

¿POR FIN, LIBRE?

Querido amigo:

He leído, no sin sorpresa, tu libro *La meditación deconstruida*. Y, aunque, por supuesto, te agradezco el detalle, también yo he querido sorprenderte a ti. De ahí esta carta, que no va a ser solamente una fórmula de agradecimiento, educada y distante, sino algo más. Escribes un libro e, implícitamente, se supone que todo el mundo ha de felicitarte, darte la enhorabuena, enviarte sus parabienes. Este no es el caso. Tu libro, más allá de que sea bueno o no, esté bien escrito o no, llegue o no a ser un éxito, no me ha resultado indiferente. Tampoco es que me haya fascinado, ni que, de repente, me haya abierto los ojos a una nueva dimensión de la realidad. Más bien al contrario: me ha provocado cierto malestar, cierta rabia, y no me resisto a ponerme en contacto contigo, pese al tiempo que llevamos sin vernos ni hablarnos, para comunicártelo. Al fin y al cabo, también tu libro es de algún modo *muy* personal, o al menos eso me ha parecido. ¿Te extraña, pues, que suscite también una respuesta *muy* personal?

(...)

Me molesta tu libro. Me molesta su aparentemente casual aire de “superioridad”. Claro está que ese hecho, el que me moleste, no es algo inherente al libro: conozco a otras personas a quienes les ha gustado (y otras a quienes no ha dicho nada, o quienes, simplemente, no se han enterado de nada). Yo sí creo haberme enterado, y ahí radica un tanto la molestia: creo haber entendido que, de algún modo, *yo* soy el culpable de mi sufrimiento.

Pero no es de eso de lo que quiere hablarte. Para ser más preciso, me parece que tu libro está escrito desde una falsa atalaya de superioridad intelectual, desde una posición puramente racional, distante y fría, que no tiene en cuenta para nada lo dolorosa, cruel, caprichosa y dura que puede ser la vida para muchas personas.

Hablas en él del sufrimiento como “un mero pensamiento”. ¿Como un mero pensamiento? Despachas así, con una elegante fórmula, la tortuosa realidad vital, los reveses de la fortuna y la salud, los quebrantos ante la enfermedad y la muerte de los seres queridos, la ansiedad, la angustia, la incomprensión y el sufrimiento que aqueja a millones de seres humanos.

(...)

No quiero entrar en detalles personales. Pero da la casualidad de que mi vida, mis actuales circunstancias, no son fáciles. No diré que sean trágicas. Eso sería demasiado. No: simplemente difíciles. Algo bastante dentro de lo común, por otra parte. Estoy casado. Tengo dos hijos. Supongo que eso ya lo sabes. Pero no sabes que entre mi mujer y yo las cosas no van bien. No te explicaré los motivos, sólo te hago saber lo doloroso, lo estresante, lo angustioso de esa situación cuando hay hijos pequeños de por medio. Mi padre murió hace no mucho, de cáncer, y su muerte todavía me afecta. Mi madre, viuda y sola, mayor ya, está llena de achaques, y no faltará mucho para que yo deba ocuparme de ella. Mis hijos están, por suerte, sanos, pero te imaginarás la cantidad de quebraderos de cabeza que provocan cuando las circunstancias son adversas. Por otra parte, las circunstancias familiares de mi mujer también son complicadas, aunque te ahorraré los detalles.

Por si fuera poco, mi situación laboral, sin ser desesperada (al menos tengo trabajo) no es envidiable. Mi trabajo no me gusta, y el ambiente laboral en el que se desenvuelve es áspero y tenso. Hay problemas entre compañeros, con los jefes, con los clientes... ¿para qué seguir?

No, no quiero que me *aconsejes*. Ni muchísimo menos. Solamente quiero que me des respuesta a esta pregunta: ¿qué tiene todo esto que ver con lo que cuentas en tu libro? O mejor dicho, ¿qué tiene que ver tu libro, sus elegantes tesis, la meditación, “el camino directo” con todo esto, que es la realidad misma?

(...)

Perdona el tono irritado de esta carta. Si me lo permito, es porque hemos sido, y seguimos siendo, creo, pese a la distancia, buenos amigos, muy buenos amigos.

(...)

Recibe un cordial saludo de tu amigo

En efecto, me ha causado sorpresa tu carta, sincera y valiente. Por supuesto, te agradezco esa sinceridad.

No quiero ponerme, en absoluto, a la defensiva, ni dedicarme a “contraatacar” ni a rebatir las acusaciones que le haces al libro. En realidad, te aseguro que eso me es indiferente. Supongo que el libro puede ser visto y valorado desde muchos puntos de vista, y todos esos puntos de vista son igualmente válidos. Así pues, no te contesto desde esa motivación, sino desde una muy distinta.

Mi motivación es que creo sinceramente que el camino espiritual que trato de describir en el libro puede responder, de hecho es la *única* respuesta, a los problemas humanos. Pero no, claro, como una mera teoría intelectual, sino como algo mucho más existencial y radical.

Te escribo, pues, desde una motivación profunda, muy profunda, y es desde esa misma motivación desde la que desearía que tú leyeras esta carta, compartiendo pues algo profundo y muy real, y no una mera emoción pasajera, por agradable que pueda ser, por intensa y valiosa que la consideres. Para decírtelo con toda la claridad de la que soy capaz, del modo más significativo: te escribo desde mi ser Real, y escribo al ser Real que tú eres –y que está mucho más allá de las emo-

ciones, de los sentimientos, de las ideas. Disculpa esas mayúsculas rimbombantes, ese “Real” que, sin duda, te suena tan metafísico, tan ontológico, tan abstracto y distante y lejano (¿cómo compararlo pues con esas sensaciones cálidas, con la calidez de la amistad, con la gratificante presencia personal, y el apoyo, y el ánimo en los momentos oscuros? ¡Y, sin embargo, es mucho más cercano e íntimo, mucho más valioso e importante!).

¿La Verdad? ¿Lo Real? ¿Otra vez las Grandes Palabras, lo intangible, lo metafísico? Claro, claro, por supuesto... tendrás que permitirme estas pequeñas licencias, este gusto mío por lo filosófico que tan *pesado* resulta. Pero te aseguro una cosa: aquello de lo que hablo no puede ser más íntimo, más cercano, más cordial y amable. A mi disposición para siempre, a la tuya para siempre: la fuente de lo que eres, y en la que se disuelven todas las neurosis, todos los sufrimientos. Sí: te hablo de eso. ¿Puedo ser muy concreto? De que la educación de tus hijos no te llene de angustia, no te agobien las dificultades matrimoniales, ni las inevitables enfermedades. De que la situación de tu madre no te llene de preocupación. De que las personas, tus compañeros de trabajo, por ejemplo, no te impacienten, y de que no todo te parezca mal. No te hablo del Ser, sino de ti, y de lo que te duele, de lo que te hace sufrir. Sí, te lo voy a decir bien claro: hablar de eso, de todo ello, es lo mismo que hablar del SER, de lo REAL, de la VERDAD, aunque no lo creas, y ello solamente es cuestión de perspectiva...

Bien, pues: te hablaré entonces de ti, de tu persona, con nombre y apellidos, con historia personal (un padre muerto con su mano entre las tuyas, una madre enferma, un trabajo agotador y dos hijos pequeños, bulliciosos y exigentes), concreta y doliente, de tus problemas concretos y dolientes, de tus sufrimientos, de tus angustias, de tus explosiones, de tu pesadumbre, de tus enfados, “si los niños me dejaran un tiempo de respiro”... “si mi mujer me entendiera”... “si tuviera tiempo para mí”... de todo ello, lo concreto, lo acuciante, lo urgente, porque todo ello es, por ahora, de momento, para ti, tu ser, tu realidad, tu verdad, y es eso lo que debes tomar entre tus manos, es eso lo

que debes abrazar definitivamente, decididamente: lo que hay aquí y ahora.

Pero antes de hablar de eso, y esta carta va a tratar acerca de *eso*, aunque, eso sí, desde *otra* perspectiva, es preciso que hablemos de otra cosa, previa, pero no menos importante. Porque para que abrases y sientas tuya esa *otra* perspectiva debes previamente abandonar lo que es tu perspectiva habitual, tu actual situación ante las circunstancias, y que se trasluce tan bien en tu carta. Tu cabreo, tu enfado, tu sentimiento de agravio. Comprende bien una cosa, que te digo con total neutralidad, sin ningún ánimo previo: ninguna de esas reacciones te va a servir para nada, te va a llevar a parte alguna. Eso es así, y no es algo ni bueno ni malo, ni censurable ni loable: un simple botón de muestra acerca del funcionamiento de la emociones, de los resortes que mueven nuestra gratificación, nuestros impulsos y deseos. Voy a ir más allá de esos resortes, si es que apenas tienen algo que decirnos, que ofrecemos (una respuesta que en breve nos abandonará). Y, si te quedas en eso, si permaneces ahí, en las emociones, entonces, simplemente, no habrá posibilidad de que podamos explorar juntos qué posibilidades hay, qué otros cauces de comunicación tenemos.

Así pues, no te escribo para hacer que te sientas bien, a gusto (con ser eso importante). No es que tú debas sentirte bien. No se trata de eso, pues. Es algo más interesante: que tú puedas, por fin, ser libre. No te hablo del bienestar, sino de algo mejor: “Yo, por fin, libre”, y ése es el camino que yo he abrazado, la motivación que me mueve: el de la libertad. Y para eso es preciso dejar a un lado la esperanza, la necesidad de gratificación, de “sentirse bien”, de extasiarse en la golosina del cariño sentido, de la emoción repentina e inflamada, de lo bonito que es ese sentirse querido... Y si te digo esto no es porque menosprecie eso, sino porque si te quedas en ello, *sólo* en ello, y no vas más allá, entonces desaprovechas la ocasión, la pierdes.

¿Cuál es mi motivación, entonces, mi “camino”? Para decírtelo gráficamente: ya no estoy dispuesto a seguir perdiendo el tiempo, a eludir lo real. Lo real que tengo: mi vida, esta existencia efímera, limi-

tada, mucho más corta de lo que tendemos a creer, mucho más valiosa de lo que implica el desperdiciarla en meras distracciones, en meros pasatiempos. Tengo Hambre de lo Real, de abrazar la Verdad, de realizarla. Una ascesis, una limpieza profunda: tengo un anhelo de purgarme, de pasar por el purgatorio de lo que he construido falsamente, de lo que he decidido dejar a un lado, rechazar, odiar. Por mis peores temores, por el rechazo a lo que me atemoriza, por la mentira con la que me he mentido a mí mismo. ¿Soy poco claro? Yo, Ignacio, quiero desprenderme de lo falso y vivir en la verdad de lo que soy. Y eso implica abrazar lo que he separado de mí y me provoca, así, dolor, sufrimiento, porque insiste en llamarme, en volver a mí. A todo lo que he vedado: “esto no es para mí”, “esto me da miedo, es demasiado peligroso, demasiado horrible, demasiado triste”. “Esto es sórdido, es violento, es agresivo”. “No puedo pensar esto, sentir esto”. Todo eso a lo que he decidido declarar no-apto para mí, vuelve a mí continuamente, me reclama, y mientras no lo abrace, mientras no lo asuma, no va a dejar de hacerlo. Ése es mi camino: *mi* verdad me conduce a la Verdad, si soy sincero con ella, si la acepto, si la dejo ser y aparecer tal y como es, si me abro a su experiencia. ¡Qué purgatorio, amigo mío!

¿Te puedo poner un ejemplo concreto? He pasado unos días malos: sintiendo que debía hacer algo respecto al tema del coche, pero postergándolo. Y el tema volvía a mí: no me era indiferente, por supuesto. Y no sólo porque me diera miedo y me obligara a enfrentarme, quizás, a la necesidad de tener que conducir. Había algo más: era algo personal: ¿por qué *yo* no podía conducir? ¿Por qué no puedo comprarme un coche? Había algo demasiado vivo ahí, demasiado lacerante, demasiado hiriente... miedo sí, por supuesto, pero, ¿miedo a qué? Y el miedo es mi lección, es donde debo, donde debía mirar, donde estaba la revelación. Y el miedo a conducir me habla: tengo miedo a conducir, sí, pero es que *deseo* conducir. Por fin el miedo me habla y se revela, y al hacerlo, se libera su energía: rechazo algo que me insiste, algo que *deseo*. Si no, ¿dónde estaría el miedo? Y entonces, de repente, temo lo que deseo, y lo deseo. Todo se aclara. Veo el camino

con nitidez: el camino es decir ¡sí!. ¡SÍ! (Con el temor todavía en el paquete, con el temblor incorporado: ¡sí! Lo abrazo, lo incluyo, lo incorporo, ya no me divido, ya no me reprimo, ni creo un fantasma que me acosa sin cesar). Así que paso unos días extraños: esos días estoy asimilando cosas, metabolizándolas. Y me entrego y observo mis emociones, mis emociones desagradables, les abro un espacio en mi consciencia y las respeto, y poco a poco ese temor intenso, esa mezcla de desagrado y oscuras premoniciones se van aclarando, y el paisaje se va aclarando, se va abriendo, transparente, hacia la indiferencia, hacia la neutralidad: ahora mis reacciones son mucho más inofensivas, prácticamente no existen. Sin emociones. Sin angustia, miedo, rechazo. Y veo que este es el camino, y que lo demás es una pérdida de tiempo: entrar en el corazón de las tinieblas, como el personaje de Conrad, en el corazón del miedo.

Ahora veo lo importante que es no negar las emociones, no negar lo que hay, abrir un diálogo con ello, entrar en comunión con ello, porque lo desagradable también está en su derecho de existir.

Llegan días malos: los niños enferman, mi hijo Ignacio tose sin parar. Está enfermo y yo no lo acepto, no quiero, debo hacer algo: debo vencerlo, debo hacerlo desaparecer. Veo en la enfermedad una derrota: *mi* derrota, por supuesto. *Mi* fracaso. No es tan sólo hacer lo que haya que hacer, llevarlo al médico, tratarlo: es algo más, es *inacceptable*. Una mierda. Me ofende personalmente, me subleva, y me cabreo. Estoy rabioso, y el camino empieza ahí, en esa rabia, en esa ira, en esa depresión porque ocurre algo no sólo negativo, no sólo algo que exige una cierta respuesta, sino algo que no quiero aceptar, que no quiero ver, ¿cómo voy a aceptar que mi hijo esté enfermo? Pues bien: es ahí donde debo mirar. ¿Por qué no? ¿Por qué no voy a aceptar que Ignacio esté enfermo, o incluso que muera? ¿Por qué? ¿Creo que si lo acepto me quedará cruzado de brazos? ¿Creo que si lo acepto acepto la derrota ante la enfermedad? ¡Pero eso está ahí! ¡La tos está ahí, haga lo que haga! No existe relación alguna entre mi rechazo y la manera más eficaz de combatirla. Mi rechazo es *mi* rechazo, no es la manera de curarle, de responder ade-

cuadramente (¡incluso es peor!), y si creo eso es una superstición, una mentira. Si me cabreo, no hago lo mejor, no es la respuesta apropiada para él. Y entonces, si miro la ira, si miro la rabia, lo que veo es eso: la rabieta, el rasgo infantil, el pataleo, el “no quiero” que no sirve para nada. Un gesto inútil pero que me refleja, me retrata. Ese gesto es lo que pone de relieve la energía que yo le doy al “debería ser así y no así”. Cuánto estoy dispuesto a pagar para que las cosas cambien, cuánta emoción, cuánta importancia le doy a una cosa: esa rabia, esa ira inmadura, infantil, que no sirve para nada, que no arregla nada sino que empeora, sirve al menos para una cosa: me dice lo importante que son mis negativas, mis prescripciones, mis necesidades y obligaciones, cómo pretendo estúpidamente obligar a la realidad acomodarse a mis esquemas, a lo que debería ser (según yo). Y así esa ira, ese cabreo es una puerta que debo traspasar. ¿Cómo? Dejándola ser en mí. Dejándola expandirse en mi consciencia, es decir, siendo consciente de ella. Así me muestra sus implicaciones, me muestra su construcción, me muestra su inutilidad. Y, cuando *veo* lo que es, cuando lo veo, ya no me interesa la ira, responder con ira deja de ser satisfactorio, solamente es estúpido, una pérdida de tiempo y energía. Y la abandono, abandono la ira, ya no le concedo credibilidad, no le doy crédito a lo que me cuenta (que podré manipular brutalmente las cosas, a base de fuerza bruta, que seré poderoso, operativo, que tendré fuerza para imponerme: le he dado crédito a esa pretensión, me he entregado gustosamente a ella, pero ahora ya veo simplemente el engaño, la falsedad de eso, y ya no tengo coartada, ya no tengo motivos para dejarme engañar de nuevo. Vendrán nuevas ocasiones para la ira, pero en muchas de ellas veo simplemente la inutilidad de enfadarse y no me enfado. Y, cuando ocurre, ya sé que debo desandar de nuevo el camino, empezar por ahí, por la verdad, por lo real, estoy enfadado, lo acepto, lo observo, veo sus implicaciones, su cuento, su mentira, y la suelto: ni me aferro a ella ni la reprimo).

Y ése es el camino, mi camino. La verdad lleva a la VERDAD. Lo que hay es lo que interesa, lo que cuenta, nunca lo que debería haber. Lo que hay es una madre enferma, una esposa que te trata de un modo

desagradable, siempre protestando, los niños alborotando, tú sintiéndote saturado hasta explotar. Lo que hay es cansancio, hastío, saturación, impotencia, irritabilidad. La vida es directa, una trampa tras otra, una situación difícil tras otra... justo lo que más te molesta, lo que menos te apetece, está ahí, una y otra vez, sin descanso... y nosotros, entonces, solamente podemos preguntarnos ¿por qué? ¿Por qué?