes, ministros protestantes, rabinos, imanes, psicólogos, psiquiatras, especialistas en ética y optimistas es la siguiente: ¿Por qué les suceden cosas malas a las buenas personas? Y ¿qué deberíamos hacer cuando suceden cosas malas? Una vez más, si crees en Dios, tendrás que resolver el problema de la teodicea para hallar respuesta a estas preguntas. Tal vez incluso decidas que los caminos de Dios son inescrutables para nosotros, meros humanos, y que por tanto ni siquiera deberíamos esperar respuestas. Si es así, quizás estarás todavía más a la merced de Dios. Esto tal vez fortalezca tu fe, pero es posible que también aumente tu sufrimiento.

Quienes se adhieren a la religión de la psicología tendrán que resolver el problema de la teodicea para hallar respuestas. Cuando les ocurre algo malo —como una muerte en la familia, una enfermedad, un accidente o un revés de cualquier clase— se enfadan, se entristecen, se indignan o se afligen. Las emociones fuertes les enturbian la mente, imposibilitando la felicidad. De modo que buscan consuelo y explicaciones en la psicología. ¿Cómo pueden enfrentarse a este problema? ¿Qué acontecimientos del pasado los ha vuelto especialmente vulnerables ante este problema? ¿Cómo pueden ayudarles a adaptarse y seguir adelante las «leyes de la psicología»? ¿Cómo pueden acallar su ego herido para que recobre la salud? Sondeando las profundidades de su sufrimiento, esperan liberarse de él. Suena bastante extraño, ¿no es cierto?

Otra manera de intentar hacer frente al sufrimiento es tomando medicamentos, bien sean los que recetan los médicos (como el Prozac), bien automedicándose ingiriendo sustancias lícitas o ilícitas (del alcohol a los estupefacientes pasando por el *cannabis*).

Seamos claros: existe una gran diferencia entre el dolor y el sufrimiento. Si te rompes la pierna, seguramente sentirás mucho dolor y sin duda estará justificado que tomes analgésicos. Soportar dolor físico no es divertido ni te hace ningún bien (hasta que remite y te hace sentir de fábula). Pero una vez que el dolor desaparece, quizá sigas sufriendo de otra manera —por ejemplo, quizás estés enojado o frustrado por tu temporal pérdida de movilidad, o quizá lamente tener que cancelar o posponer ciertas actividades mientras se te cura la pierna. Esta clase de sufrimiento no puede remediarse con analgésicos. Aunque alteres tu conciencia durante un tiempo tomando sustancias estupefacientes, volverás a sufrir en cuanto pase su efecto.

En este tipo de casos, las tres maneras más eficaces de aliviar el sufrimiento son filosóficas. Y en el reino de la filosofía, las prácticas taoístas, budistas y estoicas ofrecen los medios más efectivos para permanecer sereno cuando suceden cosas malas. ¿Por

qué? Ante todo porque te ayudan a cambiar el concepto que tienes de las cosas «malas». ¿Cómo? Transformándolas en cosas «buenas». Ya hemos visto, en el capítulo 6, cómo se hace con los deportistas olímpicos que superaron adversidades cuando las convirtieron en oportunidades. Este planteamiento da resultado siempre, no sólo cuando tu sufrimiento lo causan accidentes, sino también cuando otras personas, deliberada o maliciosamente, buscan la manera de obstaculizarte o atormentarte. Tanto si usas ejercicios estoicos para librarte del control de los demás, prácticas budistas para transformar «el veneno en medicina» o el poder del Tao para inmunizarte contra la voluntad de los demás, estas tres filosofías convergen en un mismo punto: actúa y reacciona siempre con bondad.

Lao Tzu enseñaba exactamente esto: «Con los buenos, obro con bondad; con los malos también obro con bondad: de este modo se alcanza la bondad.» Mientras seas capaz de preservar tu buena voluntad, nadie puede hacerte sufrir. Nada te parecerá tan malo. Encontrarás una parte de bondad en todo y en todos. Ésta es una práctica avanzada, pero Lao Tzu también enseñaba que el viaje más largo comienza cuando das el primer paso. Siempre puedes dar el primer paso ahora, gracias al poder del Tao.

10

Descubrir el valor

Amar algo en exceso conduce al despilfarro;
A las riquezas amasadas las sigue el saqueo...
Quien conoce la satisfacción nunca puede ser humillado;
Quien sabe cuándo detenerse nunca puede ser percedero:
Perdurará largo tiempo.

Tao Te Ching, poema 44

El Tao no puede exaltarse.
El Tao no puede degradarse.
Por consiguiente, es lo más valioso del mundo.

Tao Te Ching, poema 56

The Honeymooners, la pionera comedia de situación estrenada en los años cincuenta, exhibía los brillantes talentos de Jackie Gleason y Art Carney, y proporcionó una plantilla para todas las grandes series de comedia que la han seguido, como *Los Picapiedra*, *All in the Family* o *Seinfeld* (que rindió repetidos homenajes a *The Honeymooners*).

En *The Honeymooners*, Jackie Gleason interpretaba a Ralph Kramden, un conductor de autobús de Nueva York obeso y con demasiado trabajo, mal pagado y subestimado. Siempre a punto de explotar, tenía lo que entonces solía llamarse un «temperamento vivo». Actualmente le habrían diagnosticado un «síndrome de ira crónica», le habrían recetado Prozac y le habrían recomendado asesoramiento. Y su esposa Alice (interpretada a la perfección por Audrey Meadows) tendría una profesión o un empleo en el que haría buen uso de su sardónico ingenio y considerable inteligencia. Con semejante válvula de escape (Ralph le prohibía trabajar, con una actitud típica de los cincuenta) y acceso a recursos económicos propios, recurría a la crítica mordaz —e

hilarante— de su marido.

Kramden era un buen representante de la inmensa población de trabajadores de la posguerra, un honesto «tipo duro de clase obrera» agobiado por la adversidad cotidiana (¡jintenta conducir un autobús en Nueva York!) mientras aspira a alcanzar el sueño americano. Mientras usaba todos los ardides para hacerse rico deprisa o eludir el ojo vigilante de Alice, el público nunca paraba de animarlo. Si dudas de la influencia que tuvo en Estados Unidos, escribe su nombre en Google o visita su estatua de bronce de dos metros y medio de altura que se yergue orgullosamente ante la sede de la New York City's Port Authority, en el cruce de la Octava Avenida y la Calle 40. En la placa de la estatua pone «Ralph Kramden» en lugar de «Jackie Gleason», ya que Gleason tan sólo lo interpretaba.

Debería resultar obvio que Kramden no era taoísta. Al contrario, estaba en un estado casi permanente de irritación y contención, inquietud y ambición, abrigando un ardiente deseo de aprovecharse, vencer o vengarse de sus numerosos y variados adversarios. Ralph era el polo opuesto de la serenidad. Pero pocos estadounidenses conocían el Camino por aquel entonces. Nuestros estereotipos de la época confinaban la cultura china a las lavanderías y las galletas de la suerte. Tendría que transcurrir otra década antes de que estuviéramos preparados para empezar a reconocer el genio de la filosofía china.

Ed Norton (desternillante interpretación de Art Carney) era el vecino y el mejor amigo de Kramden, además de su personaje complementario, el *yin* del *yang* de Ralph. Ed era delgado y jovial, bonachón e ingenioso, siempre pronto a reír y a hacer reír a los demás. Él y su esposa Trixie también eran mucho más felices en su matrimonio que Ralph y Alice, aunque su posición socioeconómica era peor. Ed poseía esa clase de sentido del humor que muchas mujeres valoran: iluminaba el lado divertido de la vida cada vez que las cosas iban mal. Rara vez se enojaba o se deprimía.

Ed Norton era taoísta. Ésta era la fuente de su serenidad. ¿Cómo lo sé? Porque trabajaba para el servicio de alcantarillado y se pasaba media vida en las cloacas. Todo el mundo le miraba por encima del hombro o se burlaba de él. Tanto daba. Nadie conseguía alterar su serenidad. (Cosa que también sacaba de quicio a Kramden.) ¿Por qué trabajar en las cloacas convertía a Ed Norton en un taoísta? Porque Lao Tzu enseña: «La más elevada bondad es como el agua. El agua es beneficiosa para todas las cosas pero no contiende. Permanece en lugares que otros desprecian. Por consiguiente, está cerca del Tao.» (*Tao Te Ching*, poema 8.)

Ed Norton era beneficioso para todo el mundo, pero no discutidor. Permanecía en lugares que los demás despreciaban. Por consiguiente, estaba cerca del Tao. Y cualquiera que se acerque al Tao termina por alcanzar la serenidad. Esto es válido para

todos y en todo momento, en cualquier empleo o matrimonio. La felicidad de Ed y la tuya no dependen del ascenso social. Dependen de lo cerca que estés del Tao.

SABER CUÁNDO DETENERSE

En la década de los cincuenta, cuando millones de estadounidenses veían *The Honeyymooners* en la televisión, supuso el comienzo de medio siglo de creciente prosperidad y poder de Estados Unidos. Había salvaguardas en el sistema financiero y la diferencia de riqueza entre un conductor de autobús y un director ejecutivo era grande, pero no tan inconcebible como ahora. Entonces podías adquirir una casa sin necesidad de abogados, sin costes de cierre y sin un montón de papeleo. Las clases trabajadora y media aspiraban al sueño americano —poseer su propia casa y su propio coche, enviar a los hijos a la universidad—, y en buena medida lo consiguieron, contribuyendo así a convertir la economía estadounidense en la más grande del mundo.

Lamentablemente, la enseñanza taoísta sobre saber cuándo detenerse no se ha extendido mucho en Estados Unidos —ni en la civilización occidental en general— durante las últimas décadas. Los ejecutivos de Wall Street, los banqueros y los directivos de grandes corporaciones, entre otros, han sido poseídos por riquezas superfluas. Muchos de nosotros somos culpables de despilfarro y de amar en exceso la riqueza, sobre todo la riqueza ilusoria que confiere el ser propietario de una casa. Un peligroso cóctel de avaricia y orgullo desmedido ha vuelto susceptibles de caer en la trama del esquema Ponzi a individuos e instituciones por igual. La rueda ha girado, de un modo taoísta, hasta el punto en que amasar tanta riqueza ha traído destrucción, tal como advertía exactamente Lao Tzu.

Nuestra prosperidad desde los años ochenta del siglo XX a los primeros años del siglo XXI se ha basado en dinero prestado, una forma ilusoria de riqueza que ha conducido a una de las mayores burbujas de la historia económica. Hete aquí el planteamiento taoísta: todo cambia, incluso las burbujas. Se hinchan hasta que estallan, y entonces su energía se disipa. Cuanto mayor sea la burbuja económica, mayores serán las consecuencias cuando estalle. Tal como Lao Tzu advertía, a las riquezas amasadas las sigue el saqueo.

También señaló que «la riqueza y el orgullo acarrearán destrucción». Si todos hubiésemos seguido los preceptos del *Tao Te Ching* y vivido con arreglo a nuestras posibilidades, no habríamos tenido que sufrir la peor crisis económica desde la Gran Depresión. El tsunami de recesión económica que inundó los mercados mundiales en 2008 y que precipitó la aldea global a la crisis financiera tuvo su origen en Estados Unidos. Fue alimentada por una constelación de fuerzas cuyo común denominador era la codicia.

Los consumidores fueron avariciosos, esperando obtener algo a cambio de nada. Por ejemplo, la compra de casas que no podían permitirse, apostando a que obtendrían de ellas un beneficio rápido, contribuyó a la inflación de la burbuja inmobiliaria, que estaba destinada a estallar. Los bancos también fueron codiciosos, ofreciendo tasas de interés hipotecario *subprime* y otros préstamos a los consumidores que no alcanzarían a satisfacer su deuda una vez que las tasas iniciales de interés mínimo o nulo expirasen y el coste real de sus adquisiciones entrara en escena.

Además, las empresas automovilísticas estadounidenses fueron codiciosas, construyendo todoterrenos cada vez más grandes y más caros que tragaban gasolina, obstruían carreteras y colisionaban con impactos devastadores, a pesar de vivir en una época en que las congestiones de tráfico ya son desmedidas.

Las compañías de seguros médicos fueron codiciosas, cargando primas cada vez más altas a las personas ricas y negando prestaciones a las personas cuando caían enfermas, a menudo alegando que sus clientes tenían afecciones «preexistentes».

Wall Street fue codiciosa y capitalizó la codicia, dado que tanto los agentes de bolsa como los consumidores hicieron caso omiso de las lecciones de los escándalos de Enron y WorldCom que sacudieron los mercados a finales de siglo. Los directores ejecutivos fueron codiciosos, ganando cientos de veces más que sus empleados, tanto si sus empresas marchaban bien como si no.

Los estadounidenses de clase media fueron codiciosos, alimentando un frenesí de fondos de inversión inmobiliaria y fondos de inversión libre, esperando ganar un treinta por ciento al año indefinidamente.

En resumidas cuentas, consentimos una orgía de exceso, extravagancia y complacencia, completamente contraria al Tao, que condujo inevitablemente al desplome de la economía. Con una economía global que está cada vez más interconectada, el mundo entero se ha visto afectado por esta convulsión financiera. No fue éste el caso cuando se produjeron varias crisis financieras asiáticas una década antes, y desde luego tampoco fue el caso cuando Estados Unidos sufrió sus crisis de ahorros y préstamos en los años ochenta. La crisis de 2008 se parece mucho al legendario crac de la bolsa de Wall Street de 1929, que también sumió a Europa en una depresión económica.

Cualquier taoísta lo habría visto venir. Por mi parte, predije la inminente bancarrota en 2006 en *The Middle Way*. Tal como decía en el libro, «la economía estadounidense parece una burbuja gigantesca a punto de estallar, mientras consumidores con muchas deudas y muy poca liquidez se apresuran en eludir los costes galopantes y los rendimientos decrecientes del sueño americano». Pero esta filosofía de la moderación parecía irrelevante en aquel frenesí de exceso.

Resulta significativo que los chinos y los indios se hayan visto mucho menos afectados que Occidente por el estallido de la burbuja. Desde luego tenían mucho menos que perder. Y los chinos siempre han sido ahorradores, nada dados a gastar. Ahora están comenzando a comprar más bienes —en efectivo, no a crédito— y sus clases medias florecen. Los chinos y los indios han comenzado a amasar grandes fortunas mientras nosotros, en Occidente, quizá tengamos que emular su tradicional frugalidad.

Los taoístas de la antigua China también intentaron inculcar a sus gobernantes y conciudadanos que, así como seguir el Camino conduce a la serenidad, no respetarlo conduce al sufrimiento. A veces las personas hacían caso omiso de este consejo en provecho propio; en otras ocasiones lo ignoraban en su detrimento. Sin embargo, el poder del Tao sigue siempre vigente. Durante esta última recesión, muchos estadounidenses bienintencionados de clase media salieron realmente maltrechos del desplome económico. Su patrimonio, sus hogares, sus empleos y sus sueños se desvanecieron de la noche a la mañana.

En el pueblo donde vivo, en el norte del estado de Nueva York, hace poco han abierto un comedor de beneficencia, el primero desde la Gran Depresión de los años treinta. El número de bancos de alimentos de mi condado se ha cuadruplicado, y cada uno de ellos suministra más comestibles a más familias cada mes. Muchos grupos religiosos sirven comidas a los hambrientos, y hay una creciente población de sin techo e indigentes que necesitan estas obras benéficas para sobrevivir.

Un aspecto positivo del estallido de esta burbuja es que la tradicional simpatía y amabilidad de los estadounidenses hacia sus vecinos sigue viva y coleando. El *Tao Te Ching* lleva razón al decir que la adversidad saca lo mejor de las personas. No obstante, toda esta nube podría haberse evitado ejerciendo el poder del Tao y sabiendo de antemano cuándo detenerse. Permite que te dé un pequeño ejemplo.

Hace unos pocos años mi hijo y yo hicimos un viaje por el oeste de Estados Unidos. Una mañana nos maravillaron las secuoyas de Yosemite, y al caer la noche volvimos a maravillarnos —por distintas razones— ante los gigantescos casinos de Las Vegas. Di cien dólares a mi hijo y le dije que se divirtiera jugando. Por descontado, di el dinero por perdido. Regresó al cabo de un rato con doscientos dólares. Me dio cien, y se metió los otros cien en el bolsillo. Los había ganado jugando a póquer, y supo cuándo detenerse. Utilizó el Tao justo en el momento preciso, convirtiéndome en un padre orgulloso, y a él en un joven en paz consigo mismo, y con cien pavos en el bolsillo de los que presumir.

Las secuoyas gigantes surgen del Tao, pues aun siendo tan grandes como son saben cuándo detener su crecimiento, y así logran vivir siglos. Huelga decir que los grandes

casinos no se construyen con arreglo al Tao. No cabe duda de que en parte se construyen con las pérdidas discretas de personas que juegan con moderación, por mero entretenimiento, pero que saben cuándo detenerse. Lo que resulta más peligroso es que los grandes casinos también dependen de los adictos al juego, jugadores compulsivos o degenerados cuyas ganancias siempre terminan en pérdidas mayores. ¿Por qué? Porque no saben cuándo o cómo detenerse.

Invertir en acciones, bonos, fondos de inversión inmobiliaria, fondos de inversión libre, bienes raíces y demás es otra forma de juego. Si te lanzas, debes saber cuándo dejarlo. Quienes hacen caso del Camino tienen garantizada la serenidad y se ahorran el pesar, el remordimiento y los lamentos que siguen a la avaricia sin límites. El poder del Tao estará a tu disposición cada vez que decidas hacerle caso.

GENGIS KAN ENCUENTRA EL TAO

El grande y poderoso Gengis Kan forjó el formidable Imperio mongol, una pasmosa sucesión de conquistas más imponente que cualquier otra que haya conocido el mundo, aunque durase relativamente poco. Su nieto, Kublai Kan, fundó la dinastía Yuan en China. En el apogeo de su poder, el emperador Gengis Kan gobernaba sobre una vasta extensión de tierra que iba desde el mar de China hasta el río Danubio.

Sin embargo, tal como escribió el poeta Robert Browning, el alcance de un hombre debe exceder lo que éste abarca, y así era incluso para el insigne Kan. Igual que cualquier hombre corriente, también él tenía ambiciones insatisfechas y sueños irrealizados. Pero igual que le sucede a cualquier hombre corriente, sus ambiciones y sueños eran excepcionalmente difíciles de alcanzar. A los sesenta años, en el cenit de su poder y su carrera, le preocupó no vivir lo suficiente para cumplir con su destino. La mortalidad le pesaba mucho, de modo que el gran Kan buscó la manera de prolongar su vida. Pero nadie en su círculo de familiares y amigos, consejeros y aliados, estrategas y chamanes, pudo darle un consejo satisfactorio acerca del eterno desafío de engañar a la muerte. Consultó en vano con sabios cristianos, musulmanes, budistas y zoroástricos.

Finalmente el Kan envió emisarios en busca del hombre más sabio que vivía en su reino, un septuagenario sabio taoísta que se llamaba Ch'ang-Ch'un. Este taoísta se había vuelto tan legendario que había rehusado una invitación similar de la corte de la dinastía Song del sur de China. Pero una invitación a visitar e instruir a Gengis Kan no podía declinarse a la ligera, de modo que el anciano sabio emprendió una odisea que lo llevaría desde la península de Shandong hasta las profundidades del Hindu Kush, en un viaje de ida y vuelta en que recorrería quince mil kilómetros a lo largo de cuatro años. Este asombroso viaje, cuya crónica escribió un discípulo chino, fue traducida al inglés por Arthur Waley y publicada con el título de *The Travels of an Alchemist*.

Cuando finalmente se encontraron, Ch'ang-Ch'un no se arrodilló ni hizo reverencia alguna ante el gran Kan. En tan alta estima se tenía a los más célebres sabios taoístas (y confucianos y budistas), que no se postraban ni siquiera delante de los emperadores. Su poder espiritual se consideraba mayor que el poder temporal de los soberanos. Ch'ang-Ch'un dijo con franqueza al Kan que el poder del Tao sin duda podía protegerle la vida —es decir, mejorar su calidad— pero que no podía garantizar su prolongación. El Kan, que gobernaba sobre un vasto imperio, no sabía cómo usar el poder del Tao y se avino a aprenderlo con Ch'ang-Ch'un.

La esencia del consejo de Ch'ang-Ch'un fue: «Evita el exceso, la extravagancia y la complacencia. La calidad de vida, junto con la serenidad suprema, emana del

equilibrio. La infelicidad, la frustración, la ira y todos los demás tormentos emanan del desequilibrio. Las claves para llevar una vida equilibrada comprenden el quietismo, el dominio de sí mismo y la meditación.» Tales prácticas, por supuesto, hasta entonces no habían figurado en la agenda diaria del hombre más poderoso del mundo. Buscando el dominio sobre todos los hombres con excepción de sí mismo, Gengis Kan sufría. En cambio, alcanzando el dominio de sí mismo sin buscar nada en los demás, Ch'ang-Ch'un encontró la serenidad. De modo que el sabio taoísta procedió a instruir al Kan en hábitos y estados mentales propicios para llevar una vida de calidad.

Gengis Kan, y su imperio con él, padecía un exceso de *yang*. Pero Gengis Kan debía cumplir con su destino, y por eso Ch'ang-Ch'un (igual que su maestro Lao Tzu) no reprendió al Kan por ser quien era. Tal como escribió Lao Tzu: «Cuando un hombre se dispone a adueñarse del mundo para cambiarlo, entiendo que debe hacerlo.» Sin embargo, el desequilibrio de *yang* en la vida del Kan se reflejó inevitablemente en su imperio, que se desmoronó tan deprisa como se había forjado. El exceso de *yang* volvió duro su imperio, pero también quebradizo. Carente de *yin*, no era lo bastante flexible para perdurar mucho tiempo.

Éste es siempre el precio de ignorar el Tao. De ahí que los sabios taoístas se esfuercen en alcanzar el equilibrio, porque el exceso invariablemente trae consigo su complemento, la escasez. Esto fue cierto para Gengis Kan, y también es cierto para ti y para mí, porque el Camino nos gobierna a todos. Camina por tu sendero con sensatez y prosperarás. Písalo con desatino y pagarás por ello. La elección es tuya.

En Occidente somos demasiados los que hemos tirado esas claves o las hemos intercambiado por el consumo irresponsable y la complacencia. Cuando haya más occidentales que recojan estas claves, descubrirán que el poder del Tao abre las puertas que conducen a una vida de equilibrio, serenidad y calidad.

EL TAO DE LA SEGURIDAD

Detente un momento a pensar en tipos de seguridad que son importantes para todos nosotros y quizá descubrirás un denominador común. Por ejemplo, consideremos la seguridad personal, la seguridad económica, la seguridad laboral, la seguridad médica, la seguridad emocional y la seguridad nacional.

La seguridad personal es la medida de cuán seguros nos sentimos, tanto si vamos caminando por la calle como si estamos descansando en nuestro hogar. En las zonas de guerra, en los estados debilitados y en los barrios controlados por gánsteres la seguridad personal se encuentra bajo mínimos, la violencia campa a sus anchas y en consecuencia la esperanza de vida es corta. Incluso en tiempos de paz, en estados bien gobernados y en barrios acomodados las personas permanecen alerta a propósito de su seguridad personal. Muchas personas tienen sistemas de alarma, armas de fuego o incluso perros guardianes en su casa. Las empresas contratan guardias de seguridad. Las personalidades y los famosos emplean servicios de seguridad de vanguardia. Quienesquiera que seamos y dondequiera que nos encontremos, necesitamos adoptar un papel activo para estar en alerta e identificar y evitar los riesgos. Aun así, nadie puede garantizar por completo nuestra seguridad personal.

La seguridad laboral conoció su apogeo durante la Edad de Oro del capitalismo (1946-1973). Las personas estaban acostumbradas a tener trabajos de por vida. En aquellos tiempos las tecnologías no avanzaban tan deprisa como ahora, y los grandes empresarios gozaban de bastante estabilidad. Pero en los años ochenta, cuando los ordenadores comenzaron a reemplazar a las mecanógrafas en las oficinas, mucha gente fue presa del pánico, creyendo que esa nueva tecnología no tardaría en dejarla sin trabajo. Volviendo la vista atrás, esos temores carecían por completo de fundamento. La revolución de las TIC sin duda ha cambiado la manera de trabajar de todo el mundo, pero también ha creado un sinfín de oportunidades de empleo en todos los campos. Al mismo tiempo, en Occidente hay mucha menos seguridad laboral, debido en buena medida a la dinámica de la globalización y al rápido crecimiento de los mercados en los países en vías de desarrollo.

En el mundo desarrollado, la esperanza de vida casi se ha duplicado durante el siglo pasado, y buena parte del mérito corresponde a los avances en medicina y tecnología. Al mismo tiempo, vivir más tiempo significa padecer nuevas enfermedades o formas más avanzadas de enfermedades antiguas, con lo que se incurre en crecientes costes de atención sanitaria. En Estados Unidos, los médicos suelen dedicar más tiempo a discutir con las aseguradoras que a tratar a sus pacientes. Las compañías de seguros

contratan legiones de médicos «quemados» para que inspeccionen las historias de los pacientes en busca de dolencias preexistentes y otros motivos para negarles cobertura. Incluso en otros países que han socializado la medicina hay escasez de médicos y enfermeros, lo cual conduce a listas de espera cada vez más largas para acceder al tratamiento. Por añadidura, la amenaza de pandemias globales nunca ha sido tan grave. Es decir, nadie puede garantizar nuestra seguridad médica. Sólo nos cabe esperar que la suerte esté de nuestra parte.

Nuestras emociones están, por definición, en un estado de flujo, dado que el cerebro constantemente reacciona y se adapta a los cambios que se dan en nuestro entorno así como en nuestra neuroquímica. Piensa en ello. ¿Cuántos estados de ánimo y sentimientos diferentes experimentas en un solo día? Si eres normal, docenas. En el peor de los casos, nos domina un estado emocional o de conducta particularmente desagradable, bien se trate de infelicidad, de depresión, de un trastorno obsesivo-compulsivo o de estrés postraumático. Cifras récord de occidentales padecen todas estas dolencias a pesar de que, e incluso en parte como consecuencia, porque nos vemos inundados por un sinfín de fármacos de síntesis y psicoterapias. Muchas tradiciones filosóficas sabias, como el taoísmo, el budismo y el estoicismo, enseñan prácticas eficaces que contribuyen a estabilizar nuestras emociones, pero aun así nadie puede garantizar por completo nuestra seguridad emocional.

En la actualidad, la seguridad nacional es prioritaria para muchos occidentales, centrada sobre todo pero no únicamente en las verosímiles amenazas que plantea el terrorismo en cualquiera de sus formas. Los secuestros de aviones y los atentados suicidas sólo son la punta del iceberg. Los estadounidenses también discuten acaloradamente que se implementen sin tregua nuevas medidas de seguridad a expensas de las libertades civiles. También discutimos las medidas en política exterior y apenas encontramos consenso sobre la mejor manera de enfrentarse a la amenaza terrorista. Antes nuestros sistemas de seguridad pasaron por alto ciertas obviedades, como cuando los secuestradores del 11 de Septiembre asistían a escuelas de vuelo en Florida pero se saltaban las clases de despegue y aterrizaje. Ahora los actuales dispositivos de seguridad de los aeropuertos reaccionan con exageración y equivocadamente, cerrando terminales enteras si un pasajero abre una puerta equivocada o se cuelga entre los guardias para dar un beso de despedida a su novia en la puerta de embarque. El mensaje que recibimos el 11 de Septiembre, y que todavía recibimos a diario, es éste: nadie puede garantizar nuestra seguridad nacional.

Siendo éste el caso, ¿cómo vas a esperar que alguien sea capaz de garantizar tu seguridad económica? El *Tao Te Ching* enseña que todo cambia. Si permites que tu serenidad dependa de las bolsas, los fondos de inversión inmobiliaria, el patrimonio y

demás cosas de esta índole, sin duda estás abocado a la decepción —salvo que sepas dónde y cuándo detenerte—. Las mejores cosas de la vida siguen siendo gratis, y el Tao es una de ellas. Lao Tzu no tenía plan 401 (K),[*] plan de pensiones, cartera de valores, patrimonio inmobiliario ni línea de crédito renovable. Pero gozaba de una absoluta serenidad.

¿Por qué? Porque había descubierto que demasiado a menudo la angustia es el precio de la seguridad. Los millones de emigrantes legales que llegaron a Estados Unidos y que tanto contribuyeron en su grandeza durante las décadas siguientes tenían muy poca o ninguna seguridad. Eran pobres en dinero pero ricos en esperanza, estaban dispuestos a trabajar duro y soñaban con dar una vida mejor a sus hijos. Y lo hicieron. Aseguraron ese futuro próspero partiendo de la inseguridad.

Chuang Tzu, el más destacado discípulo de Lao Tzu, una vez soñó que era una mariposa. Cuando despertó, se preguntó si ahora no sería una mariposa soñando que era Chuang Tzu. Nadie pudo robarle ese sueño, tampoco, y así Chuang Tzu vivió feliz y contento hasta el fin de sus días.

Las mariposas son seres hermosos pero distan mucho de estar seguras. Tienen una vida corta y plagada de peligros. Basta con algo tan nimio como unas gotas de lluvia o una ráfaga de viento para sentenciarlas a muerte. Por no hablar de los pájaros, los murciélagos, las hormigas y los gatos que las ven como comida rápida. Las mariposas parecen frágiles y vulnerables, revoloteando de acá para allá con sus sutiles alas entre miríadas de riesgos. Sin embargo, las mariposas monarca migran seis mil kilómetros — desde Canadá hasta una recóndita zona del sur de México— para reproducirse. Lo consiguen sin la menor garantía de seguridad. ¿Cómo así? Porque las sostiene el Camino.

Tú también puedes hacerlo. Sueña que eres una mariposa. Y cuando la mariposa duerma, deja que sueñe que es tú alcanzando tu meta en la vida. Mientras tú y la mariposa estéis soñando, el Tao te acercará a tu destino. Cuando ambos despertéis, comprobarás que esto es cierto. Si las mariposas buscaran seguridad, no llegarían a México ni soñarían que son Chuang Tzu. Si buscas seguridad, podrías perderte las magníficas oportunidades que surgen —gracias al Tao— de la propia inseguridad.

* Se trata de un plan de jubilación de contribución definida e impuestos diferidos que las empresas ofrecen a sus empleados como alternativa a los planes de pensiones tradicionales.

BAÑO DE BURBUJAS

La historia se repite a sí misma. Yendo más al grano, el gran filósofo hispanoamericano George Santayana dijo: «Quienes son incapaces de aprender de la historia están condenados a repetirla. Quienes son incapaces de recordar el pasado están condenados a repetir sus errores.» En 1720 el Imperio británico sufrió una tremenda debacle financiera conocida como la Burbuja de los Mares del Sur. En menos de un año, codiciosos especuladores aumentaron el precio de las acciones de la Compañía de los Mares del Sur de cien a mil libras esterlinas. Frenéticos inversores alimentaron la creación de empresas fantasma sin activos ni plan de negocio. Una de esas organizaciones se anunciaba como «una compañía que garantiza grandes beneficios sin que nadie sepa cómo». Incluso este chanchullo atrajo inversores, de aristócratas a campesinos. Paralelamente se hincharon burbujas en Amsterdam y en París. Cuando la Burbuja de los Mares del Sur estalló en 1721, miles de negocios fueron a la bancarrota y decenas de miles de personas se arruinaron. El compositor George Frederick Händel se contó entre las celebridades de la época que se bañó en la Burbuja de los Mares del Sur.

El Parlamento investigó la quiebra y descubrió (sorpresa, sorpresa) que la corrupción no sólo alcanzaba a los directivos de las compañías sino incluso a los ministros del gobierno. Los culpables fueron deshonorados, juzgados y encarcelados. El escándalo causó tal impacto que, casi un siglo después, Thomas Jefferson escribió acerca de él como ejemplo de la clase de corrupción que debe prevenirse, tanto entre los dirigentes políticos como entre la población en general. «La mentalidad estadounidense se encuentra actualmente en ese estado febril que el mundo ha presenciado tan a menudo en la historia de otras naciones... Ahora hemos aprendido a creer que los trucos de prestidigitación sobre el papel pueden producir riqueza tan sólida como el duro trabajo de la tierra.» (Carta al coronel Yancey, 1816.)

Si Jefferson viviese, por desgracia tendría muchos más ejemplos de los que echar mano. Si permitimos que nos arrastre la avaricia, sin duda lo pagaremos muy caro — como lo pagaron John Aislabie, ministro de Hacienda del Reino Unido, y James Craggs, director general de Correos, conspiradores en la Burbuja de los Mares del Sur que cumplieron largas condenas. El mismo precio pagaron Ken Lay, antiguo director ejecutivo de Enron Corporation, en 2000, y Bernie Madoff, antiguo corredor de bolsa estadounidense y asesor de inversiones, en 2009, por estafar a sus clientes.

El gobierno chino actual hace pagar muy caros los delitos de esta índole. Cada año ejecuta a delincuentes que intentan aprovecharse de la corrupción imperante. El

objetivo es disuadir a otros aunque, como bien sabemos por nuestra propia experiencia con la pena capital, sus efectos disuasorios son muy cuestionables.

Cuando los ciudadanos de a pie se permiten justificar la avaricia razonando que «todo el mundo lo hace, ¿por qué no voy a hacerlo yo?», el precio puede resultar inadmisibile, tal como los estadounidenses y otros pueblos del mundo están descubriendo. Estas burbujas que estallan no señalan el fracaso del capitalismo sino los riesgos que conlleva la corrupción. Cuando los tiburones celebran un frenético festín, se devoran unos a otros. Pero los tiburones no pueden aprender del Tao, mientras que los seres humanos sí. Cada confabulación piramidal depende de unos pocos artistas del timo sin escrúpulos situados en la cúspide, y de unas huestes de «imbéciles» crédulos en la base. Cuando más estadounidenses aprendan a seguir el Tao, los artistas de la estafa encontrarán menos personas a las que desplumar.

La próxima vez que tengas ganas de invertir en burbujas, asegúrate de que son de la variedad que se usa en la bañera.

EL TAO DEL VALOR

Durante las crisis económicas se nos presenta una ocasión especial para hacernos esta pregunta: ¿Cuál es en verdad el valor de nuestra vida? ¿Cómo podemos crear un valor duradero? La generación del *baby-boom*^[*] nació mucho tiempo después de la Gran Depresión, pero nuestros abuelos la vivieron y nuestros padres crecieron eclipsados por ella. ¿Qué lecciones aprendieron?

Para empezar, aprendieron a valorar el valor del trabajo en equipo y el sacrificio. Todos los miembros de la familia tenían que trabajar o buscar trabajo y contribuir a pagar el alquiler y la cesta de la compra. Incluso los niños tenían que trabajar antes o después de ir al colegio —y en ocasiones tenían que renunciar al colegio para encontrar trabajo— para que la familia sobreviviera. Esto parece increíblemente duro comparado con el bienestar económico de las clases medias de la Edad de Oro del capitalismo, pero esa prosperidad ha contribuido a la disolución o dispersión de la familia, mientras que la adversidad de la Gran Depresión estrechó los lazos familiares.

Oscar Wilde tuvo una famosa ocurrencia: «Un cínico sabe el precio de todo y el valor de nada.» En el sentido en que lo dice Wilde, nos hemos convertido en una nación de cínicos. Los observadores del mundo entero han señalado que Estados Unidos está absorto en el consumo indiscriminado, que una «cultura» consagrada ante todo a ir de compras. El Viernes Negro^[**] de hace unos años, un guardia de seguridad de treinta y cuatro años que se llamaba Djimytai Damour murió pisoteado por una frenética turba de clientes de Walmart. Habían pasado la noche acampados en las inmediaciones, una costumbre nacional, aguardando las rebajas del día siguiente al de Acción de Gracias. Cuando Damour abrió la puerta principal, la muchedumbre lo arrolló y le dio muerte a pisotones por la prisa de ahorrarse unos pocos dólares. Otras cuatro personas, incluida una mujer embarazada, también fueron arrolladas y hospitalizadas. Aquella era una turba de cínicos: sabían el precio de todo pero habían olvidado el valor de la urbanidad, de los demás seres humanos y de la mismísima vida humana.

Ch'ang-Ch'un explicó a Gengis Kan que nuestro recurso más valioso no es el dinero ni el poder, sino el tiempo. El tiempo es el don que nos permite crear valor en nuestra vida y en las vidas de los demás. Los seres humanos perduramos relativamente poco tiempo —unas cuantas décadas fugaces— si lo comparamos con la historia conocida y la inmensidad de los eones cósmicos. El Tao nos enseña no a prolongar la cantidad de vida sino a mejorar su calidad. Al descubrir el valor y la calidad, sentirás felicidad. Al reforzar gradualmente esta clase de felicidad, alcanzarás la serenidad. Conocerás el valor de todo en lugar de su precio.

¿Cuáles son las cosas más valiosas de la vida? El *Tao Te Ching* nos las recuerda: el trabajo significativo, las relaciones amorosas, las familias unidas, las comunidades solidarias, los estilos de vida sencillos, los entornos armoniosos y la apreciación de la naturaleza. Estas cosas son sumamente valiosas y no tienen precio; no pueden comprarse con dinero. Se alcanzan siguiendo el Tao.

Tomemos como ejemplo el caso de Diana, una analista financiera de éxito soltera de treinta y tantos años. La crisis económica no le afectó, pero, no obstante, no se sentía realizada con su profesión. Siempre había deseado ser médico, de modo que estudió por las noches y los fines de semana, sacrificando su vida social para preparar el examen de ingreso a la Facultad de Medicina. Luego invirtió muchas horas más preparando solicitudes para distintas universidades. Tras varias negativas, Diana por fin fue aceptada en una de ellas. Pero ahora se enfrentaba a una decisión difícil: ¿debía abandonar un empleo bien remunerado para convertirse en estudiante y médico en prácticas acuciada por las deudas? El reloj biológico hacía tictac. Si se matriculaba en la facultad, tendría que posponer el matrimonio y la maternidad como mínimo durante unos años. Pero si no iba a la facultad de medicina seguiría sintiéndose irrealizada. Diana sólo tenía dos semanas para tomar la decisión.

Diana acudió a mí en busca de asesoramiento filosófico y juntos exploramos la cuestión del sentirse realizado a través de la lente de la filosofía china. Siguiendo mi consejo consultó el *I Ching*, que había guiado tanto a Lao Tzu como a Confucio a lo largo de sus vidas, así como a destacadas figuras del siglo XX como Carl Jung y Hermann Hesse. El hexagrama que obtuvo (n.º 38, Oposición) estaba repleto de pasajes útiles. Uno en concreto le dijo:

Como resultado de los malentendidos, a algunas personas que por naturaleza deberían estar juntas les resulta imposible encontrarse de la manera adecuada. Así las cosas, un encuentro fortuito en circunstancias informales puede servir a ese propósito, siempre y cuando exista una íntima afinidad entre ellas.

Durante mucho tiempo, Diana no había sentido ninguna «afinidad íntima» con sus colegas del sector financiero, siendo ése el motivo, al menos en parte, de que siguiera soltera. Al mismo tiempo, creía que por naturaleza su lugar se encontraba en el ejercicio de la medicina. Pero un simple malentendido le había impedido seguir a su naturaleza: en concreto, la idea equivocada de que la seguridad económica era la clave para sentirse realizada. Inspirada por la sabiduría del Tao, Diana decidió abrazar la inseguridad económica, matricularse en la facultad de medicina y creer que haciéndolo se sentiría realizada en los ámbitos profesional y personal.

Aunque la perspectiva de abandonar una profesión estable para convertirse en estudiante había precipitado una catarsis en su vida, de repente Diana cayó en la cuenta de que era precisamente ahí donde radicaba su felicidad. Así pues, guiada por el Tao, tuvo fe y dio un valiente salto adelante. Me dijo: «Cuando tocas fondo, en cierto modo ves las cosas con más claridad.» ¡Tenía toda la razón! Si bien la cima de una montaña ofrece la vista más clara del valle, el valle ofrece la vista más clara de nuestros valores. Cuando estás en el fondo, donde fluye el agua, estás muy cerca del Tao.

* La explosión de natalidad inmediatamente posterior a la Segunda Guerra Mundial, que se prolongó durante dos décadas.

** En Estados Unidos se conoce como «Viernes Negro» (en inglés *Black Friday*) al día que inaugura la temporada de compras navideñas con significativas rebajas. Es un día después del Día de Acción de Gracias, que se celebra el cuarto jueves de noviembre.

AMUEBLAR EL CUERPO Y EL ALMA

Karl Rabedar, un multimillonario austríaco que amasó su fortuna vendiendo mobiliario, vendió hace poco sus negocios y sus exclusivas residencias. Donó sus cinco millones de dólares de activo a instituciones benéficas del mundo en vías de desarrollo y luego se retiró a una modesta cabaña de madera en las montañas. ¿Por qué? Para ser feliz.

«El dinero es contraproducente, impide la felicidad», dijo a los periodistas. «Simplemente escuché la voz de mi cuerpo y mi alma.» Está claro que Karl es un sabio taoísta, tal vez una reencarnación del propio Lao Tzu, que desapareció serenamente en la oscuridad después de jubilarse. Habiendo amasado una fortuna amueblando interiores de viviendas, Karl ahora está alcanzando la felicidad amueblando el interior de su ser. ¿Amueblándolo con qué? Con filantropía, simplicidad y serenidad, las virtudes esenciales del Tao.

El sueño americano se fundamenta en la idea de pasar de la pobreza a la fortuna. Muchas personas, cuando no la mayoría, piensan que lo contrario —pasar de la fortuna a la pobreza— es un fracaso, no un éxito. ¿De ahí que muchas personas, cuando no la mayoría, no se sientan realizadas ni felices! ¿Por qué? Porque les preocupa el amueblamiento de su yo material en lugar del de su yo espiritual.

Muhammad Yunus, un economista bangladeshí que cree en el amueblamiento del alma, fundó el Banco Grameen y creó su filosofía del microcrédito. Prestó pequeñas sumas de dinero a personas sin aval —peones de granja, mujeres que tejían canastas en casa— sabiendo que los minúsculos créditos supondrían una enorme diferencia en su vida, y creyendo que su integridad garantizaría el reembolso. Dio resultado. Yunus ha provisto de medios a miles de personas que de otro modo habrían sido marginalizadas, o incluso victimizadas, por las instituciones tradicionales de préstamo, permitiéndoles participar en el «Sueño Bangladeshí» de convertirse en ciudadanos productivos y de crear un futuro mejor para sus hijos. En 2006, él y el Banco Grameen obtuvieron merecidamente el Premio Nobel de la Paz.

Deliberadamente o no, Yunus encarna una enseñanza fundamental de Lao Tzu: «El sabio no acapara. Cuanto más ayuda al prójimo, más se beneficia; cuanto más da a los demás, más obtiene. El Tao hace bien, pero nunca hace daño.» Y, si un banquero puede hacer esto —ayudar a los demás y aun así ganar dinero, haciendo sólo el bien y nunca dañando—, sin duda todos podemos hacerlo, cada cual a su manera.

Acabamos de ver tres casos diferentes: el de una analista financiera estadounidense, el de un hombre de negocios austríaco y el de un banquero bangladeshí. ¿Qué tienen en

común? Los tres hallaron la serenidad al descubrir algo sumamente valioso en sus vidas. Y al hacerlo, ayudaron o inspiraron a otros a hacer lo mismo. Es decir, aplicaron las enseñanzas del Tao.

Tu felicidad también reside dentro de ti y no fuera. Surgirá en cuanto tú también empieces a seguir el Camino.

11

Los Tres Venenos (enojo, avaricia, envidia)

No hay mayor desgracia que no saber contentarse;
No hay mayor calamidad que caer en la avaricia.

Tao Te Ching, poema 46

Responde al odio con amor.
De lo contrario, cuando el odio se apacigüe, siempre quedará una parte de él.
¿Cómo puede acabar esto en bondad?

Tao Te Ching, poema 79

Más o menos al mismo tiempo en que Buda difundía sus enseñanzas en la India y quinientos años antes de que Jesús predicara su mensaje de amor, Lao Tzu escribió que deberíamos «responder al odio con amor», un precepto incluso más contundente que el de «amar al prójimo como a ti mismo» y equivalente al del «amar a tus enemigos». Lao Tzu anotó sus pensamientos en una época de luchas intestinas y guerra civil. Los taoístas reconocen que los estados de ánimo más tóxicos —los que producen la mayor infelicidad— son los que están infectados por lo que los budistas llaman los Tres Venenos: la ira, la avaricia y la envidia. Lao Tzu sabía muy bien que la verdadera paz duradera no es fruto de la imposición de la ley y el orden, sino más bien de la serenidad interior. Sólo cuando se purga de los Tres Venenos puede la mente volver a su estado de dicha inmaculada: el Bloque Intacto. En este capítulo, abordaremos cada uno de estos venenos con cierta profundidad, así como algunas maneras de purgarlos de nuestra mente.

Mantener la mente libre de toxinas es una práctica cotidiana que debes realizar por ti mismo. No es como limpiar la casa, quitar malas hierbas del jardín o lavar las verduras. Siempre puedes compartir esas tareas con alguien, contratar a alguien para que las haga

o ser tú quien las haga para otros. Pero sólo tú puedes desintoxicar tu mente; nadie puede hacerlo por ti. Incluso si estás pagando una psicoterapia o medicamentos, te sigue correspondiendo limpiar tu mente de impurezas. Sólo tú puedes provocar tu ira, tu avaricia o tu envidia, y sólo tú puedes eliminar esos impedimentos para alcanzar la serenidad.

El taoísmo, el budismo y el estoicismo enseñan las prácticas más eficaces para purificar la conciencia. Cuanto antes comiences a practicarlas, más feliz llegarás a ser, pues los estados de ánimo también son hábitos mentales. Cuanto más tiempo pasa tu mente en un estado de ira, avaricia o envidia, más tiempo quiere pasar así. En cambio, cuanto más tiempo pases libre de esas toxinas, más profunda será tu resistencia a ellas.

EL PRIMER VENENO: EL ENOJO

Jason era un cliente mío que sufría mucho estrés. Estaba pasando una mala racha profesional porque sus superiores sembraban de obstáculos su trayectoria en el trabajo. Al mismo tiempo, su matrimonio amenazaba con irse a pique. Para él, esto era peor que los problemas que tenía en la oficina, pero como estaba bajo coacción en el trabajo le resultaba especialmente difícil manejar la situación, pues a veces todos necesitamos un refugio, un puerto seguro donde resguardarnos de la tempestad de la existencia. Las personas suelen buscar refugio en «el otro» —su compañero o su cónyuge—. También lo buscan en la psicoterapia o la oración. Los budistas literalmente «se refugian en Buda», buscando esa zona imperturbable dentro de su ser. Nada de esto garantiza la felicidad. Jason pensaba que podía contar con su esposa, Martha, que ya le había ofrecido esa clase de refugio en el pasado. Pero ahora la propia Martha estaba enfrentándose a una difícil transición, y además estaba enojada con Jason. ¿Por qué? Llevaba mucho tiempo con ganas de tener un hijo, pero él no.

Jason había convencido a Martha de postergar la concepción de un hijo durante muchos años. Cuando por fin se quedó embarazada con cuarenta y tantos años, ambos se pusieron muy contentos, pero el cuerpo de Martha, no. Bien fuese un caso de «óvulos viejos», «esperma viejo», mala suerte o destino, Martha tuvo un aborto espontáneo. Poco después se resignó a no concebir nunca más, pero en su fuero interno estaba furiosa, como si la hubieran privado de algo que le pertenecía por derecho propio. Si bien perder un niño afecta profundamente a ambos progenitores, perder un embrión seguramente afecta más a la madre que al padre. De modo que Martha estaba enojada con Jason por no haberle permitido concebir un hijo cuando era más joven y el embarazo, más viable. Jason sentía sinceramente que Martha hubiese tenido el aborto, pero estaba tan preocupado con sus problemas laborales y contaba tanto con que Martha le ofreciera refugio en casa que no se dio cuenta de lo enojada que estaba.

Los hombres y las mujeres viven el enojo de maneras idénticas —se trata del mismo veneno para ambos sexos— pero tienden a manifestarlo de maneras bastante diferentes, una vez más en función de sus respectivas naturalezas primigenias, el *yin* y el *yang*. Cuando los hombres sienten enojo, tienden a exteriorizarlo. Pierden la cabeza y le dan rienda suelta. De ahí que la violencia doméstica sea mayormente (aunque no siempre) perpetrada por los hombres; igual, dicho sea de paso, que la furia del conductor. Cuando las mujeres sienten enojo, tienden a interiorizarlo. Se castigan a sí mismas. De ahí que muchas más mujeres que hombres sufran una depresión, que a menudo se debe al enojo interiorizado. Asimismo, más mujeres que hombres se vuelven pasivas-

agresivas, provocando enojo en otros en lugar de expresar el suyo.

Fiel al *yang*, Jason se desfogaba en el trabajo, expresando su enojo en un conflicto abierto con sus superiores —una guerra que no podía ganar—. Fiel al *yin*, Martha se volvió pasiva-agresiva en casa, expresando su enojo a través de provocar a Jason, cosa que daba muy buen resultado habida cuenta del vulnerable estado de ánimo de su marido. Ambos estaban envenenados por enojo no resuelto, y esto empujaba su matrimonio hacia una órbita destructiva. Puesto que Jason era mi cliente, trabajé con él, pero a juzgar por lo que refería enseguida quedó claro que tanto él como Martha necesitaban ayuda y que su matrimonio corría serio peligro. De hecho, ya habían recurrido a un consejero matrimonial, un terapeuta de Nueva York autorizado para ejercer, que les dijo que no ocurría nada grave en su relación. Faltó poco para que eso me hiciera enojar a mí, pues saltaba a la vista que no era verdad.

Es bien sabido que los hombres tienen dificultades para reconocer sus sentimientos (mientras que las mujeres suelen vivir inmersas en los suyos), de ahí que Jason tardara varios meses en darse cuenta de que a menudo estaba más enojado en casa que en el trabajo, cosa que en parte se debía a que Martha era muy ducha en provocaciones pasivas-agresivas. Jason llevaba una agenda en el despacho de su casa y cada vez que se enfadaba marcaba en rojo la fecha. Sólo entonces reparó en que Martha le estaba provocando de cinco a seis veces por semana. Al cabo de un par de meses, casi todos los días estaban marcados en rojo.

Cuando Martha encontró la agenda, la tiró a la basura sin decirle nada a Jason. La siguiente vez que se enojó ni siquiera pudo marcar la fecha en rojo. Le constaba que Martha había tirado la agenda no sólo para provocarlo una vez más, sino también porque no quería que él se diera cuenta de que estaba enojada casi perpetuamente.

Tal como escribió Lao Tzu en 500 a.C., «No existe mayor misterio que el de no conocer el contento». En efecto, así era para Jason. No estaba contento ni en el trabajo ni en casa. De hecho, sentía lo contrario en ambos lugares: un extremo descontento rayano en el enojo constante. En tales casos, la única manera de purgar la mente consiste en dejar de exponerte a las toxinas. Es como superar una adicción. Cuando los adictos quieren desintoxicarse, vamos a poner que del alcohol o de los estupefacientes, deben ingresar en un refugio, como por ejemplo un centro de rehabilitación, donde no encontrarán toxinas a diario. Así se liberan para llevar a cabo el trabajo interior requerido para remediar la propensión a la adicción.

Los hombres y las mujeres no sólo reaccionan de manera diferente al enojo, también tienen necesidades distintas en lo que atañe a la gestión del enojo. La energía *yang* es fundamentalmente creativa; la energía *yin*, receptiva. Los hombres enojados necesitan un espacio privado para crear soluciones; las mujeres enojadas, proximidad con

terceros para recibir apoyo emocional. Todo hombre necesita una cueva, un despacho, un estudio, un garaje, un lugar al que pueda retirarse, un lugar donde pueda reflexionar a solas, sin intrusos —ni siquiera su esposa y sus hijos—. Muchas mujeres no lo entienden, de modo que persiguen a sus maridos a sus cuevas, exigiendo apoyo emocional justamente en el momento en que el hombre necesita soledad. Tales situaciones pueden provocar su enojo, pues si un hombre se ve acorralado en su propia cueva se queda sin otro lugar al que ir, sin un espacio en el que crear una solución para su problema. Si se le concede espacio y privacidad, saldrá cuando se haya calmado y entonces será capaz de brindar a su mujer el apoyo emocional que ella necesita.

Jason no tenía dónde retirarse. Libraba una clásica batalla de dos frentes: un frente en la oficina, el otro en casa. Martha se había entrometido incluso en el despacho de su casa, tirando la agenda donde él tomaba nota de los días en que se enojaba. De modo que Jason tuvo que crear otro espacio al que retirarse libre de intrusos. Por su parte, Martha necesitaba encontrar a alguien que le ofreciera amor y comprensión. Estaba claro que no iba a recibirlos de Jason, y menos aún teniendo en cuenta que estaba muy enojada con él y que no perdía ocasión de provocarlo. Es imposible provocar que alguien te ame.

Jason y Martha convinieron en separarse, pues habida cuenta de las circunstancias sería lo mejor para ambos. Cuando la atracción mutua une a dos personas, ninguna fuerza es capaz de separarlas. Pero si la atracción mutua llega a convertirse en su complemento, a saber, la aversión mutua, entonces no hay fuerza que valga para mantenerlas juntas. Creo firmemente que los matrimonios deberían salvarse siempre que sea posible, pero en este caso Jason y Martha tenían que separarse por el bien de ambos.

Jason se mudó a un tranquilo y solitario retiro, donde podía refugiarse a diario, sin estar expuesto a provocaciones, y replantearse su situación profesional. Consiguió crear una solución a ese problema, reinventándose y llegando a sentirse realizado. A Martha también le fue bien, pues al cabo de un tiempo volvió a casarse y adoptó un hijo. Obviamente, cuando dos personas sienten un profundo enojo y se enojan mutuamente a diario, deben dejar de estar juntas para que dicho enojo remita. A grandes males, grandes remedios. Y el remedio de la separación también evita que el enojo se convierta en ira, cuyas consecuencias pueden ser todavía más graves.

EL TAO DE LA IRA

Si Jason se hubiese unido a un grupo religioso, habría rezado a Dios para que resolviera sus problemas en el futuro. Si, en cambio, hubiese optado por la psicoterapia, habría redescubierto episodios de enojo en su pasado remoto. Pero Jason consultó el *Tao Te Ching*. Las palabras de Lao Tzu, así como el *I Ching*, le dieron consejos que podían servirle en el «aquí y ahora». El consejo taoísta era pertinente tanto al problema agudo —su separación de Martha— como al crónico, la obstaculización de su carrera profesional por parte de sus superiores.

El caso agudo vendría a ser como mudar la piel. Muchas especies de insectos, arácnidos, crustáceos y reptiles tienen que mudar de piel o de caparazón de tanto en tanto para poder crecer. Este proceso es natural, pero también catártico. El animal tiene que salir a rastras de dentro de su antigua piel, y con frecuencia es vulnerable durante un tiempo, mientras la piel nueva se endurece hasta alcanzar la consistencia que le corresponde. Esto es análogo a lo que sucede cuando terminamos una relación. Quizá nos sintamos incómodos o vulnerables durante un tiempo, pero en conjunto ese proceso indica crecimiento. Cuando la piel vieja ya ha cumplido su cometido, hay que despojarse de ella a favor de la nueva. Así es, también, en las relaciones. Un reptil que no pueda mudar de piel morirá. Una persona que no pueda crecer, también morirá: intelectual, emocional, espiritualmente.

En cuanto a las carreras, todo el mundo tropieza con obstáculos, tanto en la naturaleza como en el mundo humano, y debemos agradecer que aparezcan cíclicamente. En invierno el hielo y la nieve pueden obstaculizar el paso de los barcos en un río; pero al llegar la primavera, el deshielo y la lluvia les permitirán proseguir su viaje. Lo mismo sucede en el viaje de la existencia humana. Tal como Lao Tzu aprendió del *I Ching* y de su propia vida, hay veces en que las fuerzas exteriores se alinean para favorecer nuestras aspiraciones, y otras en las que se alinean en contra y se oponen a ellas. Todo el mundo sabe qué hacer en el primer caso (salvo que obstaculicen su propio camino): por regla general, podemos aprovechar la oportunidad. El auténtico arte de vivir y el perdurable poder del Tao sólo se ponen de manifiesto en el segundo caso, cuando topamos con obstáculos. En este caso, el *I Ching* suele aconsejar a nuestro Sabio Interior que se desprenda de las personas o situaciones que le ponen trabas y que se retire a un entorno tranquilo y contemplativo donde podamos afinar nuestro talento interior. De esta manera, cuando los ciclos del mundo vuelvan hacia nosotros y llegue el momento de que seamos favorecidos, estaremos aún mejor preparados para hacer realidad nuestras más preciadas aspiraciones.

Jason se tomó muy en serio este consejo. Dejó de luchar contra sus superiores y utilizó su energía para cultivar su fortaleza. Con el tiempo, esta actitud le reportó beneficios. Mientras que sus jefes pagaban las consecuencias de otros mil conflictos que causaron, Jason se vio libre, sin trabas y mejor preparado que nunca para hacer realidad sus sueños profesionales, gracias al poder del Tao.

LA RAÍZ DE LA IRA

Loa taoístas —igual que los budistas y los estoicos— no dan por sentado que la raíz del sufrimiento, el descontento y el enojo resida en la Divina Providencia o en la historia psicológica. Más bien apuntan a que las toxinas mentales son consecuencia de una visión negativa del mundo y de nosotros mismos. Si cambiamos los pensamientos negativos por pensamientos positivos, los subproductos de nuestra conciencia dejarán de ser tóxicos para ser alegres. Y eso, a su vez, es la fuente de la felicidad duradera. Para que dicho cambio se produzca hay que practicarlo a diario, ejercitar con diligencia la fuerza de voluntad, reforzar sin tregua la visión positiva de nosotros mismos y del mundo en vez de la negativa. Entonces el mundo responde con la misma moneda, tal como las cuerdas reaccionan a las frecuencias de un diapasón.

Si tu mente emite frecuencias negativas, tu mundo resonará negativamente; si son positivas, lo hará positivamente. Se trata, una vez más, de una ley de la naturaleza.

Según el Tao, si estás enojado, el origen de tu enojo no radica en la ira divina ni en las deformaciones psicológicas que hayas aguantado de niño. Más bien reside, simple y llanamente, en el hecho de que no estás dispuesto a acomodar tu mente a la realidad. Las personas se enojan cuando esperan que el mundo se incline en una dirección determinada y en cambio se inclina en otra. Las personas se enojan cuando esperan que alguien se comporte de un modo determinado con ellas y en cambio ese alguien se comporta de otra manera. El enojo siempre está dispuesto a llenar el hueco que media entre lo que esperas de la realidad y la realidad misma. El enojo surge cuando permites que tu ego se inflame con expectativas incumplidas. Se desvanece cuando privas a tu ego de toda expectativa y permites que tu conciencia resuene con arreglo a la realidad en lugar de albergar disonancias contra ella.

Esto no significa que debemos someternos apáticamente a todas las injusticias del mundo; ni mucho menos. Pero si analizas las maneras en que los más grandes reformadores políticos y sociales remediaron las injusticias —de Sócrates a Thoreau, de Gandhi a King—, te darás cuenta de que nunca se enojaron, nunca sucumbieron al odio, nunca recurrieron a la violencia. Nada ilumina mejor la justicia de una causa que la compasión, no el enojo.

El método taoísta para librarte del enojo consiste en instalarse en un lugar tranquilo donde estés rodeado por la simplicidad de la naturaleza y en regular tu respiración. Entonces, gradualmente, tu mente sintonizará con la realidad y acabará por apreciar la belleza y la armonía que te rodeen. Entretanto, lo que tú esperas del mundo y de los demás se quedará por el camino. El enojo se disipará y en su lugar florecerá el amor

desinteresado. Mientras sucede esto, puedes complicarte la vida cuanto gustes con toda seguridad, sumiéndote progresivamente en el mundo y sus incesantes tribulaciones, aunque ahora desde una posición de serenidad y fortaleza interior.

El *I Ching* dice que cuando actuamos a niveles tan profundos nunca cometemos errores. Dicho de otro modo, no causamos sufrimiento y además hacemos del mundo un lugar mejor. Eso sólo puede conseguirse con el amor (una poderosa doma de buena voluntad) y nunca con el odio (una forma perniciosa de enojo).

Si buscas técnicas más concretas para disolver apegos malsanos a estados irreales — que son la fuente de todo enojo— y si no encuentras a un taoísta en las páginas amarillas, debes saber que los budistas practican esas técnicas con gran maestría y en consonancia con el Tao. Y si buscas ejercicios más concretos para fortalecer tu voluntad, puedes consultar las obras de los estoicos romanos: Epicteto, Marco Aurelio y Séneca. Epicteto enseñaba que «todo tiene dos asas: una con la que se lo puede sujetar y otra con la que no». Estas dos asas son complementarias, como el *yin* y el *yang*. Si agarras el asa equivocada, las cosas quizá te parezcan insoportables. Si agarras la correcta, todo se vuelve soportable, y además puedes hacerlo alegremente. En el fondo, esto es el poder del Tao.

EL SEGUNDO VENENO: LA AVARICIA

Es de esperar que a estas alturas ya te haya convencido la advertencia de Lao Tzu: «No hay mayor calamidad que caer en la avaricia.» Ya hemos echado una ojeada al desastre de la economía estadounidense en 2008 y sus repercusiones para el mundo entero. Aquella gigantesca burbuja la hinchó la avaricia de banqueros, agentes de bolsa y prestatarios por igual. Su explosión ha sido calamitosa para todos los implicados, incluidos millones de inocentes que no eran particularmente avariciosos pero que, sin embargo, estaban atrapados en la red financiera mundial que nos envuelve a todos, lo queramos o no.

Casi todos los seres humanos somos acaparadores por naturaleza, y cualquiera que haya vivido en un mismo sitio durante un tiempo sabe con qué facilidad se acumulan las cosas. Aun así, muchas de esas cosas son útiles —muebles, ropa, herramientas, libros, recuerdos— aunque no las usemos todas cada día. Y, por supuesto, es buena idea que acumulemos ahorros, no sólo para la educación de nuestros hijos sino también con vistas a la jubilación. Pero existe una gran diferencia entre el interés en las cosas materiales y la avaricia. Adquirir cosas forma parte de nuestra naturaleza; en cambio, ser avaricioso es contrario a nuestra naturaleza.

Habrás reparado en que las personas avariciosas nunca son felices. ¿Por qué? Porque no logran satisfacerse. La avaricia enturbia la mente con deseos, y el deseo no conoce final. Podemos quedar satisfechos —al menos temporalmente— al cubrir nuestras necesidades, mientras que conseguir lo que deseamos suele conducir a nuevos deseos y a la insatisfacción permanente. Las personas que necesitan algo pueden quedar satisfechas al cubrir sus necesidades, mientras que las personas que son psicológicamente «necesitadas» nunca están satisfechas porque siempre desean algo más o algo distinto. Es el ego el que desea cosas, y alimentar al ego sólo sirve para convertirlo en un monstruo insaciable.

La avaricia no solamente hace infeliz a las personas al privarlas de la posibilidad de sentirse satisfechas; también hace infelices a las personas de su entorno porque la gente avariciosa privará a los demás de cosas que necesitan en un fútil intento por satisfacer su propio deseo. Igual que el enojo, nuestra avaricia se vuelve destructiva contra nosotros, nuestro entorno y los demás.

Psicológicamente, podemos hallar orígenes de la avaricia en la primera infancia. Cuando a un niño se le priva de su justa medida de cosas (de juguetes a amor paterno) o se vuelve mimado porque se le da más de lo que le corresponde, o si tiene miedo de no tener suficiente o de perder lo que tiene, la avaricia puede dominarlo para intentar

compensar esa situación. Pero eso está condenado al fracaso desde el principio, pues la naturaleza misma de la avaricia garantiza que ninguna porción, por grande que sea, será capaz de llenar ese vacío. Cuanto más compensados estamos o más ganamos, más agudamente sentimos el vacío y más ardientemente buscamos más compensación o ganancias, y, además, a toda costa. Éste es el círculo vicioso de la avaricia, un tormento insaciable.

La avaricia adopta muchas formas y puede manifestarse como lujuria, robo, glotonería, acaparamiento, hedonismo y una depravada indiferencia hacia el prójimo, junto con la incapacidad crónica de compartir, dar, perdonar y ser empático, caritativo o filantrópico. Todas y cada una de las formas de la avaricia conducen a la infelicidad propia y del prójimo. Casi todas las religiones lo contemplan así. El cristianismo, por ejemplo, considera la avaricia un pecado contra Dios. Uno de los relatos más célebres que advierten contra la avaricia es *Canción de Navidad*, novela breve de Charles Dickens, cuyo protagonista, Scrooge, se ha convertido en sinónimo de la avaricia más fría e insensible. Scrooge era a un mismo tiempo mezquino y miserable, pero al final se redime.

LOS CELOS COMO AVARICIA

La avaricia, el segundo de los Tres Venenos, está relacionada con los celos, aunque de una manera distinta que la envidia, que abordaremos enseguida. Pero antes vamos a examinar los celos, que se confunden fácilmente con la envidia aunque en realidad son una forma de avaricia. Una persona siente envidia cuando ansía algo que otra tiene y ella no, como riqueza, fama, poder y así sucesivamente. Obviamente, esto es diferente de la avaricia, porque el avaricioso no carece de la cosa en cuestión sino que no puede lograrla en cantidad suficiente para satisfacer sus ansias. Una persona se pone celosa cuando teme perder algo que ya posee, como por ejemplo cuando ve que su marido mira a otra mujer. Quizá tenga celos de esa otra mujer por miedo a perder el deseo, el amor o la fidelidad de su marido. De modo que los celos funcionan más como la avaricia, puesto que pueden volvernos en exceso posesivos con las atenciones de otra persona, hasta el punto de desear monopolizarlas sin que nunca tengamos suficiente. Huelga decir que los celos suelen dar pie al enojo, aunque sin duda ya son lo bastante ponzoñosos de por sí.

Hace poco asistí a una cena entre cuyos invitados se contaban varios escritores y sus esposas. A los autores nos invitó nuestro amable anfitrión para que obsequiéramos a los presentes con novedades sobre nuestros últimos libros. Los escritores no se hacen de rogar para hablar sobre sus libros —igual que las madres no se hacen de rogar para hablar de sus hijos— de modo que por turnos describimos con entusiasmo nuestra progenie literaria más reciente. Aquellos de vosotros que seáis escritores sabréis muy bien que escribir un libro se parece mucho a tener un bebé: hay una concepción, una gestación y un parto que, con un poco de suerte, culmina en un nacimiento, la publicación. Mientras los autores intervenían por turnos para describir con orgullo sus últimos libros, así como aquellos en los que estaban trabajando, las esposas revelaron sus celos con bastante franqueza.

Por lo general, los hombres tienden a manifestar su enojo —y su ira— mucho más abiertamente que las mujeres, quienes (como hemos visto) tienden a interiorizar su enojo y a urdir en secreto su venganza. En cambio, las mujeres suelen tender a manifestar sus celos —y el enojo de los celos— mucho más abiertamente que los hombres. Me atrevería incluso a aventurar que los hombres se enojan más que las mujeres, mientras que las mujeres son más celosas que los hombres. Toda esposa sabe lo fácil que es enojar a su marido, mientras que todo marido sabe lo fácil que es poner celosa a su esposa. Los hombres se han dado cuenta de que sus esposas pueden ponerse celosas no sólo de otras mujeres sino también de cualquier otra cosa a la que su marido

preste «demasiada atención», incluidos su carrera, sus aficiones y así sucesivamente.

Las esposas de los escritores asistentes a la cena lo corroboraron al revelar con toda franqueza cuánto «odiaban» los libros de sus maridos. ¿Por qué? Porque escribir un libro es un acto de amor solitario. La propia escritura ocupa un montón de horas cada día, y eso sin contar las horas adicionales de investigación y reflexión, e incluso los sueños durante la noche, cosas, todas ellas, que participan del proceso creativo. Y todas esas horas significan tiempo restado a la relación, al menos desde el punto de vista de muchas esposas. De modo que se ponen celosas de los libros de sus maridos, pues dichos libros a menudo reciben tanta o más atención —durante horas, días y meses seguidos— que las esposas.

Casi todos los libros escritos por hombres están dedicados a la esposa del autor, siendo éste el caso de los libros de los que se habló durante la cena. Las esposas estuvieron más que dispuestas a bromear sobre esta maniobra por parte de sus maridos, diciendo que una vez leídas las dedicatorias los libros les habían encantado. Pero lo cierto era, según dijeron, que mientras esos libros se estuvieron escribiendo, los odiaron. Esto me lleva a creer que las mujeres son más celosas que los hombres.

Toda regla tiene sus excepciones, y Sofía, la destacada esposa de León Tolstoi, fue una de ellas. No sólo dio a luz y crió a trece hijos; también copió no menos de siete versiones de la obra maestra de su marido, *Guerra y paz*. Cada vez que él revisaba el manuscrito, ella escribía una nueva versión incluyendo sus correcciones. Sofía tuvo que amar ese libro tanto como su marido y sin duda no pudo tener celos de él. Quizá se trate de una buena estrategia a seguir por los escritores para implicar a sus esposas en sus proyectos de escritura, salvo que los procesadores de textos han acabado con la copia a mano de manuscritos.

En el extremo opuesto encontramos un caso igualmente verdadero, aunque también un tanto increíble, sobre Ernest Hemingway. Acababa de terminar una novela en París y estaba reunido con un editor que quería leerla. De modo que Ernest telefoneó a su esposa, Margot, y le pidió que llevara el manuscrito a la oficina del editor. Margot no tuvo inconveniente, envolvió el manuscrito y tomó el metro. Pero por alguna razón se distrajo durante el camino y se dejó el paquete en el vagón del metro. Para gran consternación de su esposo, llegó a la oficina del editor con las manos vacías. El manuscrito no sólo no llegó a recuperarse; ¡era la única copia existente! Esto sucedió en una época anterior a los ordenadores y los lápices de memoria. Ernest lo había mecanografiado con su máquina de escribir sin copia. De modo que la novela se perdió para siempre.

Conozco a varios psicólogos cuya hipótesis sería que Margot estaba contenta de haber perdido el manuscrito y que lo había dejado en el tren deliberada aunque

subconscientemente, probablemente porque estaba celosa de él. ¡Quizás Ernest se olvidó de dedicárselo!

Por si no eres escritor y abrigas dudas sobre los perniciosos efectos de los celos en las esposas de escritores, piensa en el omnipresente fenómeno de la rivalidad entre hermanos. Por ejemplo, un primogénito se acostumbra a ser el único depositario de las atenciones de sus padres. Pero cuando un nuevo bebé llega a la casa, el recién nacido se convierte, como es natural, en el centro de atención durante una temporada. El hermano mayor sentirá en lo más vivo la pérdida de la atención de sus padres y será testigo de la adoración de que es objeto el recién llegado. Como consecuencia, el hermano mayor tendrá celos del menor. Esto es sólo el comienzo de la rivalidad entre hermanos, que puede adoptar muchas formas a medida que ambos crecen bajo un mismo techo. Pero se trata sin lugar a dudas de un tipo de celos, y nosotros, los humanos, niños y niñas por igual, estamos claramente predispuestos a ellos desde muy temprana edad. Es una de las cosas que puede deformar el Bloque Intacto de la infancia.

DISIPAR LA AVARICIA

Igual que el enojo, la avaricia puede disiparse de la mente. Creo que la religión, la psicología y la filosofía ofrecen antídotos contra la avaricia de efecto más inmediato que contra el enojo. ¿Por qué? Porque a corto plazo la avaricia es menos debilitante que el enojo y, por consiguiente, quizá sea más fácil razonar con personas que padecen avaricia y arrancarla de raíz antes de que vaya a más y se adueñe de ellas.

Un planteamiento psicológico vendría a ser algo así: las personas avariciosas intentan compensar lo que, en su mente, equivale a una carencia del pasado. Quizá no recibieron suficiente amor de sus padres o no tuvieron suficientes juguetes, o quizá se vieron privadas de otras oportunidades propias de la infancia. En cualquier caso, un taoísta señalaría que alguien que intenta conseguir demasiado de lo que sea en el presente quizás esté indicando que no obtuvo suficiente de ello en el pasado. Partiendo de esa base, la psicología puede desentrañar el origen de la avaricia de una persona en concreto y quizá sea capaz de ayudarlo a disiparla.

Sin embargo, este planteamiento presenta ciertos defectos. Tratando aisladamente a un ego individual siempre se corre el riesgo de reforzar aspectos perniciosos de una «individualidad» ilusoria. El paciente puede volverse avaricioso de la psicoterapia en lugar de otras cosas. Esto tal vez represente una mejora, pero no una curación.

Un planteamiento religioso podría seguir este curso: en lugar de desear más de lo que tenemos, deberíamos estar agradecidos a Dios por proveernos de lo que ya tenemos. Al reflexionar en la abundancia de lo que uno tiene —por ejemplo vida, salud, amor, familia, profesión— terminamos por darnos cuenta de que somos muy afortunados y de que tenemos una gran deuda de gratitud para con nuestros padres, amigos, colegas, la sociedad en general y, en última instancia, con Dios, por habernos regalado semejante tesoro. Aparte de esto, también deberíamos reflexionar en el sinnúmero de personas —cientos de millones— que son mucho menos afortunadas que nosotros y que carecen incluso de las necesidades básicas de la vida. Ni siquiera pueden cubrir sus necesidades cotidianas, y mucho menos vivir lo bastante bien como para sucumbir a la avaricia. Por consiguiente, deberíamos manifestar nuestra gratitud ayudándolas a través de obras benéficas o filantrópicas.

Este planteamiento es mucho más completo que el de la psicoterapia porque transforma el veneno de la avaricia egocéntrica («necesito más para mí») en el remedio de la generosidad centrada en el prójimo («otros necesitan más de mí»). Uno de los aspectos más sanos de las religiones es su compromiso con la caridad: un potente antídoto contra la avaricia.

Un planteamiento taoísta puede resultar, como de costumbre, sorprendente o contrario a la intuición. Tal como hemos visto, la avaricia es una enfermedad que consiste en desear demasiado. Ahora bien, según Lao Tzu, surge cuando ya se tiene demasiado. Un hombre hambriento que busca comida no puede decirse que sea avaricioso; es obvio que trata de sobrevivir. Pero un hombre bien alimentado que busque un festín, sin duda es avaricioso; pues desea consumir mucho más de lo que necesita y quizá prive a otros de la comida que necesitan mientras él se atiborra. De modo que el taoísta dice: quienes buscan cubrir sus necesidades básicas no son avariciosos; mientras que quienes son avariciosos siempre desean mucho más de lo que necesitan. El antídoto contra la avaricia reside en desear cada vez menos en lugar de cada vez más. Al reducir tus deseos impedirás que éstos eclipsen tus necesidades. Y al satisfacer sólo tus necesidades descubrirás que la satisfacción ocupa el lugar de la avaricia. Una vez que suceda, sentirás felicidad.

Mick Jagger y The Rolling Stones lo descubrieron, y son estrellas del rock con suficiente riqueza e influencia para permitirse deseos impensables para el ciudadano medio. Ahora bien, tal como Lao Tzu habría predicho, esto no los hacía felices. Su primer gran éxito, «(I Can't Get No) Satisfaction», aludía exactamente a lo que no podía conseguir ni siquiera con su éxito —o como diría Lao Tzu, precisamente debido a su éxito. «I can't get no satisfaction»,^[*] se lamentaba Mick Jagger. Y ¿por qué no? Porque sus deseos, en esa época, excedían con creces sus necesidades. Con el tiempo sin duda aprendió la lección, pues en otro gran éxito posterior, Jagger cambió de parecer. En la canción «You Can't Always Get What You Want»^[**] señalaba que, si estás dispuesto a hacer un esfuerzo, conseguirás lo que necesitas. ¡Precisamente! Y si Mick Jagger no siempre podía conseguir lo que deseaba, pese a toda su fortuna y su fama, ¿qué posibilidades tenemos los demás?

Lao Tzu siguió este hilo de razonamiento hasta su conclusión final: las personas más felices de la tierra son las que no desean nada. Y ése es el antídoto taoísta contra la avaricia en su forma más concentrada. Si, paso a paso, puedes reducir gradualmente tus deseos, tu felicidad aumentará y tus deseos menguarán. Si alcanzas el estadio de no desear nada en absoluto, tu felicidad no conocerá límites, gracias al poder del Tao.

* «Nada me satisface.»

** «No siempre puedes conseguir lo que deseas.»

EL TERCER VENENO: LA ENVIDIA

Tal como hemos visto, una persona celosa es la que teme perder algo que ya posee, mientras que una persona envidiosa desea poseer algo que tiene otra persona. Aunque se trata de estados mentales distintos, ambos son ponzoñosos y siempre suscitan sufrimiento. La envidia es un veneno particularmente omnipresente; casi todos caemos presa de él en alguna ocasión. Tan extendida está la envidia, y tan perniciosos son sus efectos, que desde hace tiempo las grandes religiones han arremetido contra ella. El Décimo Mandamiento dice: «No codiciarás»[*] y da muchos ejemplos concretos de cosas que no deberíamos envidiar a nuestro vecino o que no deberíamos desear en secreto para nosotros. Según el catolicismo romano, la envidia es uno de los siete pecados capitales. Sin duda es letal para tu felicidad.

El idioma inglés (entre otros) está repleto de expresiones que nos recuerdan los riesgos de la envidia. Desde antiguo se la viene asociando con la enfermedad, y las personas que la padecen presentan una palidez enfermiza: están «verdes de envidia». También decimos: «La hierba siempre es más verde en el prado vecino.»[**] Aunque es bueno que la hierba esté verde, parece que siempre estemos dispuestos a considerar que la propiedad del vecino es más deseable que la nuestra. El filósofo Thomas Hobbes escribió que si bien los hombres siempre están dispuestos a envidiar las esposas, las fincas, la riqueza y el poder de otros hombres, jamás había conocido a uno que envidiara la sabiduría de otra persona —dando a entender que no sólo somos criaturas envidiosas, sino también engreídas—. El ensayista y pensador John Ruskin, en uno de sus escasos arrebatos funestos, describió la avaricia y la envidia de un plumazo: «No hay Evangelio que valga, sólo aquello que hemos obtenido, para obtener más, y, allí donde estemos, ir a otra parte.»

¿Por qué han condenado con tanta vehemencia la envidia las religiones? Aunque no es explosiva, como el enojo, invariablemente planta semillas de autodestrucción. Adán y Eva cayeron en la tentación de probar la fruta prohibida por el atractivo de la envidia. La serpiente dijo: «Comed esto y seréis como dioses.» Pero el precio que pagaron fue la expulsión del Paraíso. Sus hijos, Caín y Abel, también lamentaron la envidia, que resultó en asesinato y condenación eterna: la llamada «marca de Caín». Asimismo, hubo rivalidad entre hermanos en su descendencia, los hermanastros Isaac e Ismael, cuya envidia de las respectivas herencias que les legara Abraham condujo a la ruptura entre judíos y árabes, y luego entre el cristianismo y el islam, un conflicto de civilizaciones que ahora abarca toda la aldea global. No es de extrañar, pues, que los taoístas y los budistas también contemplen la envidia como una de las toxinas mentales

más letales.

Los psicólogos también han sacado una buena tajada de la envidia. Caso famoso y polémico es el de Freud, que observó distintas maneras en que las mujeres envidian a los hombres. «La envidia del pene» se convirtió en una de sus supuestas «leyes de la psicología». Pocas décadas después, el filósofo Brian Easlea y la feminista Phyllis Chesler observaron por separado que los hombres también envidian a las mujeres. Ambos citaron varios ejemplos convincentes de «envidia del útero» en hombres que intentaban, sin éxito, crear vida. Los filósofos de la ciencia también han bromeado sobre cómo los científicos sociales han intentado por todos los medios descubrir leyes matemáticas tan concluyentes como las de la física —hasta la fecha, en vano— llamando «envidia de la física» al objeto de su empeño.

Ahora bien, una vez más, la religión y la psicología reconocen que la envidia es un problema profundamente arraigado pero en cambio apenas ofrecen consejos prácticos para superarla. El *Tao Te Ching* ofrece mucha sabiduría en este ámbito pero, como de costumbre, está bastante condensada y es preciso esclarecerla. «No hay mayor desgracia que no saber contentarse», advierte Lao Tzu, y, en efecto, las personas envidiosas son desgraciadas precisamente porque no están contentas consigo mismas ni con lo que les depara la vida. Se figuran que los demás son felices porque tienen esta o aquella esposa, este o aquel carácter y esta o aquella fortuna.

Existen dos curas taoístas para la envidia: una exterior, la otra interior. Puedes elegir entre mirar con más detenimiento a tu alrededor y aventurarte a profundizar en tu interior. La elección es tuya. Ambas vías dan buen resultado. La cura exterior es como sigue: escoge a alguien a quien envidies y luego hurga más profundamente en su vida. Si se trata de un famoso, puedes leer sus biografías; si tristemente célebre, lee la prensa sensacionalista. Así descubrirás una verdad muy simple: cualquier cosa que alguien logra, alcanza o posee siempre conlleva ciertas condiciones. Si bien cabe que envidiemos a un personaje público, nuestra envidia nunca revelará los tormentos que ha sufrido en privado, los sacrificios que ha hecho ni el precio que ha pagado por cosas que otras personas envidian ingenuamente. La hierba nunca es más verde en el prado del vecino; tiene exactamente el mismo verde que las briznas que pisan tus pies, o incluso un poco más marrón.

Los taoístas saben que para cada alegría pública existe también un pesar privado. Siempre hay hilos atados a las cosas que creemos desear, hilos invisibles de los que penden consecuencias que sólo acertamos a ver cuando probamos el fruto prohibido. Se trata una vez más de la tercera maldición china: «Que consigas lo que desees.» Cualquier cosa que deseamos acarrea siempre cosas que no deseamos. Así pues, si observas con más detenimiento la vida de alguien a quien envidias tal o cual cosa,

siempre hallarás motivos para estar agradecido por ser quien eres y no ser esa persona. Con el tiempo, quizá caigas en la cuenta de que tu felicidad reside en que estés agradecido por ser quien eres tú y no otra persona. Cuando estás agradecido de ser quien eres, estás contento. Tu mente se purga de envidia y la serenidad ocupa su lugar.

La cura interior de la envidia consiste en volver al Bloque Intacto. Regulando la respiración, permaneciendo en la quietud, abrazando la simplicidad, practicando el *wu-wei* verás con creciente claridad que los Tres Venenos surgen en la mente egoísta y que es imposible que surjan en la mente desinteresada. Nadie más que tú puede despertar tu enojo, tu avaricia o tu envidia. Destrona a ese ser y la felicidad reinará en su lugar, gracias al poder del Tao.

* Décimo Mandamiento en las confesiones protestantes.

** Expresiones traducidas literalmente. La segunda, en español, sería: «Nadie está contento con su suerte.»

12

Enfrentarse a la mortalidad

El maestro se entrega a lo que trae el momento.
Sabe que va a morir y que no le queda nada a lo que aferrarse...
Nunca se ocultó de la vida; por tanto, está dispuesto a morir tal como un hombre
está dispuesto a dormir tras una buena jornada de trabajo.

Tao Te Ching, poema 50

Pues tengo por cierto que quien sabe conservar la vida, mientras viaja por tierra no
topa con el rinoceronte ni con el tigre; cuando va a la batalla no le atacan los
brazos ni las armas. El rinoceronte no encuentra dónde hincar el cuerno; el tigre
no encuentra dónde clavar sus garras; las armas no encuentran dónde hundir
sus hojas. ¿Por qué? Porque está más allá de la región de la muerte.

Tao Te Ching, poema 50

El Tao devenga enormes dividendos una vez que asimilamos que la vida y la muerte —la existencia y la no existencia— son sólo una manifestación más del *yin* y el *yang*. A muchos occidentales nos cuesta comprender este concepto porque hemos crecido en una cultura materialista que por defecto enfatiza las «cosas». De ahí que las personas se centren demasiado en asuntos de la existencia mundana —casas, coches, escuelas, ropa, profesiones, impuestos, política y escándalos— y que descuiden los usos de la no existencia. Apreciar la no existencia nos permite existir más plenamente. Y debemos enfrentarnos al vacío para alcanzar esa plenitud. Un bebé aparece cuando se vacía el útero. Una mente serena emerge cuando se vacía el ego. Una vida es dichosa cuando se ha vaciado del miedo a la muerte. Centrándonos en el vacío, apreciamos la plenitud.

Desde un punto de vista cósmico, incluso la vida humana más larga, pongamos de un siglo, es un mero parpadeo de conciencia, una luciérnaga que brilla durante un

ahora en una eterna sucesión de noches de verano. Para abrazar la idea de que la vida tiene un origen (el Tao) al que un día regresará para manifestarse de nuevo en otras formas hay que darse cuenta de que la existencia y la no existencia están vinculadas. Tu ego será disuelto por la muerte, pero tu energía vital será reciclada y transformada. Mientras que los científicos occidentales necesitaron siglos para descubrir las leyes de conservación que gobiernan a las energías no vivas, los antiguos filósofos chinos e hindúes entendieron que las energías vivas también se conservan.

La conciencia de la muerte es una constante en nuestra cultura, que tanta atención pone en los asesinatos de la prensa sensacionalista y en la interminable violencia del cine y la televisión. Estamos embelesados con la muerte como si de una forma de entretenimiento se tratase, quizá porque la tememos mucho, pero en la vida real buscamos heroicos tratamientos médicos con la esperanza de posponer o incluso, ilusoriamente, de escapar a la muerte. La cuestión del final de la vida nos da un ejemplo particularmente bueno de esta paradoja. Durante el reciente debate sobre la atención sanitaria pública, muchas personas retrocedieron ante la sugerencia de que los médicos deberían hablar con los pacientes acerca de sus últimas voluntades anticipadas, como si hablar de lo inevitable fuera a precipitarlo. La eutanasia, que significa «buena muerte», la entendían muy bien los griegos antiguos. Si deseamos vivir con dignidad, cosa que casi todos nosotros deseamos, también debemos tener la valentía de concebir la muerte con dignidad.

Al enfrentarnos a nuestra mortalidad podemos habitar ese espacio sereno que los taoístas llaman «la región más allá de la muerte». Saben que la vida y la muerte son complementos. Si somos capaces de enfrentarnos a esta verdad, sacaremos el mayor provecho de nuestra vida, tal como lo hacen los taoístas. Sabemos, por ejemplo, que las personas que han pasado por una experiencia de casi muerte valoran mucho más la vida, y que esas personas también han perdido el miedo a la muerte. Los taoístas se enfrentan al final de la vida con ecuanimidad porque saben que nuestra energía vital regresará a su fuente. Recordemos las palabras de Chuang Tzu: «Anoche soñé que era una mariposa. Esta mañana, al despertar, me he preguntado si ahora era una mariposa soñando que era Chuang Tzu.» Igual que el sueño, la vida y la muerte son ensoñaciones: la «realidad» puede disolverse y metamorfosearse en otra realidad en un ciclo interminable. Ahora mismo estamos vivos, especulando acerca de la muerte. Más adelante quizás estemos muertos y es muy posible que entonces especulemos acerca de la vida.

EL CASO DE RICARDO

Ricardo era un ejecutivo triunfador cuyo hábito de fumar dos cajetillas de cigarrillos al día le venció poco antes de cumplir los sesenta. Un día se puso muy enfermo y lo llevaron al hospital, donde le diagnosticaron un cáncer de pulmón en cuarta fase que se había extendido a otros órganos vitales. Le dijeron que le quedaban pocos meses de vida. Ricardo siempre había sacado «lo máximo» de la vida. Ahora estaba decidido a sacar «lo máximo» de la muerte.

Lo primero que hizo Ricardo fue evitar perder tiempo con los estados de ánimo negativos que suelen acompañar a las malas noticias. Si un ser querido muere de repente en un accidente o si te dicen que un ser querido va a morir pronto de una enfermedad terminal, es natural que se movilicen las defensas psicológicas. Elizabeth Kübler-Ross hizo un excelente trabajo para identificar las cinco etapas que con más frecuencia se observan en las personas que de repente se enfrentan a la muerte. Estas etapas son: negación («Esto no puede estar ocurriéndome a mí»), enojo («Me niego a que esto me suceda a mí»), regateo («Prometo que seré bueno si me salvo»), depresión («Mi situación es realmente desesperada») y aceptación («Debo consentir en la muerte, tal como he consentido en la vida»). Lo cierto es que es posible ver a las personas pasar por estas cinco etapas, pero fíjate en que en ninguna de ellas es feliz. De hecho, las primeras cuatro son bastante desdichadas, mientras que la quinta es una especie de resignación neutral. De modo que nuestra psicología instintiva no conduce a la felicidad cuando se enfrenta a la muerte.

¿Qué más podemos hacer? Existen dos métodos de larga tradición para conservar la felicidad ante la muerte: la religión y la filosofía. Muchas personas que tienen fe religiosa son capaces de morir felizmente y en paz —por lo general porque creen que, a pesar de que su cuerpo muera, su alma seguirá viva, bien en el cielo, bien reencarnada en otro cuerpo. Para tales creyentes, la muerte no es el final. Esta creencia les ofrece solaz y consuelo, permitiéndoles ser bastante felices. Al menos les ahorra un pesar innecesario. Incluso personas que han perdido la fe, a menudo se vuelven religiosas en su lecho de muerte. Tanto si Dios existe como si no, está claro que la religión es un antídoto contra la aflicción.

La filosofía también es un antídoto, y además muy bueno para quienes no están convencidos de la existencia de Dios. En mi experiencia de asesor a moribundos, así como al enfrentarme a mi propia muerte, me he encontrado con que el taoísmo, el estoicismo y el budismo son las filosofías más eficaces en lo que atañe a recuperar y mantener la felicidad. Un ingrediente importante de la felicidad es la capacidad de reír,

no de otras personas sino de tu propia situación. Los taoístas y los estoicos son capaces de reírse de sí mismos ante la muerte, igual que la mayoría de los budistas —siempre y cuando no se tomen demasiado en serio a sí mismos (y si eres budista y no te gusta lo que acabas de leer, es porque eres demasiado serio). Puedes deducir lo bien y feliz que ha vivido una persona viendo lo bien y feliz que muere. No estoy diciendo que debamos buscar la muerte; no es necesario que lo hagamos, dado que a todos nos llegará. Lo que digo es que la filosofía acertada nos ayudará a seguir felices incluso en las circunstancias más tristes.

El humor en el lecho de muerte no es una de las etapas de Elizabeth Kübler-Ross, pero desde luego es una de las mías. Los maestros japoneses del haiku, en su mayoría budistas zen, también estaban muy influenciados por el Tao. Tenían la tradición de escribir su epitafio justo antes de expirar. Estos poemas no son sólo profundos; algunos son innegablemente pícaros, irónicos e incluso cómicos. Por ejemplo:

*Con las manos vacías llegué al mundo
Descalzo me marchó de él.
Mi llegada, mi partida,
Dos simples sucesos
Que se enredaron.*

KOZAN ICHIKYO, 1360

*Hoy, pues, es el día.
El hombre de nieve que se derrite
Es un hombre de verdad.*

FUSEN, 1777

*Y si me convierto
En un espíritu,
La fiesta ha terminado.*

KIJU, 1806

La risa forma parte de la condición humana universal, y Occidente también ofrece muchos ejemplos de humor en el lecho de muerte. Dos de mis humoristas preferidos son Oscar Wilde y Voltaire. Ambos captaron el irresistible humor del Tao. Wilde falleció en un hotel barato de París, y se dice que sus últimas palabras fueron: «Uno de nosotros debe irse, o yo o ese papel pintado.» (1900)

Voltaire era conocido por su ateísmo. Varios sacerdotes se reunieron para ir a verlo en su lecho de muerte y le advirtieron: «Ahora tienes la última oportunidad de renunciar a Satán y a sus obras.» Voltaire contestó: «No es momento de crearse nuevos enemigos.» (1778)

Henri David Thoreau era un filósofo sereno, gracias en parte a su devota relación con la naturaleza. Como veremos en el capítulo 14, esto también es clave en el taoísmo. Cuando Thoreau estaba muriendo, su tía le escribió: «Ha llegado la hora de que hagas las paces con Dios.» «Querida tía —contestó Thoreau—, no recuerdo que hayamos reñido.»

Mi amigo Ricardo murió como un auténtico taoísta. Ingresó en una unidad de cuidados paliativos, rodeado de sus libros y discos favoritos, su familia y sus amigos. Su muerte fue una especie de celebración de su vida. Cuando lo visité, me preguntó si podía sacarlo para «respirar un poco de aire fresco», que era como se refería a fumar. Lo ayudé a levantarse de la cama y a sentarse en la silla de ruedas (estaba demasiado débil para caminar), y una de las enfermeras me guiñó el ojo y le metió una caja de cerillas en el bolsillo. Salimos del pabellón y Ricardo nos dirigió a un rincón tranquilo del recinto hospitalario con un gran rótulo de NO FUMAR pintado en el suelo, donde pacientes y personal sanitario por igual se reunían a fumar a escondidas. Ahora que su tabaquismo le estaba matando literalmente, Ricardo por fin podía fumar sin miedo ni culpa. Finalmente podía disfrutar fumando, y lo hacía. (¡NO estoy recomendando que hagas lo mismo!)

Ricardo vivió la vida con plenitud y murió sin arrepentimientos. Puso fin a mi visita cuando otro amigo llegó para llevárselo al cine. Se despidió de mí (por última vez) con absoluto desenfado mientras le ayudaba a subir al coche. Las últimas palabras que me dijo, mientras el coche arrancaba, fueron un sabio consejo acerca de las mujeres. Cuando se hubo ido, tomé un café con su esposa, Victoria, que exhibía tanta entereza como Ricardo. Las últimas semanas de su matrimonio y de la vida de su marido fueron asombrosamente felices. ¿Por qué? Porque ambos habían aprendido esta lección taoísta: la felicidad mana cuando uno se harta de su enfermedad.

¿De qué enfermedad se había hartado Ricardo? En este caso, su cáncer no tenía cura. Estar harto de morirse de cáncer no le serviría para curarse. Pero había otra

enfermedad de la que sí podía curarse, a saber, la idea de que morir tiene que ser un proceso cargado de aflicción e infelicidad. Al hartarse de la enfermedad de morir desdichado, Ricardo consiguió morir feliz, gracias al poder del Tao.

EL BIENESTAR Y EL REGALO DE LA VIDA

A menudo suscito el bienestar de mis alumnos haciéndoles esta pregunta: «¿Cuál es la causa principal de la muerte?» Enseguida enumeran una serie de candidatos que incluye cosas como el cáncer, las enfermedades coronarias, las embolias y la edad.

Entonces los sorprendo diciéndoles esto: «La principal causa de la muerte es el nacimiento. Es absolutamente fatal. Todo aquel que nace, muere. Sólo es cuestión de tiempo.» Cuando digo esto, casi todos se echan a reír. ¿Por qué? Porque es verdad y también cómico: el humor del Tao. Soy consciente de que ningún informe forense ha declarado que el nacimiento fuera la causa de la muerte, pero quizá se deba a que los médicos forenses todavía no han oído hablar del Tao. Toda criatura que nace morirá. El nacimiento y la muerte son como el *yin* y el *yang*: constituyen un todo inseparable.

El efecto secundario de esta broma es bastante más serio. Lleva a la mayoría de mis alumnos a pensar con mayor detenimiento sobre la vida, en el sentido de apreciar que es un maravilloso regalo temporal. Cuando recibimos un regalo debemos ser agradecidos. Puesto que todo regalo de vida viene con una «fecha de caducidad», cada momento es valioso y presenta una ocasión para celebrarlo. Mientras consideres que la vida es algo que merece ser celebrado, cultivarás una profunda y duradera sensación de bienestar. De ahí que los taoístas sean personas tan serenas: nunca dan por sentada la vida. Cuando damos por sentadas las cosas, dejamos de valorarlas y de agradecerlas. Y en cuanto eso sucede, el bienestar se evapora y el malestar ocupa su lugar.

Las personas que se suicidan sufren un malestar profundo, hasta el punto de que no soportan la idea de celebrar la vida. Buscan devolver este regalo antes de su fecha de caducidad natural. Por el contrario, las personas que temen la muerte y buscan evitarla a toda costa, también sufren ese malestar. Son incapaces de apreciar el regalo mientras dura, de modo que su mayor preocupación es posponer la fecha de caducidad. Estos dos extremos hacen infelices a las personas porque ponen el acento en el malestar en lugar de hacerlo en el bienestar.

Merece la pena insistir: normalmente los niños son felices porque están llenos de bienestar. No dan nada por hecho. Celebran cada momento. No albergan prejuicios. No tienen una enfermedad de la que hartarse para recuperar el bienestar. Están muy cerca del Tao. Y por eso están serenos. Los adultos que se acercan al Tao también están serenos. El Tao no tiene favoritos. Le da igual lo joven o viejo que seas. Como el sol, brilla para todos por igual.

PERDER UN HIJO

Nada causa tanto dolor en el corazón de un padre como la pérdida de un hijo. La mayoría de los padres preferirían enfrentarse a su propia muerte que a la de sus hijos. El orden biológico hace que lo natural sea que ellos nos entierren a nosotros. De ahí que enterrar a nuestros hijos sea como enterrar nuestro futuro. Y los seres humanos estamos sujetos a recriminaciones psicológicas, como el sentimiento de culpa. Es fácil que un padre se pregunte qué habría podido hacer para evitarlo. La naturaleza y la crianza quieren que protejamos y proveamos a nuestros hijos. No obstante, hay veces, como en el caso de una enfermedad incurable o de un accidente mortal, que no podemos hacer nada en absoluto. Y esto sólo hace que al dolor de la pérdida se le sume la frustración de la impotencia.

Nadie es inmune a la muerte de un niño ni a la tristeza que conlleva. Las madres y los padres sin duda tienen reacciones distintas cuando sus hijos se emancipan, pero entonces se trata de un traslado más que de una pérdida. Las madres echan de menos a sus hijos. La maternidad recompensa emocionalmente, y las madres tienden a preocuparse por sus hijos cada vez que éstos se ausentan. Los padres son diferentes. Quizás hagan planes para convertir el dormitorio recién abandonado en un estudio. La paternidad tiene un componente territorial. Pero si un niño fallece, ambos padres padecen la misma aflicción.

Tampoco los filósofos son inmunes: Francis Bacon, por ejemplo, tuvo una carrera profesional brillante pero nunca superó la muerte de su hija pequeña, que murió víctima de unas fiebres infantiles. Bacon es famoso por el dicho: «Saber es poder», pero él no sabía nada del Tao (no podría haberlo sabido en la Inglaterra del siglo XVI), de modo que no tuvo manera de consolarse a sí mismo y arrastró su aflicción a lo largo de toda su vida. Los artistas tampoco son inmunes. El legendario guitarrista y compositor barcelonés Ferran Sor, conocido como «el Beethoven de la guitarra», fue inconsolable cuando su encantadora y dotada hija Julia murió en París a los veintidós años. Fernando compuso una emotiva misa para ella y falleció un año después, según algunos debido a la aflicción por la pérdida de su hija. Si conoces a alguien que haya perdido a un hijo, algo sabrás sobre la profundidad de esa pena.

EL CASO DE WILLIAM

Hace unos años vivía a orillas de un bonito lago, Walton Lake. Mi vecino, William, tenía un embarcadero al lado del mío. Un día de verano lo vi sentado en su embarcadero con la cabeza entre las manos, mirando el agua con expresión ausente. Daba la impresión de haber estado llorando. Me resultó chocante. William normalmente era un tipo muy jovial. Su lenguaje corporal me decía que algo iba mal. De modo que lo saludé y le pregunté qué tal le iban las cosas. Nada podría haberme preparado para su respuesta.

William me dijo que su hijo menor Ben (de diecisiete años) y unos amigos habían salido en barca el día anterior en Long Island Sound. Al caer la tarde, navegaban lentamente a la deriva, pescando y pasándolo en grande, cuando de pronto una lancha muy potente chocó contra ellos, partiendo su barca en dos. Ben murió en el acto, y uno de sus amigos sufrió heridas muy graves. Resultó que el piloto y los pasajeros de la lancha habían estado tomando drogas y alcohol y que estaban bajo sus efectos en el momento de la colisión. Era probable que se enfrentaran a un proceso penal. Pero a William eso no le importaba. Su hijo había muerto.

Le di mi pésame, que pareció bastante insignificante, y pregunté a William qué estaba haciendo en el embarcadero. Su respuesta nos llevó a una conversación filosófica y al Tao. William dijo que necesitaba estar a solas un rato, lejos de su esposa, sus otros dos hijos y los demás parientes. Dijo que él y Ben habían pasado muchas horas felices en aquel embarcadero, y todavía muchas más dando paseos en barca por Walton Lake. Dijo que quería recuperar esos momentos de felicidad para asegurarse de que no los olvidaría. También dijo que necesitaba contemplar aquella tragedia con cierta perspectiva. Para él no tenía sentido. No comprendía cuál era su propósito.

Aquel verano había habido una sequía terrible, de modo que el nivel del agua en Walton Lake era muy bajo. La necesidad de lluvia era acuciante, pero no había caído ni una gota. Como consecuencia, el pequeño ecosistema del lago estaba seriamente amenazado. Las criaturas que vivían o cazaban a lo largo de la orilla tenían problemas porque los bajíos se habían evaporado. Esto provocaba una reacción en cadena que estaba afectando a toda la flora y la fauna de los alrededores del lago, así como de las aguas profundas. El lago se moría de sed. William era un perspicaz observador de la naturaleza, y me constaba que era consciente de aquello.

De modo que le sugerí: «Tal vez el lago necesita que lo llenen de lágrimas.»

William me miró de forma extraña y de pronto me sonrió a pesar de su tristeza. En ese instante ambos supimos que lo superaría. Encontraría la manera de dar sentido a la

trágica muerte de Ben.

William pasó muchas horas en su embarcadero aquel verano. A veces revivía los años felices con Ben. Otras, llenaba el lago con sus lágrimas.

Por lo general yo sabía cuánto deseaba estar a solas. Y cada vez que quería compañía, me reunía con él en su embarcadero o venía él al mío y hablábamos de filosofía. Mayormente hablamos sobre el Tao y sobre lo que significa ir más allá de la región de la muerte.

EL CASO DE CHRISTINA

Nacida el siniestro día 11 de septiembre de 2001, Christina Taylor Green era una niña inteligente y radiante que aspiraba a hacer carrera en política. A los nueve años fue elegida presidenta de su consejo escolar. La mañana del 8 de enero de 2011, Christina fue a un supermercado Safeway de las afueras de Tucson, Arizona, para asistir a un acto público donde podría conocer y conversar con la congresista Gabrielle Giffords, todo un modelo para la joven Christina. Aquella horrible mañana ahora está grabada en la memoria estadounidense como «la masacre de Tucson». Un pistolero trastornado intentó asesinar a Giffords, hiriéndola a ella y a otra docena de personas, al tiempo que mataba a seis, con inclusión de un juez federal y de la niña de nueve años Christina.

Igual que en el caso de William, no había consuelo inmediato posible para los afligidos padres y familiares de Christina. La trágica y repentina pérdida de un hijo — sea por accidente o por homicidio— trae consigo desesperanza y lamento.

Sin embargo, los padres de Christina hicieron algo increíblemente generoso y compasivo tras su inenarrable tragedia, algo que mitigaría su aflicción y que gradualmente les devolvería la serenidad, mientras sus vidas seguían adelante con la dolorosa ausencia de Christina. ¿Qué hicieron? Donaron sus órganos para trasplantes, de modo que otras vidas jóvenes pudieran salvarse. De este modo Christina no murió en vano. Fue una decisión muy sensata por parte de sus padres, puesto que los acercó al Tao.

¿Cómo así? Reflexiona en el significado de la vida y la muerte como complementos taoístas y te darás cuenta de por qué. Como hemos visto, cada complemento contiene una porción del otro. Por tanto la vida contiene la semilla de la muerte y la muerte, la semilla de la vida. Mientras estamos vivos, cada día nos acerca a la muerte, cuya hora puede llegar en cualquier momento. Pero actualmente, gracias a la medicina moderna, en cuanto morimos podemos contribuir a salvar o prolongar otras vidas, donando nuestros órganos y tejidos. Christina aspiraba a dedicar su vida al servicio público dedicándose a la política. Esa vida fue segada prematuramente, pero no así sus buenas intenciones. Su servicio público prosiguió después de su muerte, si bien siguiendo una avenida distinta, mediante la donación de sus órganos. En la muerte pudo hacer algo que jamás habría podido hacer en vida: salvar otras vidas con su cuerpo muerto. Así, en última instancia, su muerte contuvo la semilla de la vida para otros.

¿Qué poder saca muerte de la vida y vida de la muerte? El poder del Tao.

MÁS ALLÁ DE LA REGIÓN DE LA MUERTE

Todos comprendemos la idea taoísta de que la vida y la muerte son complementarias, igual que el *yin* y el *yang*. Pero ¿acaso la vida no es pasajera y la muerte permanente? Cuando hablamos de personas concretas, esto no nos parece muy equilibrado. Pero si ampliamos la visión veremos un mayor equilibrio. Si la vida y la muerte son complementos, la muerte de algunos seres contribuye a posibilitar y preservar la vida de otros seres. Incluso una sola persona tiene mucha importancia. Las personas que donan sus órganos, por ejemplo, se sirven de su muerte para posibilitar y preservar otra vida. Los cadáveres enterrados se descomponen, mientras que los que se incineran se convierten en cenizas. En cualquier caso, el Tao recicla sus átomos y moléculas, convirtiéndolos de nuevo en los elementos primarios que forjaron las estrellas. También hay quien cree, y hay razones para creerlo, que la fuerza vital de la vida —siendo una energía que se conserva— también regresa a un depósito cósmico, de donde la sacan los seres futuros. En la cosmología hindú, el universo dura setenta y dos mil *kalpas*, luego deja de existir por un período igual de largo para después recrearse, en un ciclo interminable. Suena como una versión dinámica del *yin* y el *yang*, que por descontado se desprende de una perspectiva taoísta. En cualquier caso, no hay nada que lamentar.

En este vasto e impersonal ciclo de vida y muerte no hay lugar para el lamento. Por eso los budistas chinos y japoneses, que están muy influenciados por el Tao, llaman vida y muerte a una misma cosa. Esto resulta extraño para muchos occidentales, que están educados en tradiciones filosóficas y religiosas que establecen claras distinciones entre cosas como la «vida», la «vida eterna» y «arder en el infierno durante toda la eternidad». Los taoístas no tienen este problema porque (igual que los budistas y los hindúes) para ellos nada es permanente. En las enseñanzas budistas no existe una identidad personal estable que perdure de un día al siguiente. Quizá parezca misterioso, como un *koan* zen, pero la mayoría de los budistas entiende que «nadie nace; nadie muere».

Los estoicos adoptan una perspectiva similar. Epicteto nos aconseja que consideremos todo, incluida la vida, como un regalo temporal. Cuando una persona muere, ese regalo concreto es devuelto. La muerte no perturba en absoluto a los estoicos porque ya han aceptado que todos los regalos, tarde o temprano, se devuelven. Epicteto aconseja que cada vez que des un beso de despedida a tus seres queridos lo hagas como si no fueras a verlos nunca más. Pero alcanzar tan imperturbable estado mental, como el que alcanzan los budistas y los estoicos, requiere práctica constante a lo largo de

muchos años.

El taoísmo es más accesible para los occidentales y resulta más balsámico para el sufrimiento inmediato. Quienes nunca han estudiado o practicado el budismo no se sentirán consolados ante la muerte de un ser querido si les dicen: «no te preocupes, nadie muere». Y, del mismo modo, quienes no estén familiarizados con el estoicismo no hallarán consuelo en que les digan que sus amados difuntos simplemente han sido devueltos, como regalos no deseados.

Los taoístas, en cambio, usando una mezcla de amabilidad, compasión y humor, son capaces de levantar el ánimo de alguien sumido en la aflicción y, por tanto, pueden abrir una puerta a la recuperación de la felicidad. Por eso le dije a William: «Tal vez el lago necesita que lo llenen de lágrimas.» Y por eso me sonrió. Lo entendió de inmediato y en toda su profundidad. Entendió que sus lágrimas no se derramarían en balde. Metafóricamente, llenarían el lago sediento, posibilitando que recuperara su exuberante vida. Entendió que la vida de su hijo tampoco había sido en balde, pues incluso su temprana muerte formaba parte de un ciclo mayor. Además, como hemos visto, los padres de Christina Taylor Green dieron pasos patentes para asegurarse de que la muerte de su hija posibilitara que otras vidas florecieran. Y ésta es la gracia salvadora: no perder de vista la verdadera dimensión de la vida y la muerte nos permite acceder a una región muy especial de la conciencia. Lao Tzu la llama la región más allá de la muerte. Se trata de una región serena, más allá de la aflicción y el lamento. Incluso pinta una sonrisa en el rostro de un padre que acaba de perder a un hijo, y aporta consuelo a los corazones de unos padres que acaban de perder a su hija.

A corto plazo, las mujeres y los hombres suelen reaccionar de maneras distintas a la muerte de sus hijos. Las madres sienten un vínculo especial con sus hijos porque, por supuesto (y a diferencia de los padres), los gestan, los paren y les dan de mamar. Por más que el cordón umbilical se corte al nacer, los cordones psicológicos y emotivos que conectan a las madres con sus hijos nunca se cortan en realidad. Las madres siempre piensan en sus hijos, incluso cuando crecen, como en sus niños. Cuando un niño muere, la madre siente que ha muerto una parte vital de sí misma. Esta reacción puede ser inaguantable a corto plazo, de ahí que las mujeres, por lo general, necesiten más tiempo para recuperar su bienestar. Cuando se produce una tragedia de esta índole, los hombres necesitan pasar tiempo a solas para replantearse y repintar la imagen que tienen del mundo. En cambio, las mujeres necesitan pasar tiempo con otras personas — familiares, amigos y grupos de apoyo— para manifestar sus emociones y recibir a cambio consuelo emocional. Un ejemplo más de *yin* y *yang*.

Esta diferencia entre el duelo de las mujeres y el de los hombres también la reconocen los budistas, de ahí que la parábola de la semilla de mostaza de Buda haya

seguido siendo una de sus principales enseñanzas durante dos mil quinientos años. Una madre no hallaba consuelo tras la muerte de su hijo. Llevada por la aflicción, abordó al Buda y le preguntó si era capaz de devolver a la vida a su hijo muerto. Su manera de decir que no fue notablemente compasiva y sensata. Le dijo que podía devolver la vida a su hijo con una condición: antes ella tendría que visitar todas las casas del pueblo y recoger una semilla de mostaza en cada casa que nunca hubiese conocido la muerte. La mujer comenzó a hacerlo y, poco a poco, fue descubriendo que todas las casas del pueblo habían conocido la muerte y, como consecuencia, no pudo recoger ni una sola semilla de mostaza. Entonces comprendió que la muerte nos llega a todos. Nadie se salva. Su corazón comenzó a compartir la aflicción de todas las familias del pueblo y, gracias a eso, su propio pesar se fue aliviando con el tiempo. La clave está en no tomarse las cosas demasiado personalmente.

Fíjate en que el modo en que la madre mitiga su aflicción conllevaba comulgar con los demás mediante un proceso social, mientras que el modo en que lo haría un padre tal vez conllevaría comulgar con la naturaleza en un proceso solitario. Sea cual sea el método, el resultado final siempre es el mismo: una vez que la filosofía subyacente arraiga, la muerte recobra su dimensión y se recupera el bienestar. Nunca olvidamos a los difuntos, pero no tenemos que pasar el resto de nuestra vida sumidos en la aflicción. Honraremos mejor a nuestros difuntos si ayudamos a otros seres vivos en lugar de permanecer aislados en un mar de lamentaciones.

El Tao conduce a la región más allá de la muerte. En esta región funcionamos a nuestros niveles óptimos. La vida está llena de sentido y propósito, y la muerte no tiene capacidad de arrebatárselos a la vida. Los taoístas están mejor preparados que la mayoría de las personas para llevar una vida de una calidad sin par, sin que importe lo corta o larga que sea. Y ésta es una de las claves de su serenidad, igual que lo es de la tuya.

TRANSFORMAR LA AFLICCIÓN: EVITAR LA VENGANZA Y AYUDAR AL PRÓJIMO

Cuando algo nos amenaza o nos hace daño, la biología y la cultura nos han imbuido de respuestas encaminadas a velar por nuestra supervivencia. Luchar o huir es una respuesta instintiva y universal a las amenazas, mientras que las *vendettas* y los sistemas judiciales son respuestas culturales a los daños.

Seamos claros en este asunto: los taoístas no aprueban el asesinato ni otros actos de violencia criminal. Tampoco aprueban los homicidios por negligencia ni las conductas temerarias que ponen en peligro la vida de otras personas —por ejemplo, conducir un vehículo bajo los efectos del alcohol o las drogas. Los taoístas, los confucianos, los budistas, los cristianos y también los libertarios condenarían tales actos. Pero distan mucho de ponerse de acuerdo cuando se aborda la cuestión de qué hacer con los asesinos convictos. Por ejemplo, hay cristianos que defienden la pena de muerte mientras que otros se oponen a ella. Lo mismo sucede entre los judíos y los musulmanes: algunos la defienden, otros se oponen. Israel abolió la pena de muerte, mientras que muchos países musulmanes siguen aplicándola. La Unión Europea, el Reino Unido y Canadá abolieron la pena de muerte, mientras que treinta y siete de los cincuenta estados de Estados Unidos siguen ejecutando a sus convictos. En casi todas las culturas confucianas existe también la pena de muerte: China y Singapur, por ejemplo. Los filósofos tienen muy diversas opiniones sobre este tema, algunas de ellas bastante complicadas. Sócrates fue famoso por oponerse a la pena de muerte y, sin embargo, aceptó la suya. Casi todos los budistas y los taoístas ven con malos ojos la pena capital, de nuevo por razones muy diferentes.

La oposición de Lao Tzu a la pena de muerte se fundamenta en dos consideraciones. La primera es socrática. De hecho, él y Sócrates fueron coetáneos, si bien estaban muy alejados y obviamente no se conocieron. Sin embargo, ambos llegaron a la misma conclusión en este asunto, a saber, que uno de los principales propósitos de la sociedad es mejorar a las personas, y nunca podremos mejorar a una persona si la matamos.

Lao Tzu va un paso más allá y señala que matar personas es como «golpear en lugar de un gran carpintero». Una poderosa metáfora. Si golpeamos en lugar de un gran carpintero, el edificio o el mueble quedarán arruinados, no restaurados. Lo mismo es aplicable a la naturaleza. Talar bosques antiguos y quemar junglas tropicales es exactamente lo mismo que golpear en lugar de un gran carpintero. Sólo empeora las cosas, no las mejora. Los seres humanos no tienen capacidad de crear bosques antiguos ni junglas tropicales, de modo que no deberíamos arrogarnos la autoridad de

destruirlos.

Aunque los seres humanos tenemos la facultad de reproducirnos, no tenemos la capacidad de producir vida. Por eso, dice Lao Tzu, no deberíamos arrogarnos la autoridad de destruirla. No se trata tan sólo de un principio abstracto, pues tiene una aplicación práctica. Las represalias de toda clase, aun sancionadas legalmente, siempre empeoran las cosas y nunca las mejoran. Lao Tzu, Sócrates y Buda fueron los primeros seres humanos que nos consta que enseñaron esta lección. Algo más tarde, Jesús también la enseñó. Igual que Gandhi. Igual que King.

Así pues, ¿qué deberíamos hacer con los asesinos convictos? Las familias de las víctimas a menudo claman por «justicia», refiriéndose a la pena capital. Quieren ver morir a los asesinos. Sin lugar a dudas, esto satisface temporalmente un profundo y primitivo deseo de venganza personal. Ahora bien, no conduce a la serenidad. Como tampoco satisface el compromiso social de hacer del mundo un lugar mejor. Lao Tzu enseña que el desafío reside en hallar la manera de convertir a los asesinos convictos en seres humanos útiles. Desde luego, esto es más fácil decirlo que hacerlo. Pero si nos limitamos a matarlos por matar a otros, no hacemos más que golpear en lugar de un gran carpintero en vez de intentar convertirnos en grandes carpinteros.

Cuando William se sentaba en su embarcadero llenando el lago con sus lágrimas no tramaba su venganza contra el asesino de su hijo. No hizo campaña a favor de la pena de muerte ni contrató a un pistolero para que saldara las cuentas pendientes. No golpeó en lugar de un gran carpintero. Lo que hizo fue explorar su pesar con vistas a darle un sentido. Ése fue un gran paso en la dirección correcta para recobrar la felicidad.

En Estados Unidos, cada año mueren miles de personas por culpa de conductores borrachos, y las madres de algunas de las víctimas también han explorado las profundidades de su pesar y desesperación. Algunas quizá fueran a pedir semillas de mostaza. Otras, sin duda, buscaron venganza. Pero una multitud de madres hizo exactamente lo que Lao Tzu aconsejaba, sólo que en un contexto moderno: constituyeron la asociación Mothers Against Drunk Driving (MADD). Con el talento nato que tienen las mujeres para organizarse, estas madres están educando a las personas con vistas a reducir y prevenir la conducción bajo los efectos del alcohol y su terrible coste en vidas humanas. Han transformado su aflicción personal en una búsqueda colectiva de justicia social, y con su empeño han salvado, y siguen salvando, miles de vidas cada año. Usaron las trágicas muertes de sus hijos para proporcionar vida en abundancia, con lo que también obtienen plenitud y serenidad. Éste es el camino taoísta. Y no existe camino mejor.

GRAN CARPINTERÍA

Ciertas personas, particularmente los artistas creativos, tienen hábitos y estilos de vida más solitarios que el común de los mortales. No son organizadores, sino más bien creadores de obras que otros interpretarán y grabarán. Siempre se precisa una buena organización para llevar tales obras a los oídos del público, pero lo que preocupa ante todo al compositor es su composición. Cuando la muerte se produce en el entorno del artista creativo, a menudo inspira algunas de sus obras más perdurables.

Cuando el gran compositor francés Maurice Ravel estudiaba en el Conservatorio de París con el maestro Gabriel Fauré, descubrió con nostalgia los bailes cortesanos españoles de los siglos XVI y XVII, y en concreto la pavana. Esa época de la historia de la música le fascinaba, pero ya estaba muerta. De modo que compuso su evocadora e inquietante *Pavana para una infanta difunta*. Triste pero majestuosamente, conmemora una época pasada. Cuando un compositor siente tal inspiración, su mente está más allá de la región de la muerte.

Uno de los casos más conmovedores es ni más ni menos que el de Johann Sebastian Bach. En 1720 acompañó a su patrono, el duque de Kölden, al balneario de Carlsbad. El duque iba allí a tomar las aguas y (siendo un duque) se llevó consigo a su estimado compositor y un séquito de músicos para que lo entretuvieran. Bach dejó en casa a su amada y joven esposa, Barbara, y a sus hijos, a quienes adoraba. Cuando regresó de Carlsbad descubrió para su gran horror que Barbara había muerto súbitamente y yacía enterrada.

Durante los años siguientes, Bach expresó su aflicción componiendo su *Partita núm. 2* para violín, cuyo movimiento final se ha convertido en su pieza más famosa. Se trata de una chacona, un baile lento con variaciones sobre un tema. Pero por lo general se la conoce como «la» chacona porque jamás se ha compuesto algo semejante, ni antes ni después. La *Chacona* de Bach es una de las composiciones musicales más bellas y exigentes que se hayan escrito para violín, y ha sido grabada por todos los virtuosos del siglo XX. Como si esto no bastara, ha sido transcrita e interpretada en versiones para piano, órgano, guitarra, fagot y orquesta.

No nos llevemos a error: la temprana muerte de Barbara Bach llevó a Johann Sebastian Bach al borde de la desesperación más absoluta, al borde de un abismo al que habría sido facilísimo caer. En cambio, Bach halló el modo de convertir su aflicción en una pieza de música inmortal que ha conmovido en lo más hondo a músicos y públicos de todo el mundo, y durante casi tres siglos. Dicho a la manera taoísta, el nacimiento y la muerte son complementos de un todo mayor. Mientras que todo nacimiento termina

en una muerte, toda muerte también puede inspirar un nacimiento. La muerte de la esposa de Bach le inspiró para que diera a luz a su mejor composición. Unas circunstancias extremadamente trágicas se convirtieron en un maravilloso regalo de arte público, un regalo que a su vez ha inspirado a millones de personas.

De modo que si sigues el consejo de una precoz chica de dieciséis años de hace mucho tiempo, o el de este filósofo maduro que escribe ahora, te familiarizarás más con la música de Bach y aprenderás a nadar en sus profundidades, sea como intérprete u oyente, o ambas cosas. Si lo haces, tu mente también terminará por habitar la región más allá de la muerte. Porque Bach estaba muy cerca del Tao, lo bastante cerca para conducirte hasta él.

Si no me crees, toma en consideración lo que otro compositor, Johannes Brahms, escribió a Clara Schumann a propósito de esta misma pieza, la *Chacona* de Bach:

«En un pentagrama, para un instrumento pequeño, este hombre escribe y crea un mundo entero con los pensamientos más profundos y los sentimientos más portentosos. Si imaginara que yo podría haber creado o siquiera concebido la pieza, estoy seguro de que el exceso de entusiasmo y la demoledora experiencia me habrían hecho perder el juicio.»

Siendo un compositor de talento, Brahms no sólo era capaz de apreciar la *Chacona* de Bach, también era capaz de imaginar el estado de ánimo necesario para escribirla. Y, en efecto, tienes que «haber perdido el juicio» para componer así.

Existen dos maneras de perder el juicio: como un loco o con serenidad. Ambos estados pueden producir obras de arte inmortales. Pero uno es atormentado mientras que el otro es cautivador. Vincent van Gogh perdió el juicio como los locos. Todo el mundo admira sus cuadros pero muy pocos de entre nosotros deseamos vivir (o podríamos vivir) una locura como la suya. Lo mismo cabe decir del poeta demente Jim Morrison. Perdió el juicio como los locos. Todo el mundo adora sus canciones, pero muy pocos envidian su breve y demencial vida. Pensemos ahora en Bach o en Picasso. Ambos perdieron el juicio serenamente. El mundo entero admira su arte y, sin embargo, también tuvieron vidas dignas de admiración.

Ésta es la manera taoísta de enfrentarse a la mortalidad. Perder el juicio serenamente equivale a habitar la región más allá de la muerte. Por otra parte tenemos la manera no taoísta. Perder el juicio como los locos equivale a habitar la región sumida en la aflicción inconsolable por la pérdida y en la destructiva indiferencia por la vida. La buena noticia es que el poder del Tao te permite elegir si te decides a practicarlo.

13

El Tao en acción

Quien ayuda a un gobernante con el Tao no doblaga el mundo con las armas.
Su único propósito es propiciar el alivio, y no se aventura a imponer su poder sobre los demás.

Cuando se alcance el alivio, no se pavoneará,
No será jactancioso, no será orgulloso:
Y pensará que tenía la obligación de hacerlo.

Tao Te Ching, poema 30

En lo que a los brazos atañe, son instrumentos de mal agüero. No son instrumentos para el hombre del Tao... Él sólo los usa cuando no puede evitarlo. En sus conquistas no encuentra regocijo. Si se regocijara en ellas, significaría que disfruta con la matanza de hombres. Quien se regocija con la matanza de hombres no puede hacer su voluntad en el mundo.

Tao Te Ching, poema 31

Como hemos visto, los taoístas valoran y celebran la vida y no son especialmente temerosos de la muerte. Al mismo tiempo, no la cortejan. No recurren a la violencia y evitan los conflictos en la medida de lo posible. Su mentalidad (como hemos visto una y otra vez) es conservadora, preventiva y defensiva. Aspiran a conservar la vida, a evitar la muerte prematura y a defenderse cuando es necesario. Así como un sistema inmunitario saludable permite que nuestro cuerpo rechace enfermedades invasoras, una filosofía sana de autodefensa nos permite rechazar a presuntos agresores. Esto es válido para las personas y las naciones por igual. Los taoístas no son matones ni belicistas; nunca recurren a una agresión no provocada, sea contra otras personas u otras naciones. Por otra parte, los taoístas no son cobardes ni pacifistas; si los amenazan

o los atacan se defenderán con la fuerza mínima pero suficiente para repeler a sus agresores.

MEDICINAS Y VENENOS

Si deseas poner a prueba la filosofía subyacente a esta postura, debes saber que surge de la propia naturaleza. Tal como veremos con más detalle en el capítulo siguiente, los taoístas son estudiantes y devotos de la naturaleza. Los sabios y los médicos de la antigua China fueron pioneros, entre otras cosas, en el estudio sistemático de las plantas medicinales porque estaban firmemente convencidos de que el Tao proporciona un remedio para cada dolencia —no hay *yin* sin *yang*—. Puesto que las enfermedades afectan a todas las personas, así como a los demás animales y a las plantas, los taoístas concluyeron que la enfermedad tiene un origen natural, no mágico o sobrenatural. Como creían que el Tao siempre busca el equilibrio, dedujeron que si todas las enfermedades provienen de la naturaleza, la naturaleza también debe guardar los secretos de su curación. Las plantas medicinales y la acupuntura devinieron los pilares gemelos de la medicina china y lo siguen siendo en la actualidad.

Los homeópatas también son conscientes de que los venenos naturales pueden utilizarse con fines medicinales si se toman en cantidades suficientemente pequeñas. En efecto, nuestros cuerpos normalmente contienen las llamadas «trazas de elementos», minúsculas cantidades de elementos como el arsénico, que son letales en grandes dosis pero esenciales en dosis mínimas. Cuando a una persona le muerde una serpiente mortal, cuyo veneno incluye potentes neurotoxinas, se la puede salvar con antídotos que se preparan con el mismo veneno. De modo parecido, Louis Pasteur desarrolló la ciencia de la vacunación, consistente en introducir pequeñas cantidades de virus vivos para estimular el sistema inmunitario del cuerpo. Tal como enseña el Tao, el veneno y la medicina son el *yin* y el *yang*: perniciosos o útiles, en función de cómo se utilicen.

La acupuntura, la ciencia y arte médica china, ilustra muy bien este punto. Los acupuntores dedicaron muchos siglos a dibujar un mapa del cuerpo humano, anotando concienzudamente el descubrimiento de todos los puntos y combinaciones de puntos que, cuando se estimulan con agujas, son empíricamente eficaces en el tratamiento de distintas enfermedades. En la actualidad se siguen descubriendo nuevos puntos. Los acupuntores franceses contemporáneos, por ejemplo, han ubicado más de doscientos puntos ¡sólo en la oreja! Pero fundamentalmente, la mayoría de los puntos que suelen manipularse en el cuerpo humano se encuentra en «ríos» de energía llamados meridianos, de los que existen catorce (dos son laterales y doce bilaterales). Cada meridiano tiene los llamados «puntos fuertes» así como los «débiles». Combinados con otros puntos, los puntos fuertes son los que más se utilizan para tratar distintas enfermedades.

¿Cómo funciona? Estimulando y redirigiendo las energías naturales del cuerpo, junto con la fuerza vital (*chi*), para que fluyan por caminos que aceleran y potencian el proceso de curación. La acupuntura también puede utilizarse para bloquear el flujo de energía, por lo general como sustituta de la anestesia en pacientes que requieren cirugía. Tales pacientes con frecuencia se recobran mucho más deprisa, puesto que permanecen despiertos durante la operación y no corren los riesgos (a veces considerables) y los efectos secundarios de la anestesia general. Yo mismo he sido tratado con acupuntura, y me curaron una lesión nerviosa crónica del codo, lesión que a veces resultaba bastante dolorosa pero que no aparecía en las radiografías y que ningún neurólogo formado en Occidente pudo detectar y mucho menos curar.

Una vez más, los fundamentos de la acupuntura radican en el Tao. Los antiguos médicos chinos suponían, correctamente, que todo órgano y sistema del cuerpo tiene puntos de reflejo en el exterior, vías para acceder a ellos e influirlos desde fuera. La medicina occidental ha tenido bastante éxito desde un punto de vista mecanicista: analizando fluidos, ajustando las dosis de aditivos, transplantando órganos y reemplazando articulaciones de manera muy semejante a como los mecánicos cuidan de los coches. Por su parte, la medicina china ha tenido un éxito similar desde un punto de vista holístico: manteniendo el equilibrio de las funciones corporales en conjunto, movilizand o energías vitales para efectuar curas y accediendo a sistemas y órganos internos de modo no intrusivo a través de portales exteriores. Así ahorra a los pacientes que los abran a golpe de bisturí, acción que siempre resta energía vital al cuerpo.

Si te detienes a pensarlo, te darás cuenta de que los médicos conocen más maneras de matar que cualquier otra persona de este planeta. Tienen que comprender qué resulta letal para el cuerpo con vistas a salvar la vida, comprender qué pone enfermo al cuerpo con vistas a restablecer la salud. No obstante, podemos confiar estos conocimientos a la mayoría de los médicos porque obran movidos por una extrema buena voluntad y porque estudiaron con la intención explícita de curar, y no de dañar, a sus pacientes. Esto es válido para todos los médicos, tanto si se han formado en la tradición occidental como en la china.

Lo que tal vez resulte menos evidente para los occidentales es la relación entre la medicina y las artes marciales chinas. Ya hemos observado que una sustancia dada puede ser medicinal o venenosa, tan sólo en función del uso que se haga de ella. En Occidente tenemos un legado similar sobre las supersticiones, igual que los pueblos de África, donde muchos todavía creen en la «magia blanca» (usada para fines buenos) y en la «magia negra» (para fines malos). Si tienes la suerte de estudiar artes marciales con un maestro chino, es posible que también aprendas unas cuantas nociones de medicina china. ¿Por qué? Porque los puntos del cuerpo que se tocan para dejar tullido

o incluso matar a un agresor son exactamente los mismos puntos que los acupuntores tocan para curar a sus pacientes.

Mi venerable profesor, el maestro Sing Ming Li, gran maestro de kung fu y reputado médico chino, exigía a sus alumnos que comprendieran ambos complementos. «Si aprendes a hacer daño, también debes aprender a curar», insistía. Así equilibras tu karma. Los expertos en artes marciales que sólo aprenden cómo hacer daño a los demás (aunque sólo sea en defensa propia) corren el riesgo de alimentar un punto de vista desequilibrado. Como consecuencia, a veces quizás acaben infligiendo más daño del necesario y tal vez sean incapaces de prestar ayuda cuando sea necesario. Los más consumados maestros en artes marciales son como los médicos: saben cómo defenderse (ya sea de enfermedades o agresores, según sea el caso), pero su voluntad consiste ante todo en ayudar, más que en hacer daño, a los demás.

El planteamiento complementario del veneno y la medicina, tan claramente arraigado en el Tao, hizo que los taoístas fueran muy receptivos cuando el budismo mahayana migró de la India a China. En concreto, el patriarca budista indio Nagarjuna enseñaba cómo transformar el veneno en medicina, es decir, cómo transformar experiencias negativas que generan sufrimiento en pasos positivos en el camino que conduce a la iluminación. Nagarjuna se inspiraba en el *Sutra del loto*, que se convirtió en el libro fundacional del budismo tiantai en China y del budismo nichiren en Japón. El florecimiento de esta enseñanza india en Extremo Oriente debe mucho al suelo fértil del taoísmo en el que arraigó.

LA ESENCIA DE LA DEFENSA PROPIA

Una gélida noche de invierno, David salió de su clase nocturna en la universidad y se puso a esperar el autobús que lo llevaría a casa. Reflexionaba sobre la lección de aquella tarde, un tema de biología. Caía una ligera nevada y las calles del centro se veían extrañamente desiertas. Al otro lado de la calle había un bar, y David vio salir a tres hombres ebrios. De inmediato se percató de que andaban buscando camorra. La calle estaba tan tranquila que tuvieron que mirar en todas direcciones en busca de alguien con quien meterse. Y entonces localizaron a David, que aguardaba solo en la parada del autobús. Echaron a caminar hacia él, con paso lento pero decidido. David había sabido que iban a atacarlo incluso antes de que lo vieran. Su entrenamiento en artes marciales le había vuelto atento, consciente de su entorno y capaz de interpretar el lenguaje corporal con bastante soltura. De modo que tuvo un montón de tiempo para prepararse. En realidad no hizo nada —*wu-wei*— aparte de observar y aguardar a ver cómo irían a por él.

Al acercarse, David vio que no iban armados, cosa que reducía las complicaciones. Tres rufianes borrachos con las manos vacías no podían competir con un cinturón negro bien entrenado. Pero un cinturón negro sólo es un estudiante avanzado, no un maestro. Si unos hombres armados alguna vez cometieran la equivocación de atacar al maestro de David, éste volvería sus armas en contra de ellos mismos porque habitaba en la región más allá de la muerte. De modo que David se alegró de que no fueran armados. Además, también sabía que puede costar más detener a un hombre borracho que a uno sobrio dado que, irónicamente, el alcohol adormece el dolor y la conciencia. Había visto a alborotadores ebrios que se negaban a venirse abajo, a veces porque estaban demasiado borrachos para saber que los habían dejado inconscientes. Por tanto decidió no golpearles la cabeza o el torso, optando en cambio por derribarlos como árboles, golpeándoles las piernas.

David podría haber dado media vuelta y escapar a la carrera, pero no quería perder el autobús. El día había sido muy largo y tenía muchas ganas de llegar a casa. Además, le constaba que si evitaba a aquellos matones, lo más probable era que atacasen a la próxima persona que vieran, y quizás esa persona sería una mujer o un anciano, alguien menos preparado para defenderse. De modo que David se mantuvo firme con toda calma y sin mala intención.

A medida que los tres hombres se acercaron, se fueron separando para rodear a David. El cabecilla, que era el más corpulento, se dirigió directamente hacia él. Los otros dos se aproximaron por los lados, uno a su izquierda y otro a su derecha. David adoptó la postura de lucha —una clara advertencia— pero estaban demasiado bebidos o

eran demasiado ignorantes para fijarse. Siguieron avanzando, con los puños en alto. En cuanto el cabecilla estuvo a su alcance, el pie derecho de David arremetió como un látigo, acertando justo debajo de la rótula. Se oyó un crujido y el cabecilla se desplomó con un gruñido de dolor. Entonces David retrocedió y miró a los otros dos, como preguntándoles cuál de ellos era el siguiente. Ambos se retiraron y fueron a ayudar a su amigo, que yacía bocarriba agarrándose la rodilla y chillando de dolor. No se podía levantar, de modo que lo arrastraron, tirando de las axilas, bajo la nieve. Aquella noche no molestarían a nadie más. Poco después llegó el autobús y David se marchó a casa, pensando de nuevo en la clase de biología.

David me contó este incidente porque éramos compañeros de clase. Normalmente, no haría daño a una mosca, y quizá tú tampoco. Quizá tú también te ocupes sólo de tus asuntos y evites meterte en problemas y sólo tengas ganas de llegar a casa después de una larga jornada de trabajo y estudio. Quizás albergues deseos de buena voluntad para todo el mundo y tan sólo quieras que te dejen en paz. Igual que cualquier taoísta. Aun así, cabe que los problemas te busquen a ti. Y si te encuentran, no hay mejor manera de repelerlos que con las artes marciales.

La historia de David refleja la esencia de la defensa propia. Preferirías no tener que luchar. No haces absolutamente nada para provocar a los demás. Incluso consideras la posibilidad de huir, no por miedo, sino por el deseo de evitar el conflicto. La defensa propia es un último recurso. E incluso entonces, empleas la mínima fuerza posible para protegerte, tal como David empleó una sola patada para despachar a tres agresores. No disfrutas con esto; preferirías haber trabado amistad con tus agresores. No les deseas ningún mal; al contrario, sientes empatía por ellos. Con su enojo, ignorancia y embriaguez se han buscado lo que les ha sucedido. Y quizás al dejar fuera de combate al cabecilla por un rato le hayas dado ocasión de enmendarse antes de que haga algo peor que provoque a un tercero para que le pegue un tiro. Que un gramo de prevención vale tanto como un kilo de curación es tan cierto para los agresores como para los defensores. Mientras te defiendas con arreglo al Tao, noerrarás. Y los mejores luchadores de artes marciales, igual que los mejores médicos chinos, son capaces de servirse así del poder del Tao.

También merece la pena insistir en lo que hemos visto en otros capítulos (como en el capítulo 11) acerca de que el Tao a menudo da preferencia al *yin*, la esencia receptora, sobre el *yang*, la creadora. ¿Qué significa en este caso? Señala una distinción muy importante entre el pensamiento chino y el occidental. Si piensas en los deportes occidentales, el jugador que se mueve primero suele ser el que tiene ventaja. En el ajedrez, las blancas mueven primero, lo cual les da ventaja sobre las negras. La primera tarea de las negras es desbaratar esta iniciativa de las blancas. De modo semejante, en el

tenis, el sacador tiene ventaja sobre el receptor. En el béisbol, el lanzador tiene una ventaja similar sobre el bateador. En el fútbol, el equipo que está en posesión del balón tiene ventaja sobre el equipo que no, en todos estos juegos y deportes occidentales, la ofensa prevalece sobre la defensa.

En cambio, en la filosofía taoísta, igual que en las artes marciales, el jugador que efectúa el primer movimiento suele perder. Cuando dos maestros de artes marciales se enfrentan, ninguno quiere moverse primero. ¿Por qué? Porque cuando el *yin*, el receptor, se desarrolla hasta un nivel lo bastante alto, puede responder a cualquier movimiento que el *yang*, el creador, decida realizar. Ser perfectamente receptivo es parecerse al Bloque Intacto, que contiene todas las creaciones posibles. De ahí que el *yin* siempre encuentre una respuesta apropiada al *yang*.

La receptividad no es vulnerabilidad. Al contrario, ser receptivo significa ser consciente de lo que sucede en torno a ti, tal como David percibió a sus agresores antes de que éstos le vieran a él. La falta de receptividad es lo que nos lleva a olvidar el entorno —incapaces de apreciar la belleza de cada instante y también incapaces de percibir el peligro inminente— y por eso nos hace vulnerables a lo que pueda estar al acecho.

EL REINO ANIMAL

Los sabios taoístas de la antigüedad reverenciaban la naturaleza, la Tierra receptora, y constantemente aprendían de ella. No sólo estudiaban las plantas a fin de descubrir la cornucopia de las hierbas medicinales, también estudiaban a los animales, imitando sus múltiples y variados métodos de ataque y defensa. Dado que los taoístas valoran y celebran la vida, reconocen que cada animal del planeta (salvo algunos desdichados humanos que se suicidan) está imbuido de un instinto de supervivencia. Todos los animales, incluida la mayoría de los seres humanos, intentan preservar su especie y procrearse. Desde un punto de vista cultural, nuestro instinto de supervivencia a menudo se manifiesta como un derecho (cuando no una obligación) a la defensa propia. Y los maestros en artes marciales chinas, influidos por el Tao, fijándose en el reino animal, han aprendido más sobre defensa propia que cualquier otra civilización hasta la fecha.

Existen muchos estilos de arte marcial en China. A veces llevan el nombre de la familia que lo desarrolló y transmitió; otras, el de los animales cuyos movimientos imitaron con tanto éxito. El tigre, la pantera, la serpiente, la grulla, el pulpo, el escorpión, la mantis religiosa y el dragón son sólo algunos de los animales cuyos movimientos están incorporados en las artes marciales chinas. La propia mano humana es capaz de imitar muchas maneras de agarrar: la zarpa del tigre, la garra del águila, la del dragón y la mano del mono, por citar unas pocas. En Occidente reconocemos que el animal humano ocupa lo más alto de la cadena alimentaria, de modo que podemos comer cualquier criatura que nos apetezca. En China, hace mucho tiempo también reconocieron que el animal humano ocupa lo más alto en la cadena de la defensa propia, y por eso podemos aprender de cualquier criatura que nos apetezca.

La influencia simultánea de Aristóteles y del *Libro del Génesis* contribuyó en buena medida a dar forma (o a deformar) la visión occidental de la naturaleza y del lugar que ocupamos en ella. En el *Génesis*, Dios cede a los hombres el dominio sobre todos los demás animales, mientras que Aristóteles, de manera semejante, enseñaba que somos sus amos y ellos nuestros esclavos. Estas doctrinas fomentan una actitud malsana para con la naturaleza, junto con una falta de respeto por la vida que ha traído como consecuencia la extinción de un sinnúmero de especies por la mano del hombre.

En cambio, los taoístas aman la naturaleza. Así como Confucio consideraba humildemente que todos los hombres eran sus instructores, es decir, que creía que todas las personas que conocía podían enseñarle algo, los taoístas también consideraban humildemente que la naturaleza era su instructora, a saber, que podemos aprender algo

de cada ser de la creación. Tal como veremos con más detenimiento en el capítulo siguiente, la felicidad humana no es fruto de la conquista de la naturaleza sino más bien de saber vivir en armonía con ella.

La más avanzada defensa propia surge de esta idea de armonizarnos con el entorno. Aunque los maestros en artes saben defenderse tanto de las fieras como de las personas, la más alta forma de defensa propia es, una vez más, la acción mediante la no acción. ¿Cómo funciona? Hace que los posibles agresores te vean como un objetivo difícil, un no objetivo, o (en el mejor de los casos) como un objetivo invisible y, por consiguiente, no atacan.

La más noble forma de defensa propia no es la que rechaza un ataque; más bien es la que impide que se produzca el ataque. ¿Cómo? Recuerda el capítulo 12, en el que abordamos la cuestión de la región más allá de la muerte. Los sabios que habitan en esa región rara vez son atacados. ¿Por qué? Porque, como escribió Lao Tzu, la espada no encuentra dónde cortar con su hoja, el tigre no encuentra dónde clavar su zarpa y el rinoceronte no encuentra dónde hincar su cuerno. Puesto que el sabio es invisible para los presuntos agresores, tampoco lo importunan ni lo molestan. Si deseas habitar en esa región, entre otras cosas tendrás que abstenerte de agredir a la naturaleza.

Por supuesto, dado que nuestro estilo de vida moderno por desgracia depende en buena medida del ataque y la profanación de la naturaleza —talando y quemando bosques, masacrando animales, degradando ecosistemas y envenenando las aguas— no puede decirse que vivamos en armonía con nuestro entorno. Por consiguiente, estamos muy lejos de la región más allá de la muerte, lejos de la acción a través de la no acción y lejos del Tao. Y las personas sufren en consecuencia.

LAS FUERZAS FÍSICAS, MORALES Y VITALES

Precisamente porque los sabios taoístas estudiaron los animales además de la forma humana, y debido a que aprendieron a regular la respiración y las posturas corporales, alcanzaron un conocimiento de las fuerzas vitales más sólido del que haya alcanzado cualquier otra cultura hasta la fecha con la posible excepción de los yoguis indios. En efecto, los occidentales estamos tan poco acostumbrados incluso a oír la expresión «fuerza vital», que ésta requiere una explicación. Y yo estoy encantado de dar una.

En términos occidentales, «fuerza» es un concepto básico de la física. Existen cuatro fuerzas fundamentales en la naturaleza: la fuerza fuerte, que une los núcleos de los átomos; la fuerza débil, que se manifiesta en la radiactividad; la fuerza de Coulomb, que interviene en las interacciones electromagnéticas; y la fuerza gravitatoria, que atrae la materia a la materia. Éstas son las únicas fuerzas que reconocen los físicos, que han dedicado varias décadas a intentar unificarlas en una sola ley universal. Resulta interesante que los físicos persigan esto, pues su suposición de que estas cuatro fuerzas diferentes comparten un origen común habría sido bien recibida por los antiguos chinos, cuyo nombre para dicho origen es «Tao».

Cuando hablamos de fuerza en la vida cotidiana, por lo general nos seguimos refiriendo a fuerza física, aunque sea en contextos políticos o sociológicos. Por ejemplo, las fuerzas armadas de una nación constituyen su defensa, mientras que la fuerza policial de una ciudad se encarga de hacer cumplir la ley. Este tipo de fuerzas se basa en un componente de coacción física. Los invasores deben ser rechazados; los criminales deben ser arrestados. El uso de tales fuerzas quizás esté justificado en ocasiones, pero siguen siendo fuerzas mecánicas o químicas de una clase u otra (por ejemplo, las esposas son mecánicas y la pólvora es química). Por eso Confucio, que intentaba convencer a los caudillos para que gobernaran mediante la fuerza moral en lugar de la coacción física, tuvo tantos problemas. Por desgracia, si bien todos entendemos lo que significa «coacción física», relativamente pocas personas —y aún menos caudillos— entienden lo que significa «fuerza moral», y mucho menos cómo se genera.

Este apartado se centra en la fuerza vital, no en la fuerza moral. Pero permíteme decir lo siguiente acerca de la fuerza moral. ¿Sabes qué es una brújula moral? Es algo metafórico que llevas en el corazón (o en tu superyó, si eres freudiano) que apunta inequívocamente hacia lo correcto, alejándose de la maldad. ¿Qué hace que la aguja de la brújula apunte al norte? La fuerza de Coulomb. ¿Qué hace que la brújula moral apunte hacia lo correcto? La fuerza moral. Pero los físicos no estudian la fuerza moral. Quizá se deba a que es una fuerza no física.

No hace mucho, según la manera de calcular el tiempo de los filósofos, a caballo entre los siglos XIX y XX, hubo una rama de la filosofía occidental conocida como vitalismo. Uno de sus máximos exponentes fue el premio Nobel Henri Bergson. Los vitalistas creían que la propia vida es una especie de fuerza que anima la materia. Nuestro cuerpo, al fin y al cabo, se compone en un setenta y cinco por ciento de agua y otros productos químicos por valor de siete euros y medio. Ahora bien, eso no equivale a un ser humano, como tampoco sintetiza el valor de la vida humana. De modo que tiene que haber algo más, algo que establece la diferencia entre la materia muerta y los seres vivos y que da pie a que surja la conciencia. La misma muerte no es sino la fuerza vital que abandona el cuerpo y regresa a su depósito cósmico. Ahora que la ciencia occidental se ha vuelto tan materialista, el vitalismo ya no está en boga. ¿Y qué? Podría seguir siendo cierto. Desde luego está en consonancia con el Tao. Los expertos chinos en artes marciales reconocen no menos de catorce tipos de fuerzas vitales, y todas ellas puede generarlas el ser humano. Probablemente hayas visto demostraciones de karate, una familia de estilos duros procedente de Japón en la que los cinturones negros rompen ladrillos con las manos. Y quizás hayas visto taekwondo de Corea, en el que los cinturones negros saltan y rompen tablas con los pies. Nuestro estimado maestro chino, el Gran Maestro Li, disertaba durante horas, días y meses sobre los distintos tipos de fuerza vital que exige cada situación distinta. Los expertos en artes marciales pueden romper ladrillos de muchas maneras. Pueden romper sólo el de arriba o sólo el de abajo, o cualquiera que elijan de los de en medio, dejando los demás intactos. También pueden romper todo el montón. Pueden dar un hachazo que rompa el ladrillo por la mitad o un mazazo que lo aplaste, o incluso un golpe que lo haga añicos. Pero esto sólo son trucos de salón. Imagina el efecto que pueden tener contra el cuerpo de un agresor. Pueden reventar un órgano interno sin dejar señal en la piel.

Una de las fuerzas más asombrosas que he visto o sentido es la llamada «fuerza eléctrica» que generan los maestros de tai chi cuando un agresor intenta agarrarlos. Uno de estos maestros, que pesaba unos cincuenta y siete kilos, invitó a cuatro fornidos alumnos a que lo inmovilizaran sujetándole los brazos con tanta fuerza como pudieran, dos en cada brazo. Así lo hicieron. «Procurad no soltarme», dijo el maestro. Entonces generó la fuerza eléctrica, una manifestación del chi. Los cuatro salieron despedidos de inmediato, casi despegándose del suelo, como si hubiesen agarrado una anguila eléctrica. El maestro sonreía sin la menor muestra de tensión. Yo mismo he notado esta fuerza, y es imposible agarrar a quien la genera. Una vez más, emana del tai chi, un estilo llamado «blando». Pero tal como el Tao enseña una y otra vez, lo blando vence a lo duro.

Todos los estilos de arte marcial están arraigados en el Tao y comienzan por regular

la respiración y la postura corporal. Gradualmente, los alumnos aprenden a usar correctamente la fuerza, y muchas fuerzas, comenzando con las manos vacías y descalzos, para luego ir añadiendo armas, que son prolongaciones de las manos y los pies. Si aprenden con un maestro sabio, también podrán asimilar la etiqueta y el espíritu de su arte. El auténtico experto en artes marciales es como un caballero cortés: sirve con honor y humildad la causa del bien, buscando evitar más que infligir daño. El propósito primordial de estas artes es el desarrollo espiritual, de manera semejante al yoga indio. Todo practicante aprenderá a regular la respiración, a controlar el cuerpo, a mejorar su vitalidad, a aguzar los sentidos, a concentrar la mente, a venerar a su maestro, a honrar a su tradición, a obrar con justicia y a servir de ejemplo para los demás. Los legendarios budistas shaolin de China, que vivían en un monasterio y practicaban el kung fu de estilo shaolin, son un buen ejemplo del feliz maridaje entre la filosofía budista y la taoísta, y subrayan el objetivo primero de las artes marciales, a saber, el desarrollo espiritual. El aspecto de la defensa propia, tan divulgado en el cine, la televisión y la cultura popular, en realidad sólo es secundario.

Si los niños estadounidenses y de otros países occidentales practicaran artes marciales regularmente, bajo la tutela de instructores acreditados, de paso se pondría remedio a dos epidemias sociales muy extendidas: el acoso y el trastorno de déficit de atención e hiperactividad (TDAH). Dado que los acosadores son cobardes, cualquiera que les plante cara con valentía puede detenerlos. Los niños que aprenden defensa personal desarrollan la confianza suficiente para hacerse valer, y eso no tarda en poner punto final al acoso, ¡mucho antes que todos los psicólogos juntos!

El TDAH es una epidemia social enfermiza causada por enormes sobredosis de televisión, videojuegos, navegación por la web y redes sociales, combinadas con un abandono sistemático y absoluto de la lectura, la escritura, el razonamiento y la disciplina. Igual que los yogas indios, las artes marciales chinas aguzan la concentración y mejoran el autocontrol, justo aquello de lo que carecen los niños con TDAH. Las artes marciales sumadas a una reforma educativa curarían el TDAH de una vez por todas, mientras que medicar a millones de niños a diario con Ritalin no cura nada. La medicación masiva de los niños sólo sirve para poner de relieve lo enferma que se ha vuelto nuestra cultura.

Cuando haya más personas que aprendan las lecciones de Lao Tzu de memoria y aprendan a movilizar sus fuerzas morales y vitales, inevitablemente serán más sanas y felices.

LOS INSTRUMENTOS DEL TAO

Aunque las artes marciales están arraigadas en el Tao, Lao Tzu era inflexible acerca del uso de armas —manos y pies, y sus prolongaciones— sólo como último recurso. A las armas las llamaba «instrumentos de mal agüero», y enseñaba que el sabio sólo debe recurrir a ellas cuando todo lo demás falla. Ese principio está contenido no sólo en la defensa personal sino también en la defensa de una familia, una comunidad, una ciudad, una provincia o una nación. Pues Lao Tzu sabía por experiencia propia que las guerras sólo traen consigo muerte, destrucción, privaciones, hambrunas y toda suerte de cosas contrarias al Tao y, por consiguiente, adversas a la felicidad. Los combatientes que sobreviven a las guerras y las familias que pierden a sus seres queridos en las guerras casi siempre quedan marcados de por vida. En cuanto a los caídos, que en su mayoría son jóvenes, uno sólo puede imaginar lo que podrían haber llevado a cabo de haber tenido una vida normal.

Durante un viaje reciente a los Países Bajos, di un paseo por un cementerio bastante bonito y bien mantenido en la campiña holandesa. Las gentes del lugar me dijeron con orgullo que era uno de los diez mejores cementerios de Holanda. Yo no sabía que hubiera una clasificación de tales lugares, y confieso que al enterarme faltó poco para que me echara a reír. ¿Quién los clasificaba, los vivos o los muertos? Sin faltar al respeto a los muertos, me pregunté si realmente serían más felices por el hecho de estar enterrados allí. En una zona del cementerio había hileras de tumbas militares, hombres jóvenes que habían sacrificado su vida durante la Segunda Guerra Mundial. Leí muchos nombres y fechas en las lápidas, y casi todos eran veinteañeros cuando les segaron la vida. «Nacido en 1920, fallecido en 1941», decía una de tantas inscripciones. Aquellos de nosotros que somos lo bastante afortunados para alcanzar la madurez sabemos lo efímera que es la vida en cualquier caso, y por eso me entristeció profundamente imaginar a todos aquellos hombres —muchachos, en realidad— marchando a la guerra, aunque fuese una guerra justa, y muriendo tan repentina y violentamente casi antes de que su vida adulta hubiese comenzado. No es de extrañar que Lao Tzu sintiera tanta aversión por las armas y la guerra.

Y, sin embargo, Lao Tzu no era pacifista. Nunca dijo: «Cuando el mal aparece en el mundo y busca esclavizar o erradicar la bondad de la vida, los hombres buenos deben someterse dócilmente a su destino y no ofrecer resistencia.» Bien al contrario, dijo que debemos oponernos al mal, usando el bien ante todo y, en segundo lugar, y en tercer lugar... y sólo tomar las armas como último recurso. E incluso entonces, no debemos aspirar a la conquista, sino tan sólo a la liberación. Si mediante una intervención

armada liberamos a un pueblo conquistado de las garras de la tiranía, debemos celebrar su liberación más que nuestra victoria. No debemos ser orgullosos ni jactanciosos, nunca debemos regocijarnos en la matanza de seres humanos, ni siquiera de aquellos que están hechizados por el mal.

Los caudillos son ilusos y testarudos cuando imaginan que pueden imponer al mundo su sanguinaria voluntad indefinidamente, arrasando el amor y la familia, destruyendo la felicidad y la armonía, aniquilando vidas honorables. Sin embargo, los pacifistas también son ilusos y testarudos cuando imaginan que nunca estarán obligados a defender sus preciadas libertades, a conservar y proteger el estilo de vida que les garantiza la libertad para vivir en paz y manifestar cuánto más preferible es la paz que la guerra. Lao Tzu dice que tenemos el derecho, y también la obligación, de defendernos si nos atacan. Éste es el equilibrado camino del Tao.

Los taoístas no son caudillos empeñados en masacrar ni corderos conducidos al matadero. Son hombres y mujeres de paz, aunque dispuestos y capaces de defenderse de los agresores. Eso es lo mejor que pueden hacer en esta imperfecta forma humana dentro de este imperfecto mundo político.

Así pues, ¿cuáles son los instrumentos del Tao? Comprenden todos los artículos y artes que mejoran la salud, la felicidad y la cultura, como los libros, la música, la poesía, los jardines, los deportes, la educación, los acontecimientos sociales y los servicios a la comunidad. Los hombres y mujeres del Tao buscan crear valor para los demás, absteniéndose de destruir. Aman vivir en armonía, evitando la discordia. Desean morar en la cortesía, renunciando a la grosería. Quieren vivir en paz, evitando los conflictos. Aspiran a transformar el mal en bien, impidiendo toda masacre. Son amigos maravillosos y los vecinos ideales.

Procura aprender de ellos a toda costa, por las buenas. Pero nunca te metas con ellos, pues de lo contrario aprenderás por las malas. ¿Aprender qué? Lo que hay que saber sobre el poder del Tao en acción.

14

Armonía con la naturaleza

Un buen viajero no deja rastro.

Tao Te Ching, poema 27

Porque el mundo es un recipiente divino:
No puede moldearse
Ni cabe exigirle nada.
Quien lo moldea, lo daña,
Quien le exige, lo pierde.
Por consiguiente el sabio no lo moldea y así no lo daña;
Nada le exige y así no lo pierde.

Tao Te Ching, poema 29

Uno de los secretos de la serenidad de Lao Tzu era su capacidad para vivir en armonía con la naturaleza. Como casi todas las demás cosas que nos acercan al Tao, esto también es una especie de práctica. La buena noticia es que armonizar con la naturaleza es algo profundamente arraigado en la naturaleza humana, de modo que no es tan difícil restituir los correspondientes hábitos mentales y de estilo de vida. La mala noticia es que nuestro tren de vida moderno y posmoderno tiende a desvincularnos cada vez más de la naturaleza, y por eso tenemos que hacer un esfuerzo adicional para hacer algo que, irónicamente, nos es connatural.

Si fueras un científico de una avanzada civilización galáctica que estudiara el planeta Tierra y sus habitantes desde el espacio orbital, tus instrumentos habrían registrado un cambio muy significativo durante el año humano de 2009 d.C. Por supuesto ya estudiaste el planeta Tierra en la Universidad Galáctica y por tanto sabes que una especie —*Homo sapiens*— ha desarrollado suficiente ciencia y tecnología para tener un

impacto más que notable sobre la evolución del propio planeta. Esto fue lo que te atrajo a estudiar la Tierra. Querías medir los efectos que causaba esta especie en la biosfera del planeta: su atmósfera, océanos, clima, recursos naturales, etcétera. De nada servía leer los abundantes informes publicados por los propios humanos dado que dichos informes estaban llenos de prejuicios políticos y errores humanos de toda índole. De modo que resolviste efectuar tus propias mediciones.

Una de las cosas en las que sin duda reparaste en cuanto entraste en este sistema solar es que la Tierra es un planeta increíblemente ruidoso, o, mejor dicho, que los seres humanos son una especie increíblemente escandalosa. Salvo por los taoístas, los budistas, los estoicos y otros que practican la serenidad mental, la mente humana por lo general murmulla en todas las frecuencias concebibles. A principios del siglo XXI, este murmullo se había amplificado hasta devenir una cacofonía de emisiones electromagnéticas transmitidas en longitudes de onda televisivas y radiofónicas, a través de redes de fibra óptica y vía satélite, por citar sólo unos ejemplos. La cantidad de ruido electromagnético irradiado desde el planeta Tierra en determinadas frecuencias ¡es millones de veces mayor que el de su estrella, el Sol! Desde un punto de vista galáctico, los terrícolas son unos vecinos bastante ruidosos. No es de extrañar que sean tan poco felices; su mente y sus tecnologías son cada vez más hiperactivas.

En 2009 tus instrumentos habrían registrado algo más, un cambio sin precedentes en el modelo de asentamiento humano. Pues ése fue el año en que, por primera vez desde que los humanos aparecieran en este planeta, la mayoría de la población mundial vivía en ciudades. Se habían necesitado doscientos cincuenta mil años para producir este cambio, abandonando la existencia rural y migratoria a favor de la urbana. Y ahora que la balanza se había inclinado, seguiría inclinándose. Al mismo tiempo, tus instrumentos también confirmarían algo que Lao Tzu observó en la antigüedad: es más fácil experimentar la serenidad en un entorno natural, y más complicado en uno sintético. Y como una metrópoli es la madre de todos los asentamientos urbanos, los seres humanos del siglo XXI se enfrentan a un enorme desafío al acudir en masa a las metrópolis y megaciudades de decenas de millones de habitantes.

Después de una temporada estudiando el planeta Tierra, quizás estarías deseando regresar a tu galaxia natal, cuya civilización verdaderamente avanzada se ha adherido al poder del Tao. Sus ciudadanos viven inmersos en la naturaleza, no atrapados en metrópolis. Tu informe sobre el planeta Tierra concluye que si los humanos continúan trasladándose en masa a las megaciudades, tendrán que comenzar a añadir Prozac al agua corriente.

LA MORADA DE LOS SABIOS

Podemos encontrar una pista en la antigüedad, preguntándonos dónde moraban los sabios del pasado. Las más de las veces, la respuesta es que en el campo y no en las ciudades; en comunidades pequeñas o incluso en soledad, y no entre multitudes de personas. La idea de retiro espiritual está asociada con un regreso a la naturaleza, una apreciación de la simplicidad, una huida de las complejas redes de tecnología y burocracia que nos enmarañan con sus pegajosos hilos, un redescubrimiento de lo que significa ser humano en los términos más elementales, una relajación de los sentidos, un desprenderse de las preocupaciones habituales, una inmersión en la serena belleza de un entorno natural y una regresión al Bloque Intacto. Este camino conduce a la serenidad, aunque sólo puedas tomarlo durante unas cuantas horas o días seguidos.

No es casualidad que los sabios de la Era Axial y sus descendientes filosóficos reconocieran que regresar a la naturaleza es una de las claves de la felicidad. Los sabios de los bosques de la India moraban lejos de los grandes centros de población y encontraban la serenidad entre las pérgolas. El propio Buda abandonó un palacio para ir en busca de la iluminación espiritual y, para ello, vivió en soledad durante muchos años, alcanzando la plena conciencia mientras meditaba bajo un árbol de Bohdi. Muchos grandes filósofos griegos, de Pitágoras a Epicuro, fundaron y vivieron en comunas alejadas de las ciudades donde podían filosofar en paz y tranquilidad. En cambio, Sócrates, Platón y Aristóteles quedaron atrapados en la caótica vida política de la ciudad-estado ateniense. Sócrates fue ejecutado en Atenas. La Academia de Platón se corrompió. Y Aristóteles al final huyó de Atenas para salvar su propia vida, que corría peligro por los cambios de actitud de la opinión pública.

El refugio de los remotos Himalayas permitió que los tibetanos desarrollaran uno de los yogas más potentes del mundo, mientras que los profetas de Israel se fueron al desierto, lejos de los asentamientos humanos, para tener sus visiones más claras. Los idealistas de Nueva Inglaterra vivían en la frondosa localidad de Concord, Massachusetts, mientras que muchos hippies de los años sesenta huyeron de las junglas urbanas para fundar comunas en Vermont. No es casualidad que los habitantes de ciudades de todo el mundo marchen al campo cada fin de semana si tienen la suerte de permitirse una segunda residencia, mientras que los niños de ciudades dormitorio que salen de excursión al campo aunque sólo sea un día de vez en cuando experimentan una acusada reducción de los niveles de estrés y agresividad. Tal es el poder de la naturaleza, que está muy cerca del Tao.

Lao Tzu, por supuesto, era muy consciente de la santidad de la naturaleza, tanto así

que su visión de la utopía se desarrolla, como veremos en el próximo capítulo, en una pequeña aldea rural.

No niego que las ciudades tengan mucho que ofrecer a la humanidad ni que su poder de atracción haya crecido a pasos agigantados con el correr de los siglos. Y cuanto más gente atraen, más gente siguen atrayendo —la fuerza de gravitación social—. Las ciudades ofrecen un sinfín de oportunidades económicas y acontecimientos sociales, amplios despliegues de recursos intelectuales y eventos artísticos, concentraciones de poder y riqueza sin parangón, maravillas arquitectónicas, entretenimiento, compras y vida nocturna para todos los gustos y presupuestos. Es fácil entender que las ciudades sean atractivas, sobre todo para los jóvenes que buscan nuevas posibilidades y estimulación sensorial. Es fácil que te seduzca una gran ciudad —o incluso una no tan grande— y difícil zafarse de sus garras una vez que te ha atrapado. Pero permíteme recordarte que las mayores ciudades del mundo conservan, y con mucho orgullo, parques ubicados en el centro de la urbe, donde incluso los urbanitas más sofisticados disfrutan quitándose los zapatos, paseando descalzos por la hierba o sentándose bajo los árboles. El Central Park en Nueva York, el Hyde Park en Londres, el Parque del Retiro en Madrid, el Stanley Park en Vancouver, el Haga Park en Estocolmo y el Sanjay Gandhi Park de Bombay son sólo unos pocos entre muchos otros ejemplos. Incluso en las cuadrículas del endurecido *yang* urbano encontramos puntos de verdeante *yin* natural.

Esto también se debe al poder del Tao.

Por más cosas que las ciudades ofrezcan, nadie necesita que le recuerden sus inconvenientes. Éstos incluyen los precios altos, la congestión, la corrupción, la hostilidad, el incivismo, la demencia, el ruido, el crimen, la violencia, el estrés, la indiferencia, el aislamiento, la contaminación, la degradación y —en la actualidad— el terrorismo. Las oleadas de especulación inmobiliaria hacen que incluso los pisos modestos resulten inasequibles para muchos jóvenes profesionales con trabajo, como los *mileuristas* de España y del resto de la Unión Europea. Quienes disponen de los medios de supervivencia más bajos soportan todo lo antedicho y, o bien viven confinados en barriadas, o bien acaban sumándose a la multitud de los sin hogar. Si tú, como científico galáctico, visitaras los asentamientos de chabolas de urbes como México, Dacca, Calcuta o Río de Janeiro —por citar sólo algunas entre muchas más— seguro que te preguntarías cómo es posible que la comunidad global de la Tierra se atreva a llamarse aldea, y enarcarías una ceja cuando los seres humanos se jactaran del progreso humano.

Las ciudades son lugares asombrosos, y su estudio saca a relucir sus contradicciones. Contienen parte de los mejores pero también muchos de los peores

aspectos de la naturaleza humana. El peor desde un punto de vista taoísta es: un matrimonio demasiado estrecho con una ciudad conlleva un divorcio que distancia en exceso de la naturaleza. Y eso suele impedir que las personas sean felices.

Algunos de mis libros anteriores presentaban casos tipo que ilustraban este mismo punto. Una y otra vez, a lo largo de los años, como asesor filosófico en Nueva York, he atendido a clientes que tenían éxito en lo material pero que no eran felices en lo personal. Estos clientes eran hombres y mujeres profesionales. Entre ellos había abogados, analistas financieros o trabajadores del sector sanitario. Todos tenían profesiones bien remuneradas y, sin embargo, vivían estresados e infelices, atrapados en la vasta red urbana del gran Nueva York. ¿Qué buscaban al consultar con un filósofo? Ante todo, afirmación. Estos clientes estaban a punto de efectuar un cambio de vida de mucho calado, al borde de renunciar a agresivos estilos de vida urbanos a cambio de relajados estilos de vida rurales; en el umbral de convertirse en floristas, paisajistas o médicos de medicina holística. Acudían a un filósofo para explorar las virtudes de la transformación que tenían intención de emprender, para deliberar sus pros y contras y para averiguar si yo (como algunos de sus familiares y amigos) pensaba que estaban locos por plantearse algo semejante.

Las más de las veces se llevaron una sorpresa agradable cuando les dije que a mí me parecían bastante cuerdos. La única parte de locura era la cantidad de tiempo que habían tardado en alcanzar aquella fase. Muchos de estos clientes se pusieron después en contacto conmigo para confirmar que su vida había cambiado enormemente y, además, para mejor. Los seres humanos somos criaturas tan adaptables que podemos acostumbrarnos a casi todo, incluso a estilos de vida estresantes, para luego cometer la equivocación de pensar que llevamos una vida normal.

LA FELICIDAD COMO UNIDAD CON LA NATURALEZA

Existen muchas razones, tanto primitivas como modernas, para que la unidad con la naturaleza produzca felicidad. Desde el punto de vista primitivo, todos los seres humanos tenemos una naturaleza primaria —arraigada en el *yin* y el *yang*— que se siente absolutamente en casa en medio de un entorno natural (más que en uno sintético). A la gente le encanta acampar, ir en bicicleta, cazar, recolectar, pescar y sentarse en torno a una hoguera bajo las estrellas. No se trata sino de un regreso al estilo de vida primigenio de los seres humanos, perdido entre las brumas de nuestra antigüedad. Por aquel entonces los hombres eran cazadores y guerreros, y creadores de mitos, y abastecían y protegían a sus mujeres, a sus hijos y a la tribu; las mujeres eran recolectoras y educadoras, y creadoras de familias, y cuidaban de sus hijos, de sus maridos y de la comunidad por igual.

La esperanza de vida era corta, la mortalidad infantil, alta, las herramientas y la ropa, rudimentarias, las condiciones de vida, difíciles y, sin embargo, estos grupos de humanos primitivos fueron grandes supervivientes. De lo contrario no estaríamos aquí hoy, maravillándonos con sus logros. Cazaban. Recolectaban y migraban, viviendo así durante cien o doscientos mil años, antes de que el desarrollo de la agricultura, la cría de animales y la metalurgia posibilitara grandes asentamientos permanentes. Los clásicos más antiguos de la filosofía, como el *Tao Te Ching*, tan sólo tienen unos pocos miles de años.

Ahora que más de la mitad de las personas del mundo vive en ciudades, ¿qué ven en las horas de mayor audiencia de la televisión? Actualmente, ven un programa tras otro sobre forofos de la supervivencia que regresan a sus orígenes en las cada vez más reducidas tierras inexploradas para intentar encontrar el camino de vuelta a la civilización. Para empezar, uno se pregunta: ¿por qué se marchan? Porque el desafío de la supervivencia está integrado en nosotros, y la excitación de sobrevivir es más primaria que las comodidades de la civilización. Incluso la mayoría de los consumidores que disfrutan de estas comodidades a diario participan de esa euforia a través de los protagonistas de esos programas. En el mundo entero, los urbanistas de clase acomodada huyen al campo cada fin de semana, donde pueden simplificar su vida y reavivar las fogatas primigenias de la supervivencia, al menos al borde de la naturaleza, con un poco de suerte sin cobertura de telefonía móvil y preferiblemente sin acceso a Internet. En cuanto damos un paso decisivo hacia la naturaleza, la naturaleza nos abraza como si fuésemos amigos a quienes no ve desde hace mucho tiempo, despertando nuestros instintos más profundos y aumentando la sencilla satisfacción de

estar vivos. La proximidad a la naturaleza es proximidad al Tao, que siempre augura más felicidad, no menos.

¿Qué hace la naturaleza en nosotros y por nosotros para que nuestra serenidad pueda surgir? Muchas cosas. Hete aquí algunas de las más importantes.

En primer lugar, la naturaleza nos despierta los sentidos. En la ciudad, necesitamos adormecerlos, apagarlos, protegernos e ignorar nuestro entorno para desconectar de los estímulos no deseados, el ruido excesivo, el estrés constante, las personas maníacas y las intromisiones agresivas que nos bombardean desde todos los ángulos. En la naturaleza nos abrimos a la luz, al cielo, al paisaje, la flora y la fauna. Nos arrancamos la capa aislante y reconectamos con el entorno, absorbiendo la belleza y la tranquilidad por todos los poros. Esto proporciona una profunda relajación, una sensación de paz, un sentimiento de pertenencia y una experiencia de la intemporalidad que se renuevan a cada minuto y hora del día.

En segundo lugar, cuando nuestros sentidos se abren de esta manera —receptivamente, no posesivamente— recibimos dichosos la majestad de la naturaleza pero no buscamos adueñarnos de ella. Volvemos al Bloque Intacto, recuperando la inocencia y la capacidad de asombro de la infancia. Abrir receptivamente los sentidos al exterior posibilita una apertura interior, un regreso al centro del ser, un flujo despejado de energía vital a través de los chacras. La consecuencia es una transformación de la propia conciencia que nos permite ver, oír, saborear, tocar y oler con nuestro alcance natural (no meramente habitual) de percepción. Una vez que lo experimentes, tu mundo nunca volverá a ser el mismo. Si Timothy Leary hubiese visto el mundo de esta manera, nunca habría necesitado LSD. La conciencia ordinaria es como el sonambulismo, repleta de pesadillas. La conciencia natural, despertada por la naturaleza, es ilimitada y dichosa. Cuando la mente sintoniza así con la realidad, sólo puede estar serena.

En tercer lugar, con el despertar de la conciencia natural se alcanza una percepción más profunda tanto del orden como del caos, así como de su incesante entremezcla y de su perpetua interacción. Percibirás sus pautas en el bosque, en el lago, en el cielo, en tu entorno y en tus asuntos. Y cuando vuelvas a visitar el ajetreo y bullicio de la gran ciudad, apreciarás mucho mejor el esfuerzo tan grande que requiere mantener el orden allí. ¿Por qué? Porque en la ciudad millones de personas intentan imponer sus respectivas versiones del orden a todo y a todos con resultados inevitablemente caóticos. En la naturaleza, el orden y el caos son libres de bailar a su propio son. Sus pasos son siempre cambiantes y fluidos, un espectáculo único a cada instante, una maravilla que sólo requiere que le prestes atención.

En cuarto lugar, una conciencia más clara del orden y el caos permite una

percepción igualmente más clara del cambio. Percibiendo claramente el cambio, apreciarás su belleza e inevitabilidad. Al alinearte con el cambio, flotarás a la deriva en su corriente de bellos descubrimientos fortuitos. Heráclito pensaba que debido al cambio constante no podemos bañarnos en un mismo río dos veces. Lao Tzu sabía que podemos sumergirnos en el río del Tao para siempre.

En quinto lugar, una vez inmerso en el río del cambio, flotando serenamente en su corriente, dejándote arrastrar encantado entre sus arremolinadas aguas, te fijarás en momentos de poesía pura en acción. Al experimentar esos instantes de perfección, te transportas más allá, tanto de la conciencia ordinaria como de la extraordinaria. En tales momentos, tu ego se disuelve abarcando la naturaleza entera. Los budistas japoneses tienen un nombre para esta experiencia: *eso funi*, o unidad del yo y el entorno. Esta unidad propicia una profunda y lúcida serenidad. Es alcanzable mediante una inmersión absoluta en la naturaleza. No es posible alcanzarla con droga, alcohol, psicoterapia, filosofía discursiva o interminables psicoanálisis.

Freud una vez se quejó, no sin cierta amargura, de que no podía descubrir esta sensación oceánica —la del yo como una gota sumergida en el mar— dentro de sí mismo. Y es verdad. No puedes experimentar la disolución del ego dentro del ego. Pero tu conciencia despierta sin duda puede experimentar la disolución del ego, pues el río del cambio desemboca en el mar de la eternidad, donde el yo se disuelve en olas de alegría y luz.

Al igual que Lao Tzu, si Thoreau y Emerson experimentaron este regreso a la naturaleza no fue porque analizaran y vieran como un problema médico el interminable descontento de los seres humanos. Tal como escribió Emerson: «la razón por la que el mundo carece de unidad y permanece roto reside en que el hombre está desunido de sí mismo». ¿Recuerdas los puntos exteriores a través de los cuales los acupuntores estimulan la curación de los órganos y sistemas internos del cuerpo? El interior y el exterior están conectados, igual que el *yin* y el *yang*. Lo mismo sucede entre nuestros estados de ánimo y nuestro entorno. Los estados de ánimo degradados contribuyen a crear entornos degradados; los estados de ánimo tóxicos, entornos tóxicos; los estados de ánimo profanados, entornos profanados; los estados de ánimo desunidos, entornos desunidos.

La humanidad del siglo XXI está sintiendo el impacto medioambiental global que Emerson vio a simple vista a mediados del siglo XIX: la desunión del hombre de sí mismo. Es decir, nuestros egos están desunidos de nuestra conciencia superior. La desconexión de la naturaleza no hace más que intensificar el ego y aumentar la desunión; mientras que la reconexión con la naturaleza disuelve el ego y elimina la desunión mediante la unidad. Al mismo tiempo, las mentes tranquilas, bellas y

radiantes contribuyen a crear entornos radiantes. ¿Cómo? Disolviéndose en la naturaleza gracias al poder del Tao.

SIN DEJAR RASTRO

Nuestras herencias biológica y cultural nos impelen a dejar nuestra impronta en el mundo. Creamos bebés para difundir nuestros genes, comunidades para difundir nuestros valores, arte para difundir nuestra imaginación, religiones para difundir nuestras creencias y estados nación para difundir nuestra política. La mayor parte de las personas que conozco se esfuerzan deliberadamente para dejar su impronta en el mundo de la manera más afín con su talento. En la actualidad todos dejamos huellas digitales, además, rastros electrónicos de nuestras llamadas telefónicas, *e-mails* y transacciones con tarjeta de crédito. En ambos extremos de este espectro —para bien y para mal— las personas más ambiciosas, con más talento o con más empuje dejan su impronta en la propia historia. En el extremo bueno, los santos nos han elevado el espíritu, los patriotas nos han liberado, los poetas nos han inspirado y los inventores han mejorado nuestra vida. En el extremo malo, los déspotas, tiranos y asesinos múltiples han destruido millones de vidas y han convertido la tierra en un infierno para otros tantos millones más.

Si cabe encontrar algún consuelo en el mal que hacen los hombres, recuerda la advertencia de Lao Tzu en el capítulo 13: «Quien se regocija con la matanza de hombres no puede hacer su voluntad en el mundo.» Es decir, no puede hacerla durante mucho tiempo desde un punto de vista histórico, por más terrible que sea mientras dura. En cambio, quien se regocija en las delicias de la mejora de la vida humana puede hacer su voluntad en el mundo durante mucho tiempo, incluso desde un punto de vista histórico. Todos los tiranos acaban por caer y, cuando lo hacen, todos los monumentos que erigen a sus monstruosos egos caen con ellos.

El reinado de terror y el imperio de la masacre de Adolf Hitler se vinieron abajo al cabo de doce años. Los reinados de terror y los imperios de masacre de Hideki Tojo, Joseph Stalin y Saddam Hussein duraron un poco más pero, inevitablemente, también cayeron. Rafael Leónidas Trujillo Molina (*El Jefe*), sanguinario dictador de la República Dominicana durante treinta años, ostenta el récord Guinness mundial por el número de estatuas de sí mismo que erigió durante su reinado de terror: ¡más de dos mil! Sin embargo, todas y cada una de ellas fueron derribadas. Lo que va en contra del Tao no perdura.

Por el contrario, cuando los hombres y mujeres dejan improntas positivas en el mundo y mejoran la condición humana, sus aportaciones siguen siendo utilizadas y apreciadas mucho después de su muerte. Entre un sinfín de ejemplos, en 1955 Jonas Salk descubrió la vacuna de la polio, salvando así a millones de niños de los estragos

irreversibles de esta espantosa enfermedad infantil. Salk murió en 1995, pero su obra sigue viva. Su vacuna continuará inmunizando a millones de niños aún no natos en el futuro. Por poner otro ejemplo, en 1879 Thomas Alva Edison inventó la bombilla, y al hacerlo mejoró la civilización humana para siempre. Trillones de bombillas han liberado a billones de personas de la oscuridad desde que el primer filamento resplandeció, y seguirán emitiendo luz en el futuro inmediato.

Si miramos con más detenimiento las cosas que usamos en beneficio propio y que seguramente damos por sentadas a diario, nos daremos cuenta de que todas y cada una de ellas es fruto del deseo de una persona por dejar una impronta positiva en el mundo. Y lo que está en consonancia con el Tao, perdura.

Dicho esto, los éxitos de este tipo siempre hacen pagar un precio a los innovadores. Las personas creativas e innovadoras necesitan niveles extraordinarios de confianza en sí mismas y testarudas voluntades para perseverar, no sólo porque la propia naturaleza de su trabajo está erizada de pruebas y tribulaciones, sino también porque están abocadas a enfrentarse al ridículo y la oposición —e incluso al sabotaje y la persecución— por parte de almas malignas que desean verlas fracasar. (Recuerda la cita de Albert Einstein del capítulo 6: «Los grandes espíritus siempre han tropezado con la violenta oposición de las mentes mediocres.») De modo que las personas que se empeñan en mejorar la condición humana pueden llegar a ser muy desdichadas, excepto si desarrollan su fortaleza espiritual y descubren el mantra de Nueva York: «Ninguna buena obra queda impune.»

Éste también es el motivo por el que padres de niños excepcionales a menudo se acobardan cuando se dan cuenta de que su hijo tiene un don especial, pues su sabiduría interior les ha enseñado que una vida «normal» suele ser más feliz que una vida excepcional.

Triste pero cierto, algunas de las celebridades más amadas del mundo, aquellas que entretuvieron a millones de agradecidos seguidores con sus notables dones, fueron incapaces de cultivar o mantener su propia felicidad. Estrellas populares como Marilyn Monroe, Elvis Presley y Michael Jackson dejaron improntas sin precedentes en el mundo y, sin embargo, su fama global y su fortuna no pudieron curar sus heridas personales, y tal vez las hicieron empeorar. Estos artistas llenaron de gozo el corazón de sus fans, pero su propia existencia fue progresivamente dolorosa. Murieron trágicamente y jóvenes, en muchos casos por los efectos secundarios de las drogas o medicamentos que tomaban para aliviar su dolor psíquico.

Cada vez que dejamos una impronta en el mundo, sea para bien o para mal, el mundo deja una impronta en nosotros. Casi todos los famosos llevan estilos de vida que conllevan mucha energía y exposición al público, de modo que apenas disponen de

tiempo libre para comulgar con la naturaleza. Devienen prisioneros de su propio éxito, talados en formas extrañas por la frenética atención de los medios de comunicación y la adulación de las masas. La muerte quizá les parezca la única vía de escape. Por eso los taoístas evitan verse atrapados por la fama y la fortuna.

Así pues, ¿qué dice Lao Tzu sobre dejar una impronta en el mundo? Como de costumbre, ofrece una enseñanza original y contra-intuitiva, que no obstante es eficaz en caso de que te esfuerces por ser feliz. Dice así: «Un buen viajero no deja rastro.» ¿Qué quiere decir con esto? Esta enseñanza puede interpretarse en tres niveles: el literal, el figurativo y el *kármico*. Los tres guardan relación con la armonía con la naturaleza como una clave para alcanzar a felicidad.

Literalmente, los mejores viajeros avanzan a través de un paisaje sin alterarlo ni desfigurarlo. Por poner un pequeño ejemplo: ¿Alguna vez has hecho senderismo en un parque natural y has encontrado basura en el sendero? Nada estropea tanto un paisaje como la basura. ¿Quién la tiró ahí? Una persona desconsiderada, sin ningún respeto por la belleza del lugar que estaba mancillando. ¿Por qué? Porque, según diría Lao Tzu, la propia mente de esa persona está llena de basura y por tanto ni siquiera se da cuenta de lo que hace. La manera punitiva de evitar que se tire basura es imponer multas a las personas que lo hacen. La manera taoísta es ayudar a las personas a quitar la basura que tienen en la mente. Si una persona irresponsable tira basura en un paisaje, es fácil recoger esa basura y volver a dejarlo impoluto. Pero si un millón de personas irresponsables tiran basura en un paisaje, éste se convierte en un vertedero que es imposible limpiar. Por contraste, los taoístas no tienen senderos feos. Dado que tienen la mente despejada, no llenan de cosas su entorno. Y así preservan su serenidad.

Este principio también remite al arte del feng shui que tantos occidentales están adoptando en la actualidad. Mientras que la decoración de la naturaleza emana del propio Tao, generando armonía perfecta, la decoración humana surge de mentes abarrotadas que obstruyen el flujo natural de la energía, dando lugar a la discordia. Recuerda el *eso funi*: nuestra mente y nuestro entorno son uno. Restablecer el equilibrio y la armonía en tu hogar o lugar de trabajo —tal vez con la ayuda de un maestro en feng shui— tendrá un reflejo de equilibrio y armonía en la mente de quienes vivan o trabajen allí.

De manera figurada, no dejar rastro significa minimizar la participación de tu ego en todo lo que haces. Tal como hemos visto repetidamente a lo largo de este libro, el ego sólo acarrea sufrimiento, nunca felicidad, a quienquiera que le permita gobernar su vida. El centro de tu ser, más que tu ego, es la fuente de la serenidad. Las personas más desdichadas del mundo son aquellas cuyo monstruoso ego las empuja a dejar feos y destructivos rastros al tiempo que las ciega ante el sufrimiento que infligen a los demás

al obrar así. Una vez más, estos egocéntricos son los tiranos, déspotas, matones, sádicos, narcisos, terroristas y asesinos múltiples del mundo. Aspiran a dejar su impronta en la propia historia. Por eso Trujillo ensució el paisaje dominicano con dos mil estatuas de sí mismo y aun así no era feliz. ¿Cuántas estatuas necesitaba para ser feliz? ¿Crees que una o dos más habrían bastado? Probablemente, no. Y ¿dos mil más? Obviamente, no.

El rastro del ego no conoce límites. Pero si Trujillo hubiese convocado a un taoísta para preguntarle por la clave de la felicidad, el taoísta habría propuesto algo absolutamente distinto. Y puesto que has leído hasta aquí, estás mucho más cerca del Tao, de modo que sabes con toda exactitud lo que Lao Tzu habría dicho a Trujillo: «Si quieres ser feliz, comienza por derribar tus dos mil estatuas y sustitúyelas por Bloques Intactos.»

El sentido metafórico de no dejar rastro es éste: el obsequio siempre es más importante que quien lo hace. Cuando se vacuna a los niños contra la polio, no encuentran estatuas de Jonas Salk. Cuando apagas la luz por la noche, no ves una estatua iluminada de Thomas Edison. Estos grandes inventores, y otros miles como ellos, legaron importantes descubrimientos que benefician a millones de personas, pero mantuvieron su ego al margen. Dieron obsequios perdurables a la humanidad sin poner énfasis en que eran suyos. Por consiguiente, no dejaron rastro.

El propio Lao Tzu es un ejemplo excelente: nos regaló el *Tao Te Ching* y luego se retiró del mundo. Nadie sabe adónde fue. Nadie sabe qué aspecto tenía. ¡Nadie sabe siquiera su nombre! Lao Tzu significa simplemente «hombre viejo». Osho, uno de los gurús más importantes de la India, dijo que Lao Tzu era un Buda. Y es verdad. Fue un Buda que nunca oyó hablar del budismo. Hay estatuas de Buda por todo el mundo pero, en cambio, no hay estatuas de Lao Tzu, sólo Bloques Intactos. Y esto se debe a que no dejó rastro alguno. En su lugar nos dejó un regalo incomparable: el poder del Tao.

Un contemporáneo que nos obsequió con su sublime talento, cuyo legado fue creciendo a medida que su rastro menguaba, fue el difunto pianista Glenn Gould. Su renombre se debe en buena medida a su manera de tocar a J. S. Bach. Ningún pianista anterior o posterior ha interpretado el funcionamiento interno de la música de Bach con tanta profundidad como Gould. Era como si Bach pudiera leer la mente de Dios y Gould leyera la mente de Bach. Al principio de su carrera Gould fue un llamativo prodigio que enloquecía al público de todo el mundo. Luego Gould se mudó a Nueva York, donde ninguna buena obra queda impune y todo talento es asaltado. Antes de una actuación histórica en el Carnegie Hall, en la que Gould fue solista con la Filarmónica de Nueva York, dirigida por el legendario Leonard Bernstein, el gran director se vio obligado a decir unas palabras al abarrotado auditorio. Esto ya era de por sí de lo más inusual. Normalmente el solista y el director salen al escenario una vez que la orquesta

está lista y, entonces, simplemente empiezan a tocar.

Pero Bernstein hizo una introducción a su actuación con una revelación espeluznante. Dijo que estaba en absoluto desacuerdo con la interpretación que hacía Gould de la música que se disponían a tocar, pero dado que era el solista invitado, él (Bernstein) se sentía obligado a acatar los deseos de Gould. Bernstein prosiguió diciendo que durante su prolongada carrera casi siempre miraba a los ojos de los solistas invitados. Luego, en broma, añadió que la única otra vez en que había estado en desacuerdo con un solista había sido la ocasión anterior en que el «Sr. Gould» había tocado con él.

Fue todo un discurso, pronunciado por un director sumamente dotado y con un ego bastante monstruoso. Imagina cómo debió de sentirse Gould. No obstante, su actuación fue brillante, pero resultó obvio que Bernstein había envenenado el pozo y, por consiguiente, los críticos de Nueva York arrastraron a Gould por el lodo. Poco después de este incidente Gould dejó de tocar en público hasta el fin de sus días. No grabó más piezas en directo. En cambio, se centró en la perfección, grabando repetidamente en privado hasta que estaba satisfecho de haber interpretado la música todo lo bien que le permitía su capacidad. Dicho de otro modo, Gould dejó a su ego al margen. Deseaba que los demás oyeran a Bach con tanta claridad como Bach había oído a Dios. Glenn Gould se consideraba un intermediario, una *prima donna*.

Dado que Gould estaba tan cerca del Tao, su brillantez perdura de un modo cósmico. La grabación que hiciera Gould de un preludio y una fuga de Bach se incluyeron en el «Disco de Oro» de la NASA, una cápsula de tiempo acerca de nuestro planeta y sus especies que fue lanzada al espacio exterior a bordo de la nave *Voyager I*. Si alguna vez la encuentra una civilización extraterrestre en otro planeta, le habremos dado uno de los mayores tesoros que la humanidad ha producido jamás: un compositor que oyó a Dios y un músico que tocó lo que el compositor había oído. Así, Bach y Gould siguen vivos, unidos en su épico viaje a través del cosmos.

Voyager I es silenciosa, como el Tao, y no deja rastro mientras atraviesa la inconcebible inmensidad del espacio exterior. ¡Pero qué tesoro tan divino contiene! Si la NASA también hubiese enviado un libro, el *Tao Te Ching* de Lao Tzu, habría sido un buen compañero de viaje para Gould y Bach.

La música también tenía un papel fundamental en la antigua China. Se dice que Confucio tocaba el laúd, una de las varias artes que los caballeros eran alentados a cultivar. ¿Por qué? Porque la música tiene el poder de conmover el corazón e impulsar el cuerpo a un baile rítmico. En palabras de Richard Wilhelm, el más destacado traductor del *I Ching*, en la China taoísta la música «se consideraba algo serio y sagrado, destinado a purificar los sentimientos de los hombres». El hexagrama 16 del *I Ching*,

uno de los más importantes de los sesenta y cuatro que lo componen, se llama «Entusiasmo». Explica cómo pueden utilizar la música divina los gobernantes ilustrados en las ceremonias en honor de antepasados fallecidos, posibilitando así que el Cielo y la Tierra (el *Yang* y el *Yin*) queden vinculados por un contacto místico. Según Richard Wilhelm, estas ideas son «el resumen final de la cultura china». Y Confucio dijo que un gobernante que verdaderamente comprendiera esta ceremonia «podría gobernar el mundo como si éste diera vueltas en su mano». ¡No hace falta ningún ejército de estatuas! Sólo el poder del Tao.

NINGÚN RASTRO *KÁRMICO*

La última y más importante interpretación de «no dejar rastro» es análoga a una de las enseñanzas budistas más importantes, a saber, la de evolucionar más allá del karma. Los taoístas y los budistas comparten la opinión de que todo pensamiento, palabra y obra tienen un eco que nos es devuelto por la realidad. De ahí la importancia de regular la respiración, lo cual a su vez condiciona la calidad de nuestra mente, nuestra habla y nuestros actos. Pensar aunque sea un único pensamiento es como lanzar una piedra a un estanque; representa una causa que genera el efecto de enviar ondas en todas direcciones. Si bien las ondas generadas por una música divina son incomparablemente más bellas y beneficiosas para la humanidad que las ondas generadas por la erección de dos mil estatuas de uno mismo (o que las generadas por una turba festiva que luego las derriba), las ondas siguen siendo ondas: perturbaciones en un estanque que de lo contrario estaría perfectamente tranquilo. Sólo un estanque perfectamente tranquilo puede reflejar la realidad tal como es. Incluso la más leve perturbación provoca distorsiones y fragmentaciones del reflejo de la realidad cuando las ondas se propagan por la superficie del agua. Si tu espejo estuviera arrugado así, nunca verías tu rostro tal como es.

Cuanto más tranquila y silenciosa mantienes la mente, con más claridad y profundidad percibe la realidad. Cuanto más clara y profundamente percibe la realidad, menos causas necesita representar. Cuantas menos causas necesita representar, menos efectos genera y, por tanto, menos karma acumula. Cuando Lao Tzu dice que un buen viajero no deja rastro, quiere decir que una mente quieta no engendra karma. Ésta también es una de las más nobles enseñanzas del budismo, puesto que el fin del karma también significa el final del sufrimiento. ¿Recuerdas la acción a través de la no acción? Todo se consigue mejor de esta manera.

¿Quieres gobernar el mundo como si estuviera dando vueltas en tu mano? Pues entonces piensa, habla y actúa desde el centro de tu ser y no desde tu ego. No dejes rastro y sin duda llegarás lejos.

15

La edad de oro

Si los príncipes y los reyes cumplieran, todas las cosas se desarrollarían por sí mismas.

Tao Te Ching, poema 37

Supongamos que aquí hubiera un estado con pocas personas...

Estarían satisfechas con su comida;

Encantadas con su ropa;

Cómodas en sus moradas;

Contentas con sus costumbres.

Aunque los estados vecinos estén al alcance de la vista

Y se oigan los ladridos de sus perros y los cantos de sus gallos,

Las personas (del estado pequeño) no irán allí en toda su vida.

Tao Te Ching, poema 80

Tal como hemos visto, y Lao Tzu era bien consciente de ello, los tiranos más destructivos y los regímenes políticos más opresores no pueden durar mucho. Igual que las tempestades, hacen estragos y no tardan en reventar por sí mismos. Aunque esta ley de la naturaleza y de la condición humana aporta poco consuelo a las víctimas de los desastres naturales y políticos, es el telón de fondo de un panorama humano más halagüeño. El bien triunfa sobre el mal. Las palabras hermosas prevalecen sobre las groseras. Los actos nobles duran más que las vilezas. Aun así, la mayoría de nosotros preferiría vivir en «tiempos poco interesantes» más que otros llenos de agitación, y sin duda desearíamos que nuestros hijos y nietos cosecharan los frutos de una edad de oro en lugar de rebuscar entre los escombros de una depresión, una revolución o la propia anarquía.

Si alguna vez te encuentras en el camino de un ciclón, un terremoto, un tsunami, una erupción volcánica o cualquiera de los más peligrosos arranques de la naturaleza, tu serenidad se verá sometida a una dura prueba. El poder del Tao no puede evitar que estas fuerzas actúen, pero aun así puede ayudarte a conservar el equilibrio, pues todo huracán contiene su ojo. En el corazón de esos vientos arremolinados, en el ojo del huracán, todo está en calma. No hay perturbación alguna. Lo mismo puede ser cierto en tu interior. Sé como el ojo del huracán.

Mientras cada vez más millones de personas se trasladen en masa a las grandes ciudades del mundo, de las que tantas se extienden en costas, fallas y zonas volcánicas, cabe esperar que el impacto de la naturaleza sobre la humanidad aumente, no aminore, durante el siglo que viene.

Más duradero y poco deseable que los breves estallidos destructivos de la naturaleza es el problema humano de los refugiados políticos, cuyo número va en aumento año tras año. En torno a cien millones de personas al año huyen o tratan de huir de regímenes opresivos y de estados desmoronados en busca de la oportunidad de iniciar una nueva vida. Este problema puede mejorar o empeorar en función de la calidad de los dirigentes de nuestra aldea global. Por eso Confucio se centraba en los gobernantes. Pues en su tiempo las iniciativas de «las bases» eran escasas y espaciadas. Un buen dirigente que gobernara con arreglo al Tao proporcionaba felicidad y prosperidad a sus súbditos, mientras que uno malo, que desacatara al Tao, les traía sufrimiento y privaciones. En la actualidad, pese a que muchas corporaciones globales y burocracias gubernamentales parecen indiferentes a las preocupaciones de los ciudadanos y a los grandes problemas de la humanidad, prosperan las iniciativas de las bases. Las organizaciones no gubernamentales (ONG) y los emprendedores sociales están entrando en escena para llenar los vacíos humanitarios. Hoy en día —gracias en parte a Internet— una persona o un pequeño grupo de personas pueden afectar a muchas.

Mientras poco a poco vas dominando el Tao y aprendes a seguir su certero camino hacia la serenidad, espero que compartas sus inestimables tesoros con otras personas y que desempeñes tu función para ayudar a producir una edad de oro para toda la humanidad. No podemos depender sólo de déspotas benevolentes para combatir la crueldad, de estadistas visionarios para emprender reformas, o siquiera de los sabios taoístas para que guíen a poderosos dirigentes hacia el Camino. Si tales cosas ocurren, tanto mejor, pero entretanto la gente corriente —miles de millones de personas— necesitan saber que ellos (¡y tú!) pueden cambiar el mundo a diario, actuando desde las bases hacia arriba.

Lao Tzu era bien consciente de que la mayoría de las personas vive en comunidades y de que sólo unos pocos se atreven a tomar la solitaria senda de los sabios del bosque.

Por eso, antes de desaparecer en la luz pura del anonimato sin dejar rastro, nos legó el *Tao Te Ching*. Igual que después harían los budistas mahayana, los primeros taoístas entendieron que es imposible estar absolutamente contento cuando quienes te rodean sufren miles de tormentos, tanto si se los infligen ellos mismos, los demás o la naturaleza. Dado que un ciego no puede guiar a otro ciego, es imperativo que algunos ojos interiores se abran al Tao, y en soledad si es preciso. Pero una vez que el Tao sea luminoso dentro de ti, tienes que ayudar a los demás para que también enciendan sus lámparas interiores. Por eso Sócrates se quedó en Atenas, por eso Buda enseñó durante cuarenta años, por eso Lao Tzu escribió el *Tao Te Ching* y por eso Richard Rick Blaine (el personaje que interpretó Humphrey Bogart en la película *Casablanca*) metió a Elsa y Víctor Lazlo en el avión con destino a Lisboa y a la libertad. El Tao no nos aísla ni separa de los demás; más bien nos obliga a compartir su armonía con ellos.

Si por casualidad eres más cínico y crees que deberías ocuparte de ti y de tu familia —y punto— y dejar que los demás hagan lo mismo tan bien como sepan, toma en consideración el caso de Jim. Estaba hasta la coronilla de la febril competitividad de la vida moderna, harto de servir a políticos e innumerables burócratas, cansado de los interminables conflictos sociales y globales, deprimido por la degradación del medio ambiente y desesperado por escapar junto con su familia del estilo de vida ávido de petróleo u gas y cargado de carbono que estaba causando muchos de estos problemas. Siendo como era un ingeniero listo y de recursos con suficientes ahorros para retirarse modestamente a un escenario rural, él y su esposa desplegaron mapas del mundo en busca de un lugar remoto —quizás una isla poco habitada— donde ellos y sus hijos pudieran vivir en paz y tranquilidad. Esto sucedía a principios de la década de 1980.

Al cabo de un año encontraron su refugio ideal, o eso creyeron, y se mudaron la mar de contentos —con todas sus pertenencias— a un remoto archipiélago. El nombre de ese lugar, que casi ninguno de sus amigos y vecinos del «mundo civilizado» había oído nombrar ni habría sabido ubicar en un mapa del mundo, era el de las islas Falkland. Conocidas también como las Malvinas, el minúsculo archipiélago era una posesión británica situado frente a la costa de Argentina, un vestigio olvidado de su antiguo imperio.

Un año después de la mudanza de Jim, estalló una guerra por el territorio, literalmente en su patio trasero, que no tardó en convertirse en un conflicto internacional, emocional y letal entre el Reino Unido y Argentina por la posesión de las Falkland. Jim y su familia buscaron refugio mientras todo aquello de lo que había intentado escapar estallaba encima de su cabeza como una tormenta. La guerra fue breve pero hizo estragos. Como dice el dicho inglés: «Puedes huir, pero no puedes esconderte.» El sabio taoísta ni siquiera se molesta en huir. Y si está más allá de la

región de la muerte, tampoco tiene que esconderse.

DEMASIADA HISTORIA

Nietzsche escribió: «Un pueblo feliz no tiene historia.» Esto es tristemente cierto. Una parte de lo que convierte a un pueblo en «un pueblo» es su historia, que siempre conlleva una lucha por la supervivencia, tragedias y triunfos, agravios históricos y edades de oro. Este aforismo de Nietzsche también puede aplicarse a los individuos: una persona feliz no tiene historia. ¿Por qué? Porque vive el presente con la máxima plenitud posible. Por consiguiente, no hay motivo para el arrepentimiento, la recriminación, la venganza y todos los demás estados de ánimo que invitan a atormentarse. Y si tomamos la declaración de Nietzsche desde un punto de vista «invertido», de inmediato da en el clavo: un pueblo desdichado —igual que una persona desdichada— tiene demasiada historia. Éste es precisamente el origen de que tantos conflictos étnicos del mundo se encuentren intermitentemente a lo largo de los siglos. Las partes en conflicto tienen demasiada historia. Ésta las hace desdichadas y las arrastra a nuevos conflictos, de modo que siguen acumulando más historia, más desdicha y más conflictos. Este círculo vicioso no tiene fin hasta que se rompe.

El remedio taoísta consiste en tener menos historia, no más. Líbrate de tu historia y serás feliz. Pero ¿no se trata acaso de una contradicción, al menos en la filosofía china? ¿No acabamos de ver, en el capítulo anterior, que el gobernante taoísta honra a sus antepasados, invitándolos a estar presentes en los rituales divinos? ¿Cómo podemos honrar a nuestros antepasados y no obstante olvidar nuestra historia? Podemos hacerlo volviendo al Bloque Intacto. Podemos rendir homenaje a quienes han abandonado este mundo sin recitar la lista de todos nuestros agravios.

Además, ¿no es ésta la esencia de la psicoterapia? Las personas acuden al psicoterapeuta porque no son felices. ¿Por qué no son felices? Porque tienen demasiada historia. ¿Qué hace la psicoterapia? Busca una interpretación positiva de esa historia. Los niños a menudo están deformados por sus padres y, sin embargo, se supone que deben amar a sus padres. Esto provoca un terrible conflicto en el niño, conflicto que a menudo persiste en la edad adulta. Los psicoterapeutas procuran resolver ese conflicto, por lo general reviviendo la desagradable historia de la deformación del niño. ¡Ardua tarea! No es de extrañar que cueste tanto tiempo y dinero.

Los taoístas vuelven al Bloque Intacto. Regresan a un estado informe. Así dejan de culpar a sus padres por haberlos deformado y pueden amarlos sin caer en contradicciones. Una persona feliz no tiene historia.

LO CONTRARIO DE UN FILÓSOFO

Aquí interviene otra cosa, algo con lo que lidia la psicología aunque no lo inventó. Se trata de un fenómeno extraño que estoy seguro que te habrá llamado la atención. O, al menos, te la llamará en cuanto te lo mencione. Hace poco, durante una cena, me presentaron a un invitado que se llamaba Robert. Era bastante conocido y bien considerado, sobre todo por personas con demasiada historia. Pero como yo no tengo suficiente historia, no sabía quién era él. Pero él sí sabía quién era yo. Cuando inquirí «¿A qué te dedicas?», Robert respondió: «Soy lo contrario que tú.» Aquello me intrigó. «¿Qué es lo contrario de un filósofo?», pregunté. «Un periodista», contestó. Ambos nos echamos a reír. Pero lo cierto es que no es un asunto de risa. Robert escribe una conocida columna para un reputado periódico que casi nunca leo. ¿Por qué? Porque, como dice él, la filosofía es lo contrario al periodismo. ¿Qué significa esto?

Filosofía significa «amor por la sabiduría». De modo que lo opuesto a la filosofía podría ser «odio por la sabiduría» o «amor por el disparate». Robert no parecía una persona odiosa, de modo que quizá fuese un amante del disparate. ¿Qué significa esto? Para empezar, los filósofos escriben textos que a menudo perduran durante siglos o incluso milenios (como el *Tao Te Ching* de Lao Tzu, por ejemplo); estos textos se leen y releen, se estudian una y otra vez. En cambio, casi todos los periodistas escriben textos que perduran el día en que los publican, y luego se descartan y olvidan como si nunca hubiesen existido. Muchas personas coleccionan libros viejos; casi todo el mundo tira los periódicos viejos. Esto, desde luego, es un opuesto a la filosofía. Así y todo, muchos periodistas tienen muchos lectores: millones de personas leen sus columnas, columnas que a lo mejor tardan unas pocas horas o días en redactar. En cambio, muchos filósofos tienen suerte si venden diez ejemplares de su último libro (y su madre compra nueve de ellos), un libro que posiblemente le haya llevado varios años escribir. Esto es otro opuesto, sin duda.

Robert tenía una mente curiosa, y creo que tenía intención de hacer algo bastante distinto de un «opuesto» a la filosofía. Los grandes filósofos del mundo —incluidos Lao Tzu, Buda y Sócrates— fueron personas muy serenas. Amar la sabiduría como corresponde siempre induce felicidad, y por eso estos amantes de la sabiduría hicieron feliz a mucha otra gente. El periodismo es diferente. ¿Por qué? Porque la regla fundamental que gobierna los medios de comunicación es: «Las malas noticias venden más que las buenas.» Los magnates de la prensa lo saben. Igual que sus editores y periodistas. E igual que los propios consumidores.

Hete aquí un caso famoso acerca de William Randolph Hearst, el tristemente célebre

fundador de la Hearst Corporation. Una vez envió a un dibujante (en tiempos anteriores a la fotografía) a cubrir la Guerra de Cuba entre Estados Unidos y España. Cuando el dibujante llegó no encontró guerra alguna y envió un telegrama a Hearst notificándoselo. Hearst le envió una respuesta espuria: «Tú pon las imágenes. Yo pondré la guerra.» La guerra vende muchos más periódicos que la paz. La paz fomenta felicidad en mayor medida que la guerra. Robert también cubría malas noticias en su columna, con lo que conseguía magníficos titulares y que la gente no fuese feliz. Yo cubro ideas intemporales, que no dan para grandes titulares, pero que hacen feliz a la gente. Quizá Robert se refería a esto al decir que éramos opuestos.

La cuestión clave sigue siendo: ¿Por qué las malas noticias venden más que las buenas? Los psicólogos han llenado bibliotecas enteras respondiendo a esta pregunta. Algunos, como Freud, convencieron a mucha gente de que los seres humanos tenemos un «lado oscuro» que ensombrece nuestra luz interior, haciéndonos propensos a las malas noticias por encima de todo. En la medida en que las cosas malas le suceden a otra persona, se supone que experimentamos una mezcla de horrorizada fascinación junto con el alivio de que no nos sucedan a nosotros. Es una teoría, pero dista mucho de ser completa. Por ejemplo, no da cuenta del sentimiento de culpa de los supervivientes, sentimiento que tantas personas experimentan. Y tampoco da cuenta de los buenos samaritanos; personas benévolas y decididas que en cuanto se produce una tragedia no dejan pasar la ocasión para prestar su ayuda de inmediato, aunque ello suponga poner en peligro su propia vida.

Un taoísta podría formular esta pregunta: ¿Por qué la mala comida (es decir, la comida basura) se vende mejor que la buena comida (la comida saludable)? Seguramente se debe a varias razones, entre las que se cuentan los malos hábitos, la ignorancia sobre nutrición y el constante bombardeo con anuncios de comida basura en la televisión y otros medios. Si los consumidores adquieren malos hábitos debido a su ignorancia y sucumben a los anuncios realizados por y para grupos que sólo buscan beneficio a costa de su mala salud, tales consumidores se han alejado mucho del Tao. Sus bloques han sido tallados en formas obesas. Y por eso sufren. Pero no existe una ley psicológica objetiva que los obligue a sufrir. En cuanto comiencen a actuar con arreglo al Tao, sus hábitos mejorarán, su ignorancia se disipará y empezarán a volver al Bloque Intacto. Consumirán porciones modestas de comida saludable en vez de grotescas montañas de mala comida.

Para empezar, ¿cómo se enterarán de la existencia del Tao? Como bien saben los periodistas, no se trata de una noticia de primera plana. Existen dos maneras de difundir la existencia del Tao: de arriba abajo o de abajo arriba. Ambos sentidos dan buen resultado y pueden dar lugar a una edad de oro. Para que el Tao se difunda de

arriba abajo, necesitamos dirigentes iluminados; de abajo arriba, iniciativas de las bases. Por eso Confucio buscaba aconsejar a los caudillos, convenciéndolos de que gobernarán con arreglo al Tao en lugar de servirse de la coacción. Y por eso Lao Tzu escribió el *Tao Te Ching*, para aconsejar a los ciudadanos de a pie (comenzando por el guardia fronterizo que le suplicó que lo escribiera), mostrándoles cómo seguir el Tao para así crear su propia edad de oro. Y eso es lo que intentaré mostrarte ahora.

LAS EDADES DE ORO DEL PASADO

A lo largo de la historia se han sucedido muchas edades de oro, en muchos lugares, con independencia de idiomas y culturas. La Atenas clásica vivió una legendaria edad de oro de la que surgieron la filosofía, la geometría, la arquitectura, la oratoria y la democracia que pusieron los cimientos de la civilización occidental. En China, la dinastía Tang auspició una edad de oro que duró trescientos años, aproximadamente entre los años 600 y el 900 de nuestra era. Una sucesión de gobernantes promovió a la vez el taoísmo, el confucianismo y el budismo (llamados «las tres joyas»). Los ciudadanos se beneficiaron grandemente de la circulación de tantas ideas motivadoras. De manera similar, la edad de oro de los califas se prolongó durante otros tres siglos en África del Norte, aproximadamente entre los años 1000 y 1300 de nuestra era. Ilustrados gobernantes islámicos invitaron a eruditos cristianos y judíos de Europa occidental, que estaban encantados de escapar de la oscura Edad Media que se había abatido sobre ellos tras el hundimiento de Roma. Poco después, el Renacimiento italiano surgió durante una breve pero intensa edad de oro que conllevó un increíble florecimiento de la arquitectura, la escultura, la pintura y el humanismo. Otra breve edad de oro del teatro y la poesía tuvo lugar en la Inglaterra isabelina —alcanzó su cenit con las obras de Shakespeare— durante el reinado de la «Buena Reina Bess». El Imperio mogol del norte de la India, con su centro en Delhi, generó una edad de oro de trescientos cincuenta años de tolerancia y cooperación entre musulmanes, hinduistas y adeptos a otros credos, una época que auspició un gran florecimiento de la arquitectura, las artes, la poesía y la filosofía (1500-1857). La Ilustración europea fue una edad de oro para la filosofía, la matemática, la música y la ciencia, así como la cuna de los incipientes derechos humanos.

Después de la Segunda Guerra Mundial, la edad de oro del capitalismo emergió en Estados Unidos. Pero fíjate en que hace hincapié en el materialismo en contraposición a la cultura. Nosotros, los hijos de esa edad de oro llamados *baby boomers*, rechazamos las búsquedas puramente materialistas en favor de una contracultura de bases que celebraba la paz, el amor, la música, las drogas que abrían la mente y las filosofías que abrían la conciencia. En resumen, nos volvimos *hippies*. La edad de oro del hippismo duró poco; buena cosa, puesto que así no tuvimos ocasión de acumular demasiada historia y, por consiguiente, fuimos felices. Sin embargo, nuestro hippismo dio pie al encuentro entre Oriente y Occidente, a la aldea global que habitamos ahora y a la unificación de la conciencia y el espíritu humanos que actualmente se expande por todo el planeta.

Relativamente cerca del pueblo donde vivo en el norte del estado de Nueva York se encuentra el Museo de Woodstock, que conmemora aquellos mágicos años sesenta. Los «hippies convalecientes» ahora llevamos a nuestros hijos y nietos a visitar el lugar, que está ubicado en el terreno donde se celebró la «Nación Woodstock», aquel *happening* que definió una época a finales de 1969. Nuestros hijos y nietos salen del museo arrobados y maravillados. Saben que han presenciado algo extraordinario, empapándose del espíritu de los sesenta. Quienes lo vivimos e hicimos que ocurriera — desde las bases— salimos con los ojos empañados porque recordamos lo bonito que realmente fue, y seguimos sintiendo esa belleza hoy en día. Nuestras lágrimas surgen de la alegría, no del pesar; de la alegría de haber vivido tan cerca del Tao. Durante una década de oro, el Cielo se unió con la Tierra a través de la música divina, tal como lo describe el *I Ching*.

En la aldea global contemporánea conozco a muchas personas que se sienten aplastadas por el peso de grandes gobiernos, burocracias indiferentes e industrias depredadoras, y esto en el «mundo desarrollado», que sigue ofreciendo la mejor vida posible a una mayoría de ciudadanos. Sin embargo, Occidente está en declive, y sus ciudadanos se sienten cada vez más débiles. El mundo en vías de desarrollo, encabezado por China y la India, crece económica y culturalmente, y está surgiendo un nuevo optimismo entre los jóvenes asiáticos, junto con un henchido orgullo de ser asiáticos. El equilibrio global del poder se está desplazando de Occidente a Oriente. En el marco de este cambio, cientos de millones de personas, desde Sudamérica y el África subsahariana hasta Oriente Medio y Extremo Oriente, están intentando mejorar sus vidas. Demasiados millones todavía sufren bajo regímenes corruptos y despóticos cuyos líderes saquean y aterrorizan a sus ciudadanos en lugar de proveerlos y educarlos.

Cuando Confucio escribió «ha transcurrido mucho tiempo desde que el Tao gobernaba el mundo», se refería al legendario reinado del ilustrado duque de Chou, en torno a 1300 a.C. El propio Confucio vivió durante la época de los Reinos Combatientes, un período de conflictos sin tregua provocado por caudillos que se habían apartado mucho del Camino. Como bien sabía Lao Tzu, cuando los gobernantes no acatan el Tao tenemos que depender de la propia población, que siempre puede actuar desde sus bases. Cuando ni los gobiernos (el sector público) ni las corporaciones (el sector privado) hacen lo que debe hacerse para curar el mundo, la gente corriente (la sociedad civil) puede y debe asumir ese desafío. Por eso estamos siendo testigos de la proliferación de ONG que surgen de la sociedad civil y que trabajan haciendo el bien en todas partes del mundo. Nadie tiene por qué sentirse impotente ante los gobiernos monolíticos y las grandes empresas. Todo el mundo puede aprovechar el poder del Tao, sobre todo en la sociedad civil, y las ONG presentan ejemplos así como oportunidades.

Una edad de oro quizá limite su alcance a una pequeña comunidad rural y, sin embargo, su poderoso espíritu puede abrazar a toda la aldea global. Un formidable ejemplo de ello lo encontramos en Concord, Massachusetts, cuna del trascendentalismo de Nueva Inglaterra —en particular Ralph Waldo Emerson, Henry David Thoreau y Bronson Alcott, entre otras luminarias de este vehemente círculo filosófico, literario y poético. Alcanzaron la serenidad siguiendo la vía del misticismo racional, una senda menos concurrida hoy en día, pero no menos eficaz para movilizar el poder del Tao. Hemos visto que el taoísmo comparte muchas cosas con el budismo y el estoicismo. Veamos ahora con más detenimiento cuál es la fuente de la serenidad de Emerson y Thoreau, y cuánta influencia llegó a tener su idealismo sin esfuerzo aparente y en el mundo entero. Su edad de oro también se conoce como el Renacimiento americano. Habiendo reinventado sin saberlo algunas de las enseñanzas más importantes de Lao Tzu, y habiéndose tomado a pecho muchas de las de Jefferson, esta pequeña comunidad de Nueva Inglaterra acabó por parecer una utopía taoísta o jeffersoniana. El propio Lao Tzu habría estado encantado de vivir allí.

LAS TORRES GEMELAS

En agosto de 2001 visité Concord por primera vez. Si alguna vez estás en la zona de Boston, te recomiendo que pases un día en Concord. Se encuentra apenas a treinta kilómetros de Boston, pero es otro mundo. Puedes visitar el hogar de Bronson Alcott, donde su hija Louisa May Alcott escribiría sus queridos libros, con inclusión de *Mujercitas*. La casa siguiente es una construcción de madera, poco más que una cabaña, con un rótulo fuera que dice: «Escuela de filosofía de Concord.» La fundó Bronson Alcott y fue un lugar de encuentro de los trascendentalistas, así como un aula de estudio para toda la comunidad. Un poco más allá se alza el bien equipado hogar de Emerson, una encantadora mansión en miniatura que todavía cuidan los descendientes de Emerson. Por unos pocos dólares ofrecen una visita guiada a la casa, cuyo mobiliario, decoración y ambiente te transportarán a la época de Emerson. Puedes ver los libros que leía, el escritorio en el que escribía. En la pared del comedor hay una reproducción de la *Escuela de Atenas* de Rafael, un cuadro emblemático del Renacimiento italiano.

Emerson sabía que él y sus amigos estaban creando un Renacimiento americano, y se inspiró mucho en el antecedente italiano. Después de ver la casa de Emerson puedes seguir el sendero que rodea el estanque de Walden Pond, donde Thoreau pasó su legendario retiro. Su cabaña ya no existe pero, por lo demás, el lugar está igual que entonces.

Frente a la casa de Emerson hay un pequeño museo y librería. Las obras principales de Emerson y Thoreau se han reimpresso sin cesar desde que aparecieron por primera vez, y se han traducido a un sinnúmero de idiomas. En esa librería adquirí una antología completa de escritos de Emerson, Thoreau, Channing, Alcott y otros pilares de la comunidad. Finalmente, conduje un breve trecho hasta el cementerio donde están todos ellos enterrados como buenos vecinos para toda la eternidad. Puedes sentarte en una peña, leer sus lápidas, comulgar con sus espíritus y maravillarte de que almas de ideas tan afines hubiesen coincidido en el momento justo de la historia para dejarnos tantos pensamientos hermosos y obras meritorias en su breve pero gloriosa estela. Estos trascendentalistas se habían referido a sí mismos, en broma, como una «comunidad de personas de ideas afines» en la que «no había dos mentes parecidas». Igual que ocurre con el Tao, no existe definición posible de ellos.

Como habrás deducido, regresé de Concord a casa sumamente enriquecido por el día de verano que pasé allí, y muy inspirado para sumergirme en la gruesa antología de escritos trascendentalistas que ahora adornaba mi estante de libros pendientes. Eso fue

en agosto de 2001. Los días soleados persistían en Nueva York, y daba la impresión de que aquel hermoso verano no iba a terminar jamás. Pero en la cálida y radiante mañana del 11 de septiembre de 2001, el mundo cambió para siempre de golpe. Mientras las Torres Gemelas del World Trade Center explosionaban y se derrumbaban como consecuencia de la colisión de dos aviones secuestrados, y mientras columnas de tóxico humo negro y escombros se alzaban en su lugar, tapando el sol, se me hundió el corazón en una oscura desesperación. Había pasado por el World Trade Center la noche antes, y estaba viendo los acontecimientos del 11 de Septiembre desde mi azotea de la otra orilla del río Hudson. Todo aquello resultaba surrealista; era imposible creer que estuviera sucediendo.

Los trascendentalistas de Nueva Inglaterra tendrían que esperar. Su idealismo quedó tristemente eclipsado aquella mañana, al principio por el surrealismo y luego por la lúgubre realidad.

Aquella mañana se torció drásticamente el curso de la historia, en los albores del nuevo milenio. La magnitud de esta tragedia era comparable a la de Pearl Harbor (1941) y a la del magnicidio de John F. Kennedy (1963), en cuanto a que todo cambió para todos. En días como éstos (tiempos interesantes) nadie olvida dónde estaba cuando se enteró de la noticia. Miles de vidas civiles se perdieron el 11 de Septiembre, y las vidas de sus familias cambiaron para siempre. Yo también me vi atrapado en los acontecimientos posteriores, como filósofo y profesor del Foro Económico Mundial. De modo que con gran pesar dejé el trascendentalismo de Nueva Inglaterra a un lado y esperé que no tardara en llegar el día en que podría retomar su lectura.

Casi diez años después, ese día ha llegado. Anoche, por primera vez desde el 11 de Septiembre, reabrí esa antología para dar consistencia y testimonio a estas reflexiones sobre la visión que Lao Tzu tenía de la utopía. Porque las torres gemelas de Emerson y Thoreau siguen en pie. Además, sus edificios no puede demolerlos la dinamita (como sucedió con las estatuas gemelas de Buda en Bamiyan a manos de los talibanes) ni por el combustible de los reactores (como sucedió con las torres del World Trade Center a manos de Al Qaeda, aliada de los talibanes). Las torres gemelas de Emerson y Thoreau siguen siendo faros de sabiduría que guían a toda la humanidad. No pueden destruirlas el odio violento ni las conflagraciones terroristas. ¿Por qué? Porque están cerca del Tao. Por consiguiente, perduran.

Igual que Lao Tzu, Emerson y Thoreau fueron hombres de una buena voluntad suprema. Igual que Lao Tzu, creían que las utopías no surgen de los grandes poderes centrales sino más bien en pequeñas comunidades rurales. Igual que Lao Tzu, creían que la felicidad reside dentro de nosotros y que podemos acceder a ella viviendo en armonía con la naturaleza. Igual que Lao Tzu, mantenían su serenidad evitando los

lujos y viviendo con sencillez. Igual que Lao Tzu, sabían que la mente humana es un reflejo interior del universo entero, así como el propio universo es un espejo de la mente humana, y que ambas cosas son en realidad una. Igual que Lao Tzu, estaban hartos de la enfermedad del egoísmo, la vanidad y los abusos de poder; por eso llevaban una vida sana y generosa, repleta de humildad, gentileza y sentido del humor. Igual que Lao Tzu, creían que quienes se jactan de sus propias virtudes no tienen virtud. Igual que Lao Tzu, eran precavidos con las instituciones religiosas y políticas que caen presa de la corrupción. Igual que Lao Tzu, no eran ambiciosos, y por eso sus obras acabaron teniendo repercusión en el mundo entero. Igual que Lao Tzu, creían que había que enmendar los errores del mundo con medios no violentos, blandiendo la fuerza moral como el «arma» definitiva. Igual que Lao Tzu, creían por encima de todo en el poder del amor.

Juntos, Emerson y Thoreau encabezaron el Renacimiento americano, que era algo más que una celebración de la naturaleza, la humanidad y la comunidad. También fueron activistas sociales y políticos que defendieron a voz en cuello las causas justas aunque sus actos los volvieran poco populares (cuando no algo peor) en ciertos pasillos del poder. Por ejemplo, hicieron campaña por la abolición de la esclavitud, se opusieron a la anexión de los territorios españoles, protestaron ante la derogación de los tratados con los pueblos indígenas, defendieron los derechos de las mujeres y concienciaron al público sobre la necesidad de proteger los hábitats naturales. ¡Y todo esto sucedió entre los años veinte y cincuenta del siglo XIX, mucho antes de su tiempo! Emerson era como un hermano mayor para Thoreau. Incluso durante su solitario retiro en Walden Pond, Thoreau iba periódicamente a casa de Emerson para ayudar en las tareas domésticas más pesadas, como cortar leña, sobre todo cuando Emerson estaba de viaje. Emerson dictó más de mil quinientas conferencias a lo largo de su vida (1803-1872); una cantidad increíble, sobre todo si tomamos en cuenta que casi siempre viajaba a caballo y en carruaje.

EL DESCUBRIMIENTO DE EMERSON

En virtud de su estilo de vida, Emerson desenterró un gran secreto que Lao Tzu conocía en la antigüedad. El *yin* y el *yang* se unen en el trascendental Tao, que es su origen. Aunque lo más probable es que Emerson nunca oyera hablar de taoísmo (y no vi prueba alguna de lo contrario en su biblioteca), descubrió sin embargo que la mente y la naturaleza se unen en la conciencia trascendental, que es su origen. Los budistas japoneses estarían de acuerdo: recuerda el *esho funi*. Lo mismo sucedería con los filósofos indios, que buscan unir el *atman* con Brahma. (Este mismo puente conectó más adelante a Thoreau con Gandhi.) La perspicacia de Emerson condujo a un gran despertar: si mente y naturaleza están fundamentalmente unidas (y lo están, como el *yin* y el *yang*), entonces se reflejan mutuamente.

¿Qué significa esto? Significa que cuando somos jóvenes, nuestro entorno creativo influye sobre nuestra mente receptiva, de modo que corremos el riesgo de ser tallados en forma de bloques desdichados. Pero a medida que maduramos, nuestra mente creativa influye sobre nuestro entorno receptivo, de modo que corremos el riesgo de tallarlo en forma de bloque desdichado. Lo que Emerson descubrió es que ser receptivo ante la naturaleza, que es hermosa, talla nuestra mente en formas hermosas, y esa belleza es la que nuestra mente puede reflejar de vuelta a nuestro entorno. *Et voilà!* Un círculo virtuoso.

Cuando este círculo se dibuja a diario, la mente y la naturaleza se unen dentro de él. Esta experiencia trascendente produce dichosa y duradera serenidad. Emerson la alcanzó, y haciéndolo también resolvió todos los persistentes asuntos de la teodicea y la psicodicea (recuerda el capítulo 9). ¿Cómo? Emerson escribió: «Lo que está detrás de nosotros y lo que está delante de nosotros son cuestiones menores comparadas con lo que está dentro de nosotros.» Lo que está detrás de nosotros es el pasado. Y el pasado no nos afecta. Es historia, llena de bloques tallados. ¿Por qué volverte desdichado acarreándolos? Lo que está delante de nosotros es el futuro. Y el futuro no nos afecta. Está vacío, lleno tan sólo de posibilidades. ¿Por qué volverte desdichado dándole más vueltas? Recuerda a Nietzsche. «Un hombre feliz no tiene pasado.» Ahora considera lo siguiente: una persona feliz tampoco tiene futuro. La felicidad emana del presente, no del pasado ni del futuro. Emana de la unidad de la mente y la naturaleza —y el poder de unión reside, como bien sabía Emerson por experiencia, *dentro de nosotros*—. Y en cuanto vuelves al Bloque Intacto, lo mismo hace tu mundo, gracias al poder del Tao.

El bienestar espiritual que produce esta unidad es atractivo y contagioso. ¿Por qué crees que Emerson fue tan bien recibido en más de mil quinientas conferencias? Tenía

que ser una gozada el mero hecho de estar en la misma habitación que él. Desde luego lo era para Thoreau, aun viviendo al otro lado del estanque.

EL LEGADO DE THOREAU

Henry David Thoreau (1817-1862), dramaturgo, naturalista y sabio de los bosques, redactó la filosofía definitiva de la desobediencia civil no violenta. Su negativa a pagar un impuesto al sufragio en 1842 —alegando que servía para financiar la guerra contra México— condujo a su breve encarcelamiento. Sus amigos pagaron el impuesto por él (contra su voluntad), de modo que lo soltaron enseguida (también contra su voluntad). Sin embargo, la experiencia de ser encarcelado por desobediencia civil resultó transformadora. Aunque sólo estuvo una noche en prisión, escribió: «con un gobierno que encarcela a cualquiera injustamente, el verdadero lugar para un hombre justo también es una prisión». Habiendo unido su mente con la naturaleza, Thoreau era capaz de ver el fondo de la condición humana, particularmente en la arena política. Articuló una potente manera no violenta de lograr cambios políticos, una manera cercana al Tao. Más tarde, esta filosofía ejercería una influencia decisiva en tres de los reformadores más visionarios que han honrado al mundo moderno: Tolstoi, Gandhi y King.

Aunque la reputación de Tolstoi es la de un sobresaliente novelista, también fue un hombre del pueblo, profundamente espiritual, que anhelaba una reforma social y política en su Rusia natal. Albergó grandes esperanzas en el tipo de activismo de Thoreau (y, sin saberlo, en el tipo de utopía de Lao Tzu). Escribió un tratado transformador titulado *El reino de Dios está dentro de ti* (recuerda el aforismo de Emerson sobre lo que reside en nuestro interior). Muchos estudiosos creen que Thoreau fue el constante compañero espiritual de Tolstoi; y los escritos de Tolstoi sin duda confirman que sus dos mentes eran como una en lo concerniente a iluminación interior y transformación social.

Por desgracia para Rusia, las visiones de Thoreau y de Tolstoi no prevalecieron allí. Lo que Tolstoi consideraba el gobierno injusto de los zares no tardó en ser reemplazado por una sucesión de gobiernos todavía más injustos, disfrazados de hermandades universales pero dirigidos por tiranos sanguinarios —Vladimir Lenin, y luego Stalin— que disfrutaban masacrando a sus semejantes. Alejándose mucho del Tao, hicieron pasar hambre, encarcelaron y asesinaron a millones de conciudadanos, hasta que su imperio de coacción y privaciones finalmente se derrumbó por su propia falsedad: desde las bases hacia arriba. Tal como dijo Lao Tzu, «Quien se regocija con la matanza de hombres no puede hacer su voluntad en el mundo». No por mucho tiempo, en cualquier caso.

Thoreau también hizo mella en el pensamiento de dos activistas que triunfaron

sonadamente —Mahatma Gandhi y Martin Luther King, Jr.— cambiando el curso de la historia mediante la filosofía de Thoreau de la desobediencia civil y de estar dispuesto a ser encarcelado. El tipo de activismo de Gandhi, llamado *Satyagraha* («una firme e inquebrantable adhesión a la verdad»), realmente convenció al gobierno británico a renunciar a la India, la joya de su corona imperial, para que la gobernaran los propios indios. Gandhi es para la India lo que George Washington para Estados Unidos, el padre de la nación. Y Gandhi se las arregló para ser el padre de la India moderna sin un título, sin un ejército y sin una revolución. No dejó ningún rastro oficial. Logró lo que logró educando a los ocupantes británicos con una fuerza moral inquebrantable y un amor sin límites, sin que recordara a nadie, con la salvedad de Lao Tzu: «Los malos hombres son el material humano de los buenos hombres.»

El tipo de activismo de King, llamado «acción directa», también convenció al gobierno federal estadounidense y a los gobiernos de muchos estados de que había llegado la hora de conceder plenos derechos civiles a los afroamericanos. Exactamente igual que Gandhi, King predicó un mensaje de educación no violenta de los opresores mediante la acción justa, animada por la fuerza moral y motivada por el amor. Exactamente igual que Gandhi, King no necesitó un título, no comandó un ejército ni fomentó una revolución. Siguiendo la receta de Thoreau al pie de la letra, King (igual que Gandhi) fue arrestado una y otra vez por desobediencia civil, de modo que tuvo ocasión de demostrar, una y otra vez, que bajo un gobierno injusto el lugar de un hombre justo es en efecto una prisión. La *Carta desde la prisión de Birmingham* de King es una obra maestra de filosofía iluminada, defendiendo su lucha por los derechos civiles desde el punto de vista de un educador de sus opresores, que recuerda una vez más a Lao Tzu: «Los buenos hombres son los instructores de los malos hombres.»

Habida cuenta de la monumental influencia que ejerció Thoreau, cuesta creer que muriera tan joven, con tan sólo cuarenta y cuatro años. Pero como vivió y murió tan cerca del Tao, sus obras son imperecederas e inspiran a cada generación.

LA EDAD DE ORO ESTÁ DENTRO

Al mirar con más detenimiento la noción de utopía de Lao Tzu vemos que ésta no depende de los gobiernos. Las comunidades utópicas pueden surgir de las bases, como en el caso de los aldeanos de Lao Tzu, los trascendentalistas de Nueva Inglaterra, los *hippies* de la década de 1960 y, de modo similar, contigo y tus vecinos. Las edades de oro de la humanidad no las crean los gobiernos, aunque sin duda las alientan dirigentes ilustrados. La fuente de todas las edades de oro es la iluminación interior, conocida a veces como la mítica «piedra filosofal», cuya finalidad no es (a pesar del malentendido popular) transformar el plomo en oro. La transformación de metales de baja ley en metales nobles sólo es una metáfora de la transformación de pensamientos viles y sentimientos tóxicos en pensamientos y sentimientos nobles.

Uniéndola la mente con la naturaleza experimentarás la transformación interna que vuelve radiantes los pensamientos y benevolentes los corazones, quedando envuelto en un aura de la más pura luz dorada. Cuando los demás se bañen en ella, se transformarán a su vez. De este modo puedes crear una edad de oro en tu hogar, tu vecindario y tu comunidad, o incluso en la celda de una prisión, tal como descubrieron Thoreau, Gandhi y King. Así fue como la iluminación interior de Thoreau, proveniente de la soledad de un estanque de Nueva Inglaterra, se expandió hasta bañar el mundo entero con su transformadora luz dorada. Tal es el poder del Tao.

16

Cómo ser feliz los lunes

El Tao que puede expresarse no es el Tao eterno.
El nombre que puede definirse no es el nombre inmutable.

Tao Te Ching, poema 1

Quien se compromete con el Tao se identifica con el Tao...
Identificado con el Tao, será bien recibido por el Tao.

Tao Te Ching, poema 23

Los taoístas siempre han recelado del lenguaje. Es decir, tienen dudas con respecto a la capacidad del lenguaje para transmitir nuestros más profundos pensamientos, visiones, emociones y aspiraciones. Intenta describir un sueño con tanto detalle como lo has soñado. Intenta describir el sabor del chocolate a alguien que no lo haya probado nunca. Intenta describir tu idilio más importante. Los poetas son quienes más se aproximan a hacer magia con las palabras, y aun así sus imágenes sólo son dedos que apuntan hacia la luna. El significado de un poema también reside más allá del lenguaje. Las lenguas naturales (por ejemplo el español, el inglés y el mandarín) son más o menos similares en cuanto que contienen modos de intercambiar información e ideas acerca de muchos asuntos, como por ejemplo: «Buenos días», «Qué buen tiempo», «¿Ser o no ser?» o «¿Te apetecen unas patatas fritas?» Pero las palabras no reproducen nuestras experiencias más profundas ni nuestros niveles más elevados de conciencia.

Cada cual a su manera, Platón y George Orwell nos advirtieron contra los abusos del lenguaje —es decir, utilizado para distorsionar realidades, inflamar emociones y agitar conductas— para ejercer un control social y político sobre las masas, pero no en su provecho. En su utópica visión (*La república*), Platón en verdad deseaba que los gobiernos censurasen a poetas, dramaturgos y otros artistas que suscitan nuestras

emociones más fuertes, no fuera que enardecieran demasiado a las masas por su propio bien. El lado oscuro de tal autoritarismo emergió en el siglo XX en estados totalitarios que no sólo censuraban sino que también perseguían a los artistas, desatando torrentes de propaganda estatal diseñada para manipular el pensamiento de la población y, en última instancia, controlar su mente. George Orwell satirizó con brillantez tales abusos en su devastadora novela *1984*, con eslóganes como «libertad es esclavitud». Las palabras pueden llegar a designar cualquier cosa, incluso sobre todo sus opuestos, y cuando eso sucede topamos con serios problemas políticos y conceptuales.

Lao Tzu era muy consciente de los abusos potenciales y las limitaciones reales de las palabras, y por eso comienza el *Tao Te Ching* con una especie de advertencia: «El Tao que puede expresarse no es el Tao eterno.» No todo puede definirse. Hay cosas que es preciso experimentar para entenderlas, y muchas experiencias simplemente trascienden al lenguaje. No cabe reproducirlas con palabras. El sexo, la muerte y la serenidad son tres buenos ejemplos. Leer sus definiciones en un diccionario no puede transmitir lo que se siente al experimentarlos. Lo mismo sucede con el Tao, a una escala todavía mayor. El Tao se resiste a toda definición y, sin embargo, experimentarlo es una de las mejores cosas que puede hacer el ser humano.

¿Cómo sabrás si verdaderamente has experimentado el Tao? Bueno, para empezar, serás feliz los lunes.

DE COMPRAS CON GEORGE ORWELL

Hace poco fui de compras a un Home Depot. Para quienes no viváis en Estados Unidos, Home Depot es el Walmart de las herramientas y los materiales de construcción. Tienen de todo, igual que el universo, sólo que está tan bien organizado que a veces resulta imposible encontrar lo que buscas. Tras haber tenido la suerte de localizar lo que necesitaba, me dirigí a la zona de caja. Los terminales de «pago automático» estaban cerrados, de modo que una larga cola de clientes aguardaba para pagar en la única caja abierta. Finalmente apareció el encargado y abrió otra caja. Eso alivió un poco la congestión, pero no mucho.

—¿Por qué están cerrados los terminales de pago automático? —pregunté al encargado.

—Están cerrados porque la persona que trabaja ahí no se ha presentado —explicó el encargado—. Para usar el pago automático es imprescindible que haya un empleado de ese servicio a mano.

—Pero eso es una contradicción —señalé—. Si es necesario tener a alguien a mano, ¡ya no es un servicio de pago automático! «Pago automático» significa que puedo pagar por mi cuenta. Si tiene que haber alguien más presente, podemos llamarlo «pago asistido por un tercero». Deberían cambiar el rótulo.

A algunos compradores que hacían cola les divirtió y se echaron a reír. Me hizo feliz hacer reír a la gente. Y ellos también fueron felices. De haber sido un lunes, todos habríamos sido felices en lunes. De modo que si quieres ser feliz en lunes, haz reír a alguien. No cuesta mucho. Si un filósofo es capaz de hacerlo, tú también. En cualquier caso, reír y ser feliz es preferible a refunfuñar y enojarse por tener que hacer una larga y lenta cola.

Acércate al Tao y también descubrirás humor en los embotellamientos. Incluso los lunes.

El encargado no lo captó en absoluto. Me miró como si fuese de otro planeta. (Bueno, quizá lo sea: el planeta donde las palabras significan lo que dicen.) El encargado no veía ninguna contradicción. Para él, tenía todo el sentido que «pago automático» significara «pago asistido por un tercero». Incluso se mostró un tanto perturbado, como si esperara de nosotros que guardáramos cola como ovejas y no cuestionáramos nada.

Esto es lo que ocurre cuando los filósofos van de compras por su cuenta. Enseguida reparamos en lo irracional que puede llegar a ser el mundo y por tanto sugerimos maneras de mejorarlo. El consejo que te doy es el siguiente: procura no tomarte en serio a todos los filósofos que hacen esto. Algunos de ellos —como Schopenhauer, Marx,

Nietzsche y Sartre— eran extremadamente desdichados los lunes, y muchos otros días también. Sin embargo, millones de personas se los tomaron —junto con sus largos y desdichados libros— demasiado en serio, y al hacerlo se volvieron extremadamente desdichados. Lao Tzu, en cambio, escribió sólo un único libro muy corto que contiene todo lo que la humanidad ha necesitado jamás para mantener la serenidad y vivir duraderas edades de oro. Incluso en lunes. La civilización china ha estado escuchando a Lao Tzu intermitentemente durante dos mil quinientos años, y está entrando en una de las etapas más felices de su historia. Y los chinos tienen más historia que la mayoría de los pueblos. Así pues, según Nietzsche, deberían ser muy desdichados, sobre todo los lunes.

No obstante, cientos de millones de chinos están más que contentos los lunes, de hecho son tan felices que los economistas han reparado en ello y han hecho circular esta divertida comparación entre la economía de China y la de Francia: «Los franceses están tratando de ver cómo trabajar treinta y cinco horas semanales mientras que los chinos están tratando de ver cómo trabajar treinta y cinco horas al día.» Si tienes ganas de trabajar treinta y cinco horas el próximo lunes, ¡sin duda tiene que gustarte tu trabajo! Y las personas que disfrutan con su trabajo son felices. De modo que Nietzsche andaba equivocado al decir que las personas felices no tienen historia, al menos en el caso de China. Nietzsche tendría que haber ido de compras con Lao Tzu. Habría encontrado algún Tao asequible.

Mientras te identifiques con el Tao, la historia no puede interferir en tu serenidad. Ni siquiera los lunes.

¿La moraleja de esta historia? Los filósofos nunca deberían ir solos de compras. La próxima vez que vaya a Home Depot, me llevaré a George Orwell. Sin duda sabrá apreciar la ironía: «pago automático» significa «pago asistido por un tercero». Seguro que sí, igual que «libertad» significa «esclavitud». Creo que Orwell me diría: «Te lo dije.» Saber que su visión era tan clara quizá le proporcionara una oscura satisfacción, o quizás una dudosa felicidad. Incluso en lunes.

EL TAO DE LA AUTOAYUDA

Esta anécdota tan irónica también es una metáfora seria de la «autoayuda». ¿La «autoayuda» es como el «pago automático»? ¿También tiene que participar un tercero? Esta pregunta me la han hecho infinidad de veces periodistas de todo el mundo. Verás, en Estados Unidos, libros como éste suelen clasificarse como de «autoayuda». La industria editorial es un gran negocio, y no cabe duda de que la «autoayuda» ayuda a muchas personas. Sin embargo, en el Reino Unido, la Unión Europea, Asia y Sudamérica muchos lectores se muestran escépticos (y profundamente preocupados) ante otros productos de la cultura de masas estadounidense, con inclusión de la comida basura, la telebasura y los fármacos. En cuanto salgo de Estados Unidos puedo hablar en otro idioma con los periodistas y con el público. En los países de habla hispana, por ejemplo, existe una elegante frase que describe con suma precisión la autoayuda: «la filosofía para la vida cotidiana». Esto resulta muy atractivo para muchos lectores de fuera de Estados Unidos porque remite a sus antecedentes educativos, sus experiencias y su orientación en la vida.

Si intentas usar la frase «filosofía para la vida cotidiana» en Estados Unidos te encontrarás con un montón de miradas perdidas. Para muchos estadounidenses no significa nada. Si hicieras una encuesta pidiendo a las personas que listaran lo que es esencial para su vida cotidiana, te encontrarías con cosas como éstas: tarjeta de crédito para la vida cotidiana, comida basura para la vida cotidiana, televisión soporífera para la vida cotidiana, evangelistas que citan la Biblia para la vida cotidiana, armas para la vida cotidiana, psicoterapia para la vida cotidiana, drogas de diseño para la vida cotidiana, escándalos de famosos para la vida cotidiana, estafas en la bolsa para la vida cotidiana, corrección política para la vida cotidiana, abogados y pleitos para la vida cotidiana, coches de alto consumo para la vida cotidiana y montones de libros de autoayuda para la vida cotidiana. La filosofía está ausente en la vida cotidiana de muchísimos estadounidenses, cosa que no es sino un motivo más de su crónica falta de felicidad, especialmente los lunes.

Gracias a Home Depot me he dado cuenta de que «autoayuda» en realidad significa «ayuda asistida por un tercero». Si te ayudas a ti mismo mediante la lectura de un libro, ese libro tiene que existir para que te ayude. De modo que en realidad se trata de «ayuda asistida por un tercero». En cambio, si te ayudas a ti mismo regulando la respiración y acercándote al Tao, no necesitas a nadie más, de modo que se trata realmente de «autoayuda». Salvo que al acercarte al Tao también te libras del yo. Y una vez que eso sucede, nadie necesita ayuda en absoluto. Ni siquiera los lunes.

La filosofía para la vida cotidiana es en realidad una especie de «ayuda asistida por un tercero». Pero llegado a un punto determinado, si la filosofía realmente comienza a darte resultado, significará que la has interiorizado y, por tanto, podrás olvidarte del libro. Dicho de otro modo, la «ayuda asistida por un tercero» puede conducirte a la verdadera «autoayuda» que, en el Tao, trasciende libros y lenguajes. Y ése es un viaje que bien merece la pena emprender.

Tal como mucha gente de fuera de Estados Unidos ha entendido, los libros de «autoayuda» no logran forzosamente que las personas sean más independientes o autosuficientes. Más bien diría que los libros de «autoayuda» en realidad pueden generar dependencias de la propia «autoayuda», razón por la que tantos lectores estadounidenses necesitan un nuevo libro de autoayuda cada semana, sobre todo los lunes. Pero en realidad los llamados libros de «autoayuda» son libros de ayuda asistida por un tercero. Y cuando los libros de ayuda asistida por un tercero cumplen con su cometido, guían a los lectores hacia la verdadera autoayuda, que no requiere ninguna clase de libro.

Emerson y Thoreau, cuya obra hemos visto detenidamente en el capítulo anterior, realmente fueron escritores de autoayuda en este sentido. Uno de los ensayos más memorables e influyentes de Emerson se titula *Independencia* (una virtud muy valorada por los primeros pioneros americanos). Ahora bien, piensa en ello: si la gente realmente lee *Independencia* para ser más independiente, en realidad está leyendo «independencia asistida por un tercero». Una vez que la interioricen y comiencen a practicarla, serán independientes de verdad, y en tal caso ya no necesitarán el ensayo. Y ése fue exactamente el propósito de Lao Tzu al escribir el *Tao Te Ching*, así como es mi propósito al escribir este libro: ayudarte a ejercer el poder del Tao. Una vez que empieces a hacerlo, podrás olvidarte de los libros de autoayuda.

LUNES, LUNES

Los seres humanos estamos atrapados en toda suerte de ciclos: de los naturales, como el cambio de estaciones, a los culturales, como festividades y otras celebraciones anuales. Los acontecimientos cíclicos como los cumpleaños y aniversarios dan sentido y propósito al paso del tiempo, pero dichos ciclos pueden ponernos a prueba además de levantarnos el ánimo. En los climas nórdicos, por ejemplo, el invierno trae consigo días cortos y noches largas, que a su vez alteran el humor de las personas. La insuficiencia de luz solar se correlaciona con la depresión, que alcanza su máxima severidad durante los meses más oscuros. Hoy en día los escandinavos recurren a terapias de luz durante el invierno, lámparas de interior que ayudan a compensar la falta de luz solar. El Prozac no es el remedio para este problema, que se soluciona equilibrando la exposición a la luz y la oscuridad. ¿Equilibrar el *yin* y el *yang*? Esto me suena al Tao.

En Occidente, nuestra temporada de festividades de finales de diciembre y Año Nuevo también puede ser un período difícil por motivos culturales. Tradicionalmente, esta época del año se dedica a las fiestas familiares. Dado que las familias a menudo están esparcidas a causa de la movilidad moderna, tienen que reunirse, con frecuencia recorriendo largas distancias, para celebrar las festividades del mes de diciembre. Y así lo hacen. Pero quienes no tienen familias nucleares o sus familiares viven demasiado lejos para reunirse tienen que pasar las fiestas solos. Tales personas a menudo se deprimen debido a lo que perciben como «soledad forzosa», sobre todo cuando imaginan a todos sus amigos y vecinos disfrutando en el seno de sus familias. La soledad es más profunda en esta época del año, que una vez más acarrea el aumento de los índices de depresión e incluso de suicidio.

Los índices de depresión y suicidio vuelven a dispararse en febrero, no sólo porque el invierno parece interminable, sino también a causa del día de San Valentín. Las personas sin pareja pueden presentar tendencias depresivas o incluso suicidas cuando su soledad se ve acentuada por un frenesí consumista de flores, bombones y otras prendas de amor.

Lo mismo debe de ocurrir el día de Sant Jordi en Barcelona. ¡Qué fiesta tan extraordinaria! El centro de la ciudad se transforma en una interminable zona peatonal, con puestos de libros y flores hasta donde alcanza la vista. Cada tipo compra una rosa para su chica; cada chica compra un libro para su hombre. Desde luego, es el paraíso de los escritores y los floristas. Ahora bien, imagina a una chica que no recibe una rosa o a un tipo que no recibe un libro en medio de esta ingente multitud de catalanes cultos. Sería triste, y quizás incluso deprimente, sobre todo si el día de Sant Jordi cayera en

lunes.

Los taoístas no tienen estos problemas, y por muchas razones. Una de las más importantes es que valoran mucho su soledad, dado que les permite ser uno con el Tao. Estar solo y sentirse solo son cosas muy diferentes. Estar solo fue una gran fuente de dicha para Thoreau, como lo fue para Lao Tzu mucho antes que para él. Recuerdas a Ch'ang-ch'un, el sabio taoísta que aconsejaba a Gengis Kan? Su primera pregunta al Kan fue: «¿Has probado a dormir solo?» El Kan tenía mil esposas y, además de forjar un poderoso aunque breve imperio, era tan disoluto que actualmente se dice que una de cada ocho personas de Asia central es descendiente directo de él. Obviamente, era un hombre muy ocupado tanto de día como de noche. Mandó llamar al sabio taoísta porque quería alcanzar más de sus ambiciones diurnas, pertenecientes a la variedad de la construcción de imperios. De ahí que el taoísta le recetara soledad nocturna. Estar solo es maravilloso y da fuerzas, no tiene nada que ver con sentirse solo. Como tal vez ya sepas, a veces no hay lugar más solitario que una muchedumbre.

La otra cara de la moneda es la ubicua disfuncionalidad de las propias familias. Las familias presentan una paradoja: los niños necesitan alguna clase de familia, o al menos un sustituto de la familia, para tener una crianza «normal». Al mismo tiempo, la vida familiar tiende a tallar a los hijos en toda clase de formas extrañas y a menudo desdichadas. Conozco a muchos adultos que prefieren pensar que fueron adoptados o que los cambiaron accidentalmente por otro bebé en el hospital, antes que reclamar ser miembros de pleno derecho de la familia disfuncional que los crio. Tengo un vecino encantador que se llama Simon, un padre de familia ejemplar. Simon tiene una esposa maravillosa, un hijo estupendo, un buen trabajo, una buena vida. Sin embargo, cada día de Acción de Gracias y cada día de Navidad, cuando él y su esposa reciben a sus padres, hermanos, sobrinos y mascotas, junto con todas sus disfuncionalidades, invariablemente llega un momento en que Simon tiene que escapar. Por lo general se refugia en mi soledad, que le resulta muy relajante. Se deja caer con unas galletas o un trozo de tarta casera, le sirvo una copa y disfrutamos del sonido del silencio. De modo que las personas que añoran a su familia en esta época del año podrían aprender una lección de Simon, o quizá de Jean-Paul Sartre, que tuvo la célebre ocurrencia de que «el infierno son los demás». Y no sólo los lunes.

Semana tras semana, el lunes tiene mala fama. Para muchas personas llega demasiado a menudo. Enormes segmentos de la población cantan, bromean y se quejan de los lunes —sobre todo los desafortunados a quienes no les gusta su trabajo o sus condiciones laborales, o su jefe, o sus colegas, o el viajar a diario. Pete Roselle, el antiguo presidente de la NFL, instituyó Monday Night Football, los partidos de fútbol del lunes por la noche, en la televisión nacional estadounidense para que los fans

tuvieran algo bueno que esperar de un día que, por lo demás, es el más deprimente de la semana. Si bien a todo el mundo (salvo las «viudas del fútbol») le encanta Monday Night Football, la gente (incluidas esas mismas viudas del fútbol) sigue aborreciendo las mañanas de los lunes.

Si volver al trabajo los lunes por la mañana te parece un castigo o una penitencia, no cabe duda de que algo va mal. Los taoístas dirían que la solución ideal a este problema consiste en desenterrar tu mayor tesoro, a saber, el amor (recuerda el capítulo 7). Si amas tu trabajo, ya no parece un trabajo sino más bien un juego. Si fueses un niño que cobra por jugar los lunes, estarías contento, y por el juego, no por la paga.

Si resulta que odias tu trabajo, o algún aspecto ineludible de tu trabajo, te ruego que releas el capítulo 11 y que trabajes en purgar el odio de tu mente puesto que es una toxina terrible. A corto plazo, eso aliviará parte de tu descontento. Pero si realmente no amas tu trabajo, entonces tu serenidad reside en la respuesta a esta pregunta: ¿Qué te impide darte permiso para seguir una vocación que ames? Esto no tiene nada que ver con los lunes. Tal vez las circunstancias te han tallado de esta manera. Si es así, tienes que utilizar el poder del Tao y volver al Bloque Intacto. Una vez que lo hagas, conseguirás darte permiso para seguir una vocación que ames. Y entonces serás feliz los lunes, y también los demás días de la semana. Incluso de vacaciones. Incluso en soledad. Incluso entre otras personas.

CÓMO SER MÁS FELIZ LOS LUNES

Imagina que un escritor de autoayuda publica un nuevo libro titulado *Cómo ser feliz los lunes*. Todo el mundo corre a comprarlo, sobre todo los domingos. Nadie necesita leerlo en viernes porque el viernes marca el final de la semana laboral y el comienzo del bendito fin de semana, de modo que casi todo el mundo es de lo más feliz los viernes. Los estadounidenses abrazan el acrónimo TGIF («Thank God it's Friday»)[*] y lo festejan en la cadena de restaurantes TGI Friday. Esta clase de felicidad crece los viernes pero decrece los domingos por la tarde. Entonces es cuando las personas se enfrentan a la temida perspectiva del lunes por la mañana y del regreso a la rutina de febril competitividad que las mantiene pero que también las apena y consume.

Así pues, ¿qué remedio tiene el «lunes triste»? Bueno, ganar la lotería tal vez dé resultado, pero las probabilidades son muy escasas. Comprar un libro titulado *Cómo ser feliz los lunes* es rápido y fácil, y no cuesta mucho más que unos cuantos billetes de lotería. ¿Qué tienes que perder?

Cómo ser feliz los lunes se convierte en un gran superventas, y ahora todo el mundo desea que lleguen los lunes en lugar de detestarlos. Pero entonces sucede algo extraño. De repente, todo el mundo empieza a tener pavor a los martes. De modo que el autor de *Cómo ser feliz los lunes* escribe una secuela que lleva el predecible título de *Cómo ser feliz los martes*. Todo el mundo lo lee y comienza a amar los martes. Pero de manera igual de previsible, todo el mundo comienza a temer los miércoles. Esto lleva a la publicación de otra secuela, *Cómo ser feliz los miércoles*. Ahora todo el mundo teme los jueves, y aparece otra secuela: *Cómo ser feliz los jueves*. Ésta también tiene éxito pero, de pronto, todo el mundo teme los viernes.

¿Qué falla en esta historia? Antes a todo el mundo le encantaban los viernes y temía los lunes. Ahora aman los lunes y detestan los viernes. Además, la gente se comienza a quejar. Las personas se dan cuenta de que son menos felices ahora que aman los lunes y detestan los viernes. ¿Por qué? ¿Porque detestar los viernes arruina el fin de semana de cualquiera! De modo que el infatigable autor también resuelve este problema. Escribe otro libro superventas: *Cómo ser feliz los viernes*. Ahora, se dice, todo irá bien. Pero no es así. Sus fieles lectores, que han coleccionado y leído todos estos libros, descubren un nuevo problema. Si bien ya no son desdichados los lunes, se percatan de que son más felices a medida que avanza la semana. El día más feliz es el viernes y el más desdichado, el lunes. De modo que suplican al autor: por favor, ¿puede escribir un libro que nos diga cómo ser felices los lunes?

Entonces alguien oye un rumor: en un bosque cercano hay un sabio taoísta que vive

solo y siempre es feliz. Todos y cada uno de los días de la semana. De hecho, se dice que está sereno. De modo que algunos buscadores van a buscarlo y, tras una diligente búsqueda, lo encuentran: casualmente, un lunes. Está cortando leña, cantando para sí, irradiando serenidad en todas direcciones como una lámpara incandescente.

—¿Tendría la bondad de revelarnos el secreto de su serenidad? ¿Cómo se las arregla para ser tan feliz, incluso un lunes? —preguntan los buscadores.

El sabio se compadece de ellos. Deja el hacha, termina la canción y les dirige su serena mirada.

—Sí, os revelaré el secreto —dice—. Procede del poder del Tao... Pero primero, antes de que lo haga, os ruego que me expliquéis una cosa, pues no acabo de comprender vuestra pregunta.

Al oír esto, los buscadores se entusiasman pero también se desconciertan. Desde luego están encantados con la perspectiva de aprender algo sobre el poder del Tao, pero también los desconcierta que el sabio les haya pedido más explicaciones. Al fin y al cabo, él es su mentor, mientras que ellos ahora son sus discípulos.

—¿Qué podemos explicarle? —preguntan.

—Sólo una cosa —contesta el sabio—. ¿Qué es un «lunes»?

En cuanto el sabio formula la pregunta, los buscadores ven de inmediato la luz. Al principio se desternillan, pues se dan cuenta de que el sabio es feliz precisamente porque, igual que un niño, ni siquiera sabe cuáles son los días de la semana. Entonces los invade un inmenso alivio, pues se dan cuenta de que también ellos pueden quitarse de encima tan pesada carga, la ardua tarea de tallar el bloque de la vida en formas extrañas con nombres desdichados. Y entonces, mientras sus calendarios, programas y fechas límite vuelven al Bloque Intacto, se bañan y chapotean y retozan en el río eterno del tiempo, haciendo caso omiso de los días, las semanas, los meses y los años por igual, pero felices en todo momento. Mientras el Tao cobra luz en su fuero interno, también ellos irradian serenidad en todas direcciones.

* * *

GUÍA: Ya hemos alcanzado juntos el final de nuestro viaje. Ahora debo regresar a mi puesto y prepararme para guiar a otros. Pero confío en que sabrás seguir adelante desde aquí. Diría que reconoces el camino.

BUSCADOR: Sí, y estoy ansioso por seguirlo. Tú y el Tao me habéis dado mucho alimento para la mente: muchas exquisiteces, como tapas o *dim sum* para el alma, tal como dijiste que sería.

GUÍA: ¡Bien dicho! Me alegra haberte sido de ayuda. Y has aprendido deprisa,

mucho más rápido que yo a tu edad. No obstante, sólo hemos raspado la superficie del Tao, probando sólo unos bocados selectos del exquisito menú de Lao Tzu.

BUSCADOR: Esto sí que me asombra. Lao Tzu escribió un libro muy pequeño que sin embargo parece un almacén de sabiduría infinita.

GUÍA: Y eso es lo que es. Recuerda que Lao Tzu fue uno de los primeros seres humanos que acuñó el concepto de infinito. Un erudito británico, sir Lionel Giles, antiguo curador de manuscritos orientales en la Biblioteca Británica, admiraba tanto el *Tao Te Ching* que lo llamaba el «enano blanco» de la filosofía. Como quizá ya sepas, un enano blanco es una estrella diminuta de extraordinaria densidad —tiene sólo el tamaño de la Tierra pero la misma masa que el Sol—. ¡Los enanos blancos son tan densos que una mera cucharadita de su materia pesa 1.000 kilos! Así es el *Tao Te Ching*, un libro minúsculo en comparación con la mayoría de las obras sobre filosofía, y, sin embargo, la densidad de su sabiduría las supera a todas. Palabra a palabra, es el libro más impactante jamás escrito. Incluso explorar un solo poema puede llevar toda una vida. Y hemos visto muchos poemas en muy poco tiempo.

BUSCADOR: Desde luego que sí, y he percibido su poder. Ya me han proporcionado momentos de risa, luz y felicidad. ¿Cómo te lo puedo agradecer?

GUÍA: Ya lo has hecho al sintonizar con el poder del Tao. Si así lo deseas, aún puedes agradecerme más siguiendo el Camino. Entonces, un día no muy lejano (un día sin nombre) podrás ocupar mi lugar como guía y yo me podré retirar.

BUSCADOR: Sin duda haré cuanto esté en mi mano para seguir el Camino, pero a veces aún estoy un poco nervioso. Es muy fácil apartarse y perderse. ¿Tienes un último consejo para esto? ¿Qué sucede si pierdo el Camino y no encuentro un guía?

GUÍA: Recuerda que siempre hay un guía en tu fuero interno, tu Sabio Interior. En la medida en que elijas la sabiduría en vez de la insensatez, oírás su voz. Y a veces es preciso que te pierdas para oírla con más claridad. Pues el camino que buscas ya está en tu mente y en tu corazón. El desafío no es encontrarlo; más bien disipar los pensamientos y sentimientos que lo oscurecen. Para ese fin, haz caso de Lao Tzu: «Quien se compromete con el Tao se identifica con el Tao... Identificado con el Tao, será bien recibido por el Tao.»

No te equivoques: esto es válido para cualquier compromiso, tal como Lao Tzu dice luego en este poema: «Si te comprometes con la sabiduría, te identificarás con la sabiduría y serás bien recibido por ella.» Un sabio no es alguien que posee sabiduría sino más bien alguien que ha sido bien recibido por ella. De igual modo, alguien que se compromete con la insensatez, y que por tanto se ha identificado con la insensatez, también será bien recibido por ella. Esto es válido para todo.

¿Buscas la felicidad? Muy bien, pero no puedes poseerla. Puedes comprometerte con

ella y así identificarte con ella y ser bien recibido por ella. Por eso la gente feliz ha sido bien recibida por la felicidad, igual que la gente desdichada ha sido bien recibida por la desdicha porque, para empezar, se han comprometido con ella. Lo mismo vale para el amor y el odio. Comprométete con el amor, identifícate con el amor y serás bien recibido por el amor. Éstas son leyes inmutables de la condición humana: emanan del propio Tao.

Comprométete con el poder del Tao y serás bien recibido por el poder del Tao. Y eso tiene garantía de por vida.

* Expresión que equivale a la española «por fin es viernes».

Agradecimientos

En las culturas occidentales refinadas se enseña a los niños a decir «por favor» y «gracias». Pero en las culturas chinas refinadas a menudo se considera grosero dar las gracias. ¿Por qué? Porque si alguien te presta un servicio o te hace un favor, quedas en deuda con esa persona. La manera apropiada de darle las gracias consiste en pagar dicha deuda en especie, prestando un servicio recíproco, o devolviendo un gentil favor, cuando se presente la ocasión. No hay prisa. En cambio, decir «gracias» puede implicar que se ofrecen meras palabras a modo de inmediato e inadecuado descargo de una obligación más sustancial. De ahí que dar las gracias pueda sonar bastante grosero a oídos de un chino. Dicho esto, sigo teniendo que dar las gracias a muchas personas, algunas de ellas chinas, a la manera occidental, con intención de transmitir mi gratitud.

Quisiera dar las gracias a las encantadoras mujeres que me guiaron hacia el Tao en mi juventud; ellas saben quiénes son. Estoy agradecido a los difuntos Alan Watts, Carl Jung y Bhagwan Shree Rajneesh, cuyos escritos sobre el Tao fueron fuente de inspiración. Me gustaría dar las gracias al Dr. Frank-Jürgen Richter, presidente de Horasis, por invitarme a sus anuales Global China Business Meetings, que proporcionan oportunidades únicas para establecer contacto y aprender de dirigentes culturales, empresariales y políticos chinos. Quisiera dar las gracias a los amigos y colegas que han deliberado conmigo sobre filosofía y cultura chinas, ayudándome a dilucidar ciertos aspectos, con inclusión de Timothy Beardson, Moshe Denburg, Weili Fan, Xin Huang, Daisaku Ikeda, Bernard Li, Alex Lin y Jerry Zhang. Quisiera dar las gracias a Joelle Delbourgo y a la Contemporary China Publishing House (Pekín) por el excelente trabajo realizado con mi libro anterior, *The Middle Way*, que ha facilitado un intercambio más profundo con China. Quisiera dar las gracias a The City College Fellowship Office por aprobar mi excedencia (2010-2011), durante la cual escribí este libro. Quisiera dar las gracias a los amigos que me brindaron su generosa hospitalidad durante la escritura, con inclusión de Ida Jongsma en Amsterdam, Tova Krentzman y Martin Mitchinson en Powell River, Anandas del Osho Meditation Center en Puna, Birgit Zorniger del Taj Mahal Palace Hotel en Bombay, Simonette Vaja en Sidney y James Mason en Toronto. Quisiera dar las gracias a Ricardo Artola, Yolanda Cespedosa y a sus colegas de Ediciones B, en Barcelona y Madrid, por su aliento sin límites y sus sabios consejos. Quisiera dar las gracias a Josephy por su asesoría editorial. Y por último, pero no por ello menos importante, quisiera dar las gracias a Stephanie Gunning por la meticulosa y considerada revisión de este manuscrito.

Soy el único responsable de los errores y equívocos. Dadas la profundidad y el alcance de la filosofía china, resulta en verdad muy fácil proyectar sombras en lugar de luz sobre sus intemporales y ubicuas aplicaciones.

LOU MARINOFF

Monroe, Nueva York, febrero de 2011

Lecturas recomendadas

Esta lista no es académica ni exhaustiva. Simplemente recoge mis libros favoritos sobre el Tao.

- CAPRA, FRITJOF. *The Tao of Physics*. Londres, Reino Unido: Fontana, 1976. [Edición en castellano: *El tao de la física*, Sirio, Málaga, 2007.]
- HOFF, BENJAMIN. *The Tao of Poo*. Nueva York, N.Y.: Penguin, 1983. [*El tao de Pooh*, Edaf, Madrid, 1996.]
- HUANG, ALFRED. *The Complete I Ching*. Rochester, VT: Inner Traditions International, 2004.
- I Ching (Book of Changes)*. Edición de Richard Wilhelm. Traducción de Carey Baynes. Princeton, N.J.: Princeton University Press, 1961. [*I Ching. El libro de las mutaciones*, Círculo de Lectores, Barcelona, 2001.]
- LAO TZU. *Tao Te Ching*. Traducción de Ch'u Ta-Kao. Londres, Reino Unido: George Allen & Unwin Ltd., 1937. [*Tao Te Ching*, RBA, Barcelona, 2002.]
- LAO TZU. *Tao Te Ching*. Traducción de Stephen Mitchell. Nueva York, N.Y.: HarperCollins, 1991.
- LAO TZU. *Tao Te Ching*. Traducción de John Wu. Boston, MA: Shambhala, 1989.
- LI CHIH-CH'ANG. *The Travels of the Alchemist*. Traducción de Arthur Waley (1931). Taipei, China: SMC Publishing, 2000.
- LO KUAN-CHUNG. *Romance of the Three Kingdoms* (dos volúmenes). Traducción de C. H. Brewitt-Taylor. Rutland, VT: Tuttle, 1959.
- OSHO. *Living Tao*. Pune, India: Rebels Books, 1975.
- OSHO. *Absolute Tao*. Pune, India: Rebels Books, 1975.
- OSHO. *Tao: The Golden Gate*. Bombay, India: Jaico, 2010.
- RAJNEESH, BHAGWAN SHREE. *Tao: The Pathless Path* (dos volúmenes). Pune, India: Rajneesh Foundation, 1979.
- SECTER, MONDO. *I Ching Clarified*. Rutland, VT: Tuttle, 1993.
- SMULLYAN, RAYMOND. *The Tao Is Silent*. San Francisco, CA: HarperSanFrancisco, 1977.
- SUN TZU. *The Art of War*. Traducción de Ralph Sawyer. Nueva York, N.Y.: Barnes & Noble, 1994. [*El arte de la guerra*, Martínez Roca, Barcelona, 2011.]
- The Analects of Confucius*. Traducción de Arthur Wayley. Nueva York, N.Y.: Vintage Books, 1938. [*Analectas*, Círculo de Lectores, Barcelona, 2008.]

- The Book of Chuang Tzu*. Traducción de Martin Palmer y Elizabeth Breuilly. Nueva York, N.Y.: Penguin, 1996. [*Zhuang Zi*, RBA, Barcelona, 2002.]
- The Taoist I Ching*. Traducción de Thomas Cleary. Boston, MA: Shambhala Classics, 2005.
- The Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine*. Traducción de Ilza Veith. Berkeley, CA: University of California Press, 1966.
- WILHELM, HELMUT, y WILHELM, RICHARD. *Understanding the I Ching*. Princeton, N.J.: Princeton University Press, 1995.
- ZUKAV, GARY. *The Dancing Wu Li Masters*. Nueva York, N.Y.: William Morrow, 1979. [*La danza de los maestros*, Gaia, Madrid, 2006.]

[Portadilla](#)

[Créditos](#)

[1. Encontrar el Tao](#)

[La Edad Axial](#)

[Los fundamentos del Tao](#)

[El Libro de los Cambios](#)

[Lao Tzu](#)

[Confucio](#)

[Entra el Dragón](#)

[2. Salud y bienestar](#)

[El caso de Jason](#)

[La salud como prevención](#)

[Entropía social y moral](#)

[El Tao del tabaquismo](#)

[El Tao de la obesidad](#)

[Mirarse en el espejo](#)

[Salud y bienestar: se puede tener la una sin el otro](#)

[3. El yo y la serenidad](#)

[El centro de tu ser](#)

[El Bloque Intacto](#)

[El caso de Robert](#)

[El caso de Cynthia](#)

[Olvidar el yo](#)

[4. Llevar una vida más sencilla](#)

[Restringir los deseos](#)

[El caso de Cedric: el doble rasero del deseo](#)

[El gobernador y el golfista](#)

[Reducir las complejidades](#)

[Vivir en Concord](#)

[5. Liberarse del estrés](#)

[Los taoístas y las horcas de tigre](#)

[Hablemos de estrés pernicioso](#)

[El estrés urbano](#)

[La ansiedad al competir y al actuar](#)

[El fuego](#)

[6. Profesiones y trabajo](#)

[Tus competidores: ¿amigos o enemigos?](#)

[Detrás de las medallas: mucha mierda](#)

[Los aspectos GOLDEN de la grandeza interior](#)

[El Tao de los negocios](#)

[La pirámide del liderazgo](#)

[7. Amor y relaciones](#)

[El eros indómito](#)

[La filia desatada](#)

[El storge subrayado](#)

[El ágape sin límites](#)

[Almas gemelas y matrimonio](#)

[El yin y el yang](#)

[El Tao de El doctor Zhivago](#)

[8. Matrimonio y familia](#)

[Hijos filiales y padres abnegados](#)

[Longevidad](#)

[Un panorama más amplio](#)

[«Yo» versus «nosotros»](#)

[Anne de Green Gables](#)

[9. La moralidad y la buena vida](#)

[Pecadores y santos](#)

[Teodicea y «psicodicea»](#)

[Así pues, ¿qué es el «bien»?](#)

[El Tao de la corrección](#)

[Cuando suceden cosas malas](#)

[10. Descubrir el valor](#)

[Saber cuándo detenerse](#)

[Gengis Kan encuentra el Tao](#)

[El Tao de la seguridad](#)

[Baño de burbujas](#)

[El Tao del Valor](#)

[Amueblar el cuerpo y el alma](#)

11. Los Tres Venenos (enojo, avaricia, envidia)

El primer veneno: el enojo

El Tao de la ira

La raíz de la ira

El segundo veneno: la avaricia

Los celos como avaricia

Disipar la avaricia

El tercer veneno: la envidia

12. Enfrentarse a la mortalidad

El caso de Ricardo

El bienestar y el regalo de la vida

Perder un hijo

El caso de William

El caso de Christina

Más allá de la región de la muerte

Transformar la aflicción: evitar la venganza y ayudar al prójimo

Gran carpintería

13. El Tao en acción

Medicinas y venenos

La esencia de la defensa propia

El reino animal

Las fuerzas físicas, morales y vitales

Los instrumentos del Tao

14. Armonía con la naturaleza

La morada de los sabios

La felicidad como unidad con la naturaleza

Sin dejar rastro

Ningún rastro kármico

15. La edad de oro

Demasiada historia

Lo contrario de un filósofo

Las edades de oro del pasado

Las Torres Gemelas

El descubrimiento de Emerson

El legado de Thoreau

La edad de oro está dentro

16. Cómo ser feliz los lunes

De compras con George Orwell

El Tao de la autoayuda

Lunes, lunes

Cómo ser más feliz los lunes

Agradecimientos

Lecturas recomendadas

Índice

Portadilla	2
Créditos	3
1. Encontrar el Tao	4
La Edad Axial	7
Los fundamentos del Tao	8
El Libro de los Cambios	11
Lao Tzu	16
Confucio	18
Entra el Dragón	22
2. Salud y bienestar	23
El caso de Jason	26
La salud como prevención	29
Entropía social y moral	30
El Tao del tabaquismo	32
El Tao de la obesidad	35
Mirarse en el espejo	39
Salud y bienestar: se puede tener la una sin el otro	41
3. El yo y la serenidad	43
El centro de tu ser	45
El Bloque Intacto	49
El caso de Robert	52
El caso de Cynthia	55
Olvidar el yo	58
4. Llevar una vida más sencilla	61
Restringir los deseos	65
El caso de Cedric: el doble rasero del deseo	68
El gobernador y el golfista	70
Reducir las complejidades	73
Vivir en Concord	77
5. Liberarse del estrés	78
Los taoístas y las horcas de tigre	81
Hablemos de estrés pernicioso	85

El estrés urbano	88
La ansiedad al competir y al actuar	91
El fuego	93
6. Profesiones y trabajo	95
Tus competidores: ¿amigos o enemigos?	99
Detrás de las medallas: mucha mierda	101
Los aspectos GOLDEN de la grandeza interior	104
El Tao de los negocios	108
La pirámide del liderazgo	110
7. Amor y relaciones	112
El eros indómito	115
La filia desatada	118
El storge subrayado	120
El ágape sin límites	122
Almas gemelas y matrimonio	124
El yin y el yang	126
El Tao de El doctor Zhivago	128
8. Matrimonio y familia	131
Hijos filiales y padres abnegados	133
Longevidad	136
Un panorama más amplio	140
«Yo» versus «nosotros»	143
Anne de Green Gables	145
9. La moralidad y la buena vida	147
Pecadores y santos	149
Teodicea y «psicodicea»	150
Así pues, ¿qué es el «bien»?	154
El Tao de la corrección	158
Cuando suceden cosas malas	161
10. Descubrir el valor	163
Saber cuándo detenerse	166
Gengis Kan encuentra el Tao	170
El Tao de la seguridad	172
Baño de burbujas	175

El Tao del Valor	177
Amueblar el cuerpo y el alma	180
11. Los Tres Venenos (enojo, avaricia, envidia)	182
El primer veneno: el enojo	184
El Tao de la ira	187
La raíz de la ira	189
El segundo veneno: la avaricia	191
Los celos como avaricia	193
Disipar la avaricia	196
El tercer veneno: la envidia	199
12. Enfrentarse a la mortalidad	202
El caso de Ricardo	204
El bienestar y el regalo de la vida	208
Perder un hijo	210
El caso de William	211
El caso de Christina	213
Más allá de la región de la muerte	215
Transformar la aflicción: evitar la venganza y ayudar al prójimo	218
Gran carpintería	221
13. El Tao en acción	223
Medicinas y venenos	225
La esencia de la defensa propia	228
El reino animal	231
Las fuerzas físicas, morales y vitales	233
Los instrumentos del Tao	236
14. Armonía con la naturaleza	238
La morada de los sabios	241
La felicidad como unidad con la naturaleza	244
Sin dejar rastro	248
Ningún rastro kármico	254
15. La edad de oro	255
Demasiada historia	259
Lo contrario de un filósofo	261
Las edades de oro del pasado	264

Las Torres Gemelas	267
El descubrimiento de Emerson	270
El legado de Thoreau	272
La edad de oro está dentro	274
16. Cómo ser feliz los lunes	275
De compras con George Orwell	277
El Tao de la autoayuda	279
Lunes, lunes	281
Cómo ser más feliz los lunes	284
Agradecimientos	288
Lecturas recomendadas	290