

Por qué me siento

Un ensayo por

Dr. Paul R. Fleischman

Este libro electrónico se ofrece de manera gratuita.

Si lo deseas, puedes realizar un donativo y así ayudarnos a continuar ofreciendo nuestros servicios.

Que seas feliz.

Para realizar donativos, favor de visitar:

www.pariyatti.org



PARIYATTI

867 Larmon Road Onalaska, Washington
98570 USA 360.978.4998

www.pariyatti.org

Pariyatti es una organización sin fines de lucro dedicada a enriquecer el mundo al:

- Diseminar de las palabras del Buddha
- Proveer soporte en la jornada de aquel que busca Alumbrar el sendero del meditador

Título original en inglés: "Why I Sit"

Publicado por:
Buddhist Publication Society- Kandy, Sri Lanka

Primera edición en la serie *The Wheel Publication*, No. 329, 1986
Primera reimpresión: 1990

Primera edición electrónica e impresa en español realizada por Comité
Global de Traducciones: junio 2020

Derechos Reservados © 1986 por Paul R. Fleischman

Por qué me siento

Esta mañana, lo primero que hice fue sentarme durante una hora. He hecho esto religiosamente durante nueve años, y me he pasado muchas tardes, días y semanas haciendo lo mismo. La palabra “meditar”, hasta hace poco, tenía un significado vago, al referirse a cualquiera de las actividades relacionadas con un pensamiento profundo, un rezo o una contemplación religiosa. Recientemente, el término “meditación” ha ganado pseudoespecificidad: “MT (meditación trascendental)”, relajación profunda o condicionamiento por ondas alfa, con connotaciones de fenómeno de culto hindú como mantras, gurúes y estados de conciencia alterados. “Sentarse” es una palabra básica, con connotaciones desde inactividad, hasta aburrimiento y percepción, por lo que forma un punto de partida neutral para explicar por qué me he pasado miles y miles de horas “sentándome” y por qué he hecho de ésta, la actividad central de mi vida.

I

Me gustaría conocerme. Resulta sorprendente que mientras normalmente pasamos la mayor parte de nuestra vida estudiando, contemplando, observando y manipulando el mundo a nuestro alrededor, la mirada estructurada de la mente pensante rara vez se dirige hacia nuestro interior. Esta evasión debe reflejar cierta ansiedad, reticencia o miedo, lo cual me genera aún más curiosidad. Nos pasamos la mayor parte de la vida realizando funciones orientadas hacia afuera, que nos distraen de la autoobservación. Este impulso obsesivo e implacable persiste, independientemente de nuestras necesidades básicas, como comer, abrigarnos e incluso sentir placer. Segundo a segundo, nos asociamos con miradas, sabores, palabras y estímulos eléctricos hasta que caemos muertos. Es impresionante cuántas actividades ordinarias, desde fumar una pipa hasta contemplar un atardecer, involucran mirar hacia adentro, pero evadiendo la atención sostenida en la realidad de nuestra propia vida.

No es un interés intelectual, surgido de la máxima platónica, lo que me lleva a sentarme, sino el estímulo de una experiencia de mí mismo y de los demás seres humanos —algo que fundamentalmente no controlo— que cobra vida en la reacción. Quiero conocer, simplemente observar, a esta persona viva tal como es, no sólo como aparece mientras corre de evento en evento. Sin duda, esto me será útil como psiquiatra, pero mis motivos son más fundamentales, personales y existenciales.

Estoy interesado en mi mente y en mi cuerpo. Antes de cultivar el hábito de sentarme, ya pensaba en mí y utilizaba mi cuerpo como una herramienta en el mundo, para sostener un lápiz o cortar leña, pero nunca lo había observado sistemática y rigurosamente —cómo siente, no sólo con una mirada fugaz y reticente, sino momento a momento, durante horas y días a la vez. Tampoco me había dedicado a observar la influencia recíproca de mente y cuerpo en estados de cansancio y descanso, hambre, dolor, relajación, excitación, letargo o concentración. Mi búsqueda de conocimiento no es meramente científica y objetiva. Esta mente y este cuerpo son el recipiente de mi vida. Quiero beber su néctar y, si es necesario, sus desechos, pero quiero conocerlos con la misma inmersión orgánica que motiva a un ganso a volar dieciséis mil kilómetros cada invierno y primavera.

Me parece que las fuerzas de la creación, las leyes de la naturaleza de las cuales surgieron esta mente y este cuerpo, deben operar en mí, ahora, constantemente, y cada vez que hago un esfuerzo por observarlas. La actividad de la creación debe ser la causa original y continua de mi vida. Me gustaría conocer estas leyes, estas fuerzas, conocer a mi creador y observar, incluso participar, en la creación constante.

Newton fundó la ciencia moderna sobre la suposición de que hay un mundo continuo, un orden inquebrantable, un conjunto de leyes que gobiernan la tierra y el cielo. Por ello, junto con esta gran tradición, así como con las religiones antiguas de la India, supongo que la física de las estrellas es también la física de mi cuerpo. De la misma manera, las leyes de la química y la biología, sustentadas en las leyes de la física, también son uniformes en toda la naturaleza. Dado que estas leyes operan continuamente, sin reserva ni pronóstico, sino de manera uniforme y penetrante, deduzco que leyes eternas inquebrantables operan en mí, me crearon y me crean; que mi vida es una expresión de ellas, continuamente vinculadas por la causa y el efecto a todo lo que existió, todo lo que sigue y es coexistente; y que, en la medida en que soy consciente y capaz de aprender, y presto la suficiente atención, está a mi alcance un estudio sistemático y la conciencia de cómo opera la creación.

Aun cuando pocas veces soy capaz de observar realmente los niveles más básicos de la realidad, al menos puedo observar los fenómenos físicos y mentales que me ocurren y que están basados en las leyes de la naturaleza; por eso debo convertirlas en mi laboratorio. Quiero cantar como un pájaro como un ser humano. Quiero crecer y pudrirme como un árbol, como un hombre. Quiero sentarme con mi mente y mi cuerpo, que constantemente arrojan ante mí y en mi interior la materia humana de que están formados, gobernados por la materia y las leyes que gobiernan galaxias y aves.

Porque la armonía en mi interior es a la vez tan increíble y dulce y avasalladora que amo su sabor aunque apenas pueda obligarme a observarla. Quiero sentarme con la gran determinación de dejar de lado las distracciones, las preocupaciones insignificantes. Sentarme es conocerme como una reveladora manifestación de las leyes universales de la vida. Un proyecto apasionante e interminable que espero tener presente incluso cuando mire hacia el túnel de la muerte. Para mí, este conocimiento es una gran fuerza, un gran placer.

II

Me siento porque, para y con la apreciación de la vida diaria. Los grandes poetas cantan la omnipresencia de lo ordinario, impregnado de revelación —pero sé con cuánta facilidad y recurrencia mi vida cede a la distracción, a la irritación, a la visión sesgada. No quiero perderme mi vida como perdí una vez un avión. Resulta irónico que para liberarme de soñar despierto y de las preocupaciones necesite una técnica, una práctica, una disciplina, pero la necesito; y me postro ante esa ironía haciendo lo que debo hacer para eliminar de mi mente las preocupaciones efímeras, para admirar más amaneceres y ver a mi hijo desenvolverse a través de estas constantes transformaciones.

Parecería contradictorio que tenga que trabajar tanto para estar en paz conmigo mismo, pero así es; cada vez estoy más convencido, y aprendo mientras me siento y vivo y me siento y vivo, que "estar en paz" no es un estado mental, sino un estado de la mente y el cuerpo. En el centro de mi vida hay una sed receptiva. La sencilla belleza de las cosas me inunda. Vivo para beber un poco más y construyo mi vida en torno a esta necesidad. Sin embargo, es escurridiza. Intento volver realizando viajes a la India o a lagos rodeados de árboles en las Rocallosas. Pero este tipo de belleza arrebatadora es sólo un interludio, un breve alto. Me recuerda lo que quiero enfatizar en mi vida aunque, como signo de admiración, me

sirve de poco.

La sentencia clara y directa —la sentencia de muerte, la sentencia del amor— termina con un punto final. Esta belleza explícita se asemeja más a mirar la luna con conjunción en Venus en la oscuridad de las cuatro de la mañana desde los barrios bajos de una ciudad. No es lo buscado o construido, sino lo que descubro cuando los muros se derrumban. Camino solo en los bosques de otoño, subo y bajo rocas, colinas y riscos y me siento confundido; no sé si este intenso latido es el aleteo de las grullas o mi propio corazón, extenuado por el último ascenso. No es lo que me emociona, me mueve o me informa, sino el pulso del reconocimiento. El diapasón de mi vida que vibra en respuesta al mundo vivo.

Aceptarlo —como un padre que acepta de su hijo una galleta medio masticada— me exige un marco, una matriz en mi cuerpo que, aunque debiera ser muy sencillo, no lo tengo. Este conocimiento requiere que prepare mi cuerpo. Me siento para abrir los poros, la piel y la mente a la vida que me rodea, adentro y afuera, si no todo el tiempo, al menos con frecuencia, mientras toca a mi puerta. Me siento para ejercitar esa forma de ser que aprecia, recibe y está en paz, llena de lo ordinario y lo inevitable. Por ejemplo, la duela que cruje en la habitación donde soy un marido o mi hijo de dos años que me pasa una astilla a la vez, mientras me ayuda a apilar la leña en la nevada reciente.

III

Tengo necesidad de un timón, una quilla, una técnica, un método, una forma para mantener el rumbo. Necesito constantemente una enorme cantidad de autocontrol —pero no presiones, ni restricciones o inhibiciones. Me parece que la vida humana se vive mejor dentro de una estrecha vereda entre dos abismos, como un puente sobre un arroyo en Nepal o un sendero en el Gran Cañón. A un costado está el deseo, al otro, el miedo. Posiblemente se deba a mi trabajo como psiquiatra, por lo general con gente esencialmente normal que vive sacudida por sus fuerzas internas, lo que me sensibiliza a estas fallas que pueden provocar temblores sísmicos en vidas aparentemente sólidas. Claro que mi propia vida me ofrece campo suficiente para observar esto.

Sentarme es, entre otras cosas, una práctica de autocontrol. Al sentarnos sin movemos, no nos levantamos ni hacemos dinero ni aprobamos ese examen ni nos tranquiliza esa llamada telefónica. El entrenamiento militar, las clases de violín y la carrera de medicina también

son caminos hacia el autocontrol, ya que exigen un sentido de orden y restricción. Pero sentarnos es ejercer autocontrol en torno a valores específicos. La observación sustituye a la acción. ¿Cuál es el sentido de comprometernos con esta práctica si vamos a dedicar el tiempo de meditación a sueños eróticos o deseando obtener promoción y reconocimiento? Esto ocurre de cualquier modo, ya que es parte de nuestra constitución humana. Si no tuviéramos tal cantidad de deseos, las diferentes culturas no tendrían tal cantidad de códigos morales, los diez mandamientos.

Sin embargo, las prédicas morales y los regaños siempre me parecieron débiles —quizás por mi carácter indómito. Necesito unos lentes que pueda usar y renovar constantemente, que me permitan ver entre mis deseos aquello que amo, y a través de mi ansiedad, mi fe. ¿Cuál es la sensación básica, lo medular de mi identidad y cuál la agitación que terminaré por descartar? ¿Qué personajes caminan frente al espejo de mi alma día tras día, año tras año? ¿Cuáles son los payasos que se roban la función?

Una cosa es sentarnos durante una hora; otra cosa es sentarnos por periodos más largos. Y una vez al año, bajo la guía de un profesor, sentarnos durante diez días, todo el día. Ese tipo de práctica produce dolor. Encarar el dolor se ha vuelto una parte constante e inevitable de mi vida, y lo es para la mayor parte de las personas en todo el mundo: obreros, pobres, débiles, quienes padecen frío, enfermedad o hambre, pero yo no he elegido el masoquismo sentimental que me identifique con ellos. Miro otro lado de mí mismo. Aunque espontáneamente busque evitar el dolor, una sabiduría mayor que la reacción refleja de la rodilla me dice que, en palabras de Sócrates, "...el dolor y el placer nunca están presentes al mismo tiempo, pero quienquiera que busque alguno de los dos, forzosamente tendrá que aceptar el otro; como si fueran dos seres ligados a una única cabeza (Fedón).

¿Realmente hablaba en serio cuando dije que soy quién soy? ¿Cuán integrado quiero estar con este cuerpo que pide a gritos comer, dormir, estar en la posición correcta, o de lo contrario gime de manera insoportable? Me siento porque sé que necesito un autocontrol que no me sermonee ni pisotee mis tendencias, sino que convierta el deseo en amor, y el dolor y el miedo, en fe.

IV

Tal como lo entiendo, el amor no es una emoción sino una organización de emociones. No es una habitación, sino un hogar; no es un ave, sino un vuelo migratorio. Es una estructura de emociones, una metaemoción, en contraste con el amor entendido como un borbotón sentimental de apego o como sexualidad romántica. Sentarme me ha ayudado a encontrar el amor, a vivir por el amor o, al menos, a vivir más por el amor. Me ha ayudado a sentirme vivo como esposo, como padre, como psiquiatra y como ciudadano, dentro de los límites de mi carácter y de mis capacidades. Me ha permitido hurgar más allá de mi posición sentimental previa o mi conocimiento moral racional, dándome una herramienta, una práctica, una actividad que me permite expresar amor. Para mí, es tanto el impulso como el adhesivo.

Como dijera Erick Erikson, únicamente la "ambivalencia convierte el amor en algo significativo o posible". En otras palabras, el amor existe sólo porque ambos estamos unidos y separados a la vez. Si no tuviéramos una existencia individual, o motivaciones personales, el mundo sería una masa homogénea, carente de emociones, sin conocimiento, al igual que el dedo en un brazo. Y si estuviéramos absolutamente separados, sólo habría estrellas frías autónomas coexistiendo en el espacio muerto. Entiendo el amor como la organización de las emociones humanas donde coexisten paradójicamente aquellos estados complejos de separación y unión, individualidad e inmersión, el yo y el altruismo. Sólo un individuo puede amar y sólo un individuo que ha dejado de serlo puede amar. Sentarme me ha ayudado a desarrollar ambos polos. Me permite abrirme cuando me siento estancado y, cuando me quiebro como una astilla, me vuelve a pegar a la pieza principal.

Sentarme me empuja al límite de mi esfuerzo autodirigido, moviliza mi dirección voluntaria y comprometida, pero también destroza las maniobras autoprotectoras que me definen, así como mi simple autodefinición. Construye y desmantela a la vez el "yo". Me inundan cada recuerdo, cada esperanza, cada deseo y cada miedo. No puedo seguir fingiendo que sólo soy un conjunto específico de recuerdos o características.

Si los observo sin reaccionar, todos estos contenidos psíquicos se vuelven aceptables, una parte obvia de mí mismo —porque están en mi propia mente, justo enfrente de mí—, pero también se vuelven fenómenos objetivos, causalmente unidos e impersonales, que se mueven incesantemente frente a la pantalla de mi existencia, sin mi esfuerzo, sin mi control, sin *mí*. Puedo ver más, tolerar más en mi vida interna, a la vez que me siento menos regido por estas fuerzas. Al igual que las tormentas y las palomas, son personajes de la naturaleza que cruzan un cielo interno. La

complejidad psíquica se arremolina desde el polvo de la autodefinición matizada. Al mismo tiempo, la determinación y la fuerza que debo tener para simplemente observar crecen al igual que los músculos, con el ejercicio físico. Naturalmente, al sentarme, la repetición de esta mezcla de tolerancia y firmeza se extrapola más allá de su origen, hacia las relaciones humanas.

Poco de lo que he escuchado de otros —y escuchar es mi trabajo diario— no lo he visto en mí cuando me siento. También conozco la necesidad del trabajo, el entrenamiento y la restricción. La dependencia, la soledad, la sensualidad, el cansancio, el hambre, la petulancia, la perversión, la avaricia, el deseo y la exaltación son viejos amigos. Puedo saludarlos cálida y abiertamente en las personas cercanas porque los conozco desde mi interior —y, por lo tanto, no puedo condenarlos sin condenarme—, y también porque he aprendido a controlar y manejar su energía. Para amar, intento abrazar la compleja realidad de mí mismo a la vez que intento atrapar la compleja realidad del otro.

Conozco a mi mujer desde hace doce años. Nos hemos enamorado, hemos nadado juntos, nos casamos, nos hemos peleado, hemos viajado, hemos construido cabañas, comprado casas, hemos dado a luz y hemos puesto pañales juntos; en síntesis, hemos logrado lo ordinario y lo universal. En un mundo de tres mil millones de personas, este logro es casi tan importante como saber leer y escribir, y aunque parezca que no tiene relación con la razón por el cual me siento, sí la tiene. Incluso lo inevitable es frágil. Yo, nosotros, estoy, estamos amortiguados por una abierta gratitud. La vida nos ha afilado.

Me siento y la vida se mueve dentro de mí, también mi vida conyugal. Este ámbito también tiene su espacio ante este testigo solitario y acusador de mi propia existencia y sus eternos embrollos. Como hombre casado, sentarme me resulta como un puerto que me resguarda de mi egoísmo y mezquindad, donde los vientos de mi fastidio o mi rabia tienen tiempo para desvanecerse; al sentarme, soy el receptor de un flujo de generosa calidez que tengo tiempo de saborear; al sentarme, soy como una calabaza con su propia y delicada fibrosidad, con su moderado dulzor y plena de vida para presentarme ante la mesa de alguien; me siento como uno de varios bueyes que tiran de una carreta llena de caballos de juguete, coches y puertas que necesitan ser pintados; me siento como el hombre viejo y enfermo del futuro, que espera a la única persona que puede atenderle o como la persona del futuro cuya sola voz puede ahuyentar a la muerte durante otra hora tras la cortina del hospital que resguarda a alguien más; me siento como un hombre común, con deseos comunes y como un soñador que construye un sueño común con los

ladrillos del destino común; en última instancia, me siento solo en mi propia vida.

Qué afortunado soy de tener esta cueva, este santuario, este sartén, esta roca y este espejo que es sentarme, en el cual forjar, tirar, recoger, tocar, soltar mi amor sin perderme. Sentarme es la brújula que me permite navegar en el océano del amor conyugal. También es la cuerda con la que hago tropezar al zorro que se encamina al gallinero. Amar es un deseo profundo y un trabajo arduo. ¡Y no puede realizarse en soledad! Hay muchas formas de recibir ayuda y muchas formas de darla. Martin Buber afirma que el amor entre hombres y mujeres no es posible sin un tercer punto con el cual formar un triángulo estable: un dios, una tarea, un llamado, un sentido más allá de la individualidad diádica. ¿Qué ocurre con dos personas que sólo conocen la estrella polar?

Recordé el chiste de Snoopy: "Amo a la humanidad pero detesto a las personas". Creo que el amor es concreto y abstracto. Si únicamente es un sentimiento amorfo generalizado, permanece como algo trivial, un deseo, una defensa frente al involucramiento real. Esto es lo que resulta hueco en el "amor" piadoso y mojigato de algunas iglesias y mártires. Y si el amor es sólo algo concreto, inmediato y personal, se mantiene en el ámbito de la posesión, de lo privado, del materialismo, del narcisismo. Es el amor paternalista que una persona siente por su casa, su auto, su familia. Yo entiendo que el verdadero amor se exterioriza y expande en ambos sentidos. Vuela sobre las alas de lo ideal, levantando y arrastrando a todos los que encuentra.

Me siento para amar mejor a mi mujer, a mis amigos y a mis compañeros con los que comparto incluso un día de vuelo de lo desconocido hacia lo desconocido. Es difícil amar a quien mi destino está tan estrechamente vinculado en momentos en los que preferiría destruir las puertas de ese destino. Pero es fácil amarla cuando nos endulzamos el té. Es fácil sentir afecto por los amigos a los que veo los fines de semana dedicados a la vida familiar y a las actividades al aire libre, pero es difícil mezclar nuestra vida, nuestra salud y nuestras finanzas, pues tal cercanía amenazaría la seguridad de nuestra privacidad. Más difícil aún es intentar colocar esta forma de ser, por sobre las otras, arriesgándome una y otra vez.

¿Debería guardar todo mi dinero o arriesgarlo por un principio caritativo? ¿Debería estudiar el texto validado por las autoridades o cantar desde mi corazón? Cuando me siento, el dinero no me sirve de mucho; la aprobación se evapora, pero, para bien o para mal, no puedo escapar

del tono de las cuerdas de mi corazón. Me siento para atarme al mástil, para escuchar aún más el elusivo e inevitable canto del amor.

V

Un bebé parece frágil, pero si olvidamos darle de comer o no lo cargamos correctamente, nos deshará los tímpanos con su cólera. La ira surge y es parte del instinto primario de supervivencia del organismo. Sin embargo, cuántos problemas nos causa en la vida diaria, por no mencionar los enormes problemas en las relaciones sociales. Probablemente el colmo de la necesidad sería sentarnos con ira. ¿Cuál es el punto de caldear tanta impotencia?

Me siento para crecer, para ser una mejor persona, para observar la ira trivial que surge y desaparece, los enojos a los que di gran importancia el jueves por la mañana que ya habían desaparecido al medio día; me siento para obligarme a reordenar, reestructurar, repensar mi vida, de manera que, al vivir bien, convierta mi insignificante enojo en flexibilidad, cooperación o capacidad de ver otros puntos de vista. Sentarme me ayuda a trascender al niño petulante e irritable que hay en mi interior.

Pero esto sólo resuelve la periferia del problema. Ya no estoy enojado por mis pañales. Estoy enojado porque mi voto y mis impuestos se han destinado a oprimir a otras naciones; estoy enojado porque, durante el resto de mi vida, seré calificado por innumerables exámenes de elección múltiple; estoy enojado porque se ignora la investigación y se utiliza el dogma para imponer el punto de vista de una religión; porque se destruyen montañas para producir energía para manufacturar latas de refresco desechables. También me siento para expresar mi enojo y la forma de expresarlo es la determinación. Me siento con fuerza, con voluntad y, cuando el dolor aumenta, con una sensación de gran intensidad. Sentarme me ayuda a encauzar la ira auténtica.

Me he sentado al menos quince horas a la semana durante nueve años y cuando alguien me pregunta, como suele suceder, cómo encuentro el tiempo, sé que parte de la certeza de mi meta es un enojo que no permitirá que los bosques y los prados de mi psique sean bombardeados por la televisión, la comida chatarra, las noticias fabricadas, la falsa socialización, los pedantes círculos de conocimiento o los mítines de los líderes, los gobiernos, los dioses y los censores. La voz del rebaño no me apartará fácilmente de mi profunda autonomía y conversación franca, porque he tenido práctica en este tipo de firmeza. La ira de un niño es la leña que enciende la determinación de un adulto.

Puedo mantenerme fiel a mí mismo y, a la vez, ser maduro; tener determinación sin ser obstinado, sentarme con el ánimo de la canción de Woody Guthrie: "No me empujes, empujes, empujes, no me empujes hacia abajo."

VI

Tal como lo entiendo, la disciplina constante de la práctica de sentarme no es una religión exactamente, aunque tampoco deja de ser una religión. Porque yo no estoy atado a escrituras, dogmas, jerarquías; no acepto prohibiciones a mi inteligencia ni a mi autonomía política; tampoco me escondo de realidades desagradables para concretar un mito. Pero me he vuelto cada vez más consciente del papel inseparable de la fe en mi práctica.

La fe que he descubierto en mí no es ciega, irracional, insustancial ni ilusa. De acuerdo con la definición que hace Paul Tillich de estas características, me atrevería a llamarlas "creencias". Espero que sentarme me haya permitido liberarme aún más de mis creencias de lo que logró mi educación científica. Fe tampoco significa aquello para lo que vivo: metas, preferencias personales, compromisos y amores. Éstos son ideales, visiones y gustos —muy importantes— pero no son fe. Fe es aquello *por lo que vivo*, lo que le da legitimidad a mi vida. Es la batería, la fuerza del corazón, de mi ser. No es la otra orilla, es el bote. No es lo que sé, sino cómo lo sé. Es el presente, en vez del pasado y el futuro, y es mi reacción más auténtica, una reacción visceral que viene de lo más profundo de mis entrañas. Tillich definió la fe como la inquietud fundamental de una persona, la base de lo que de verdad nos importa. Me gustaría describir la fe, tal como la conozco, como el hambre de mi existencia.

El hambre surge desde mi cuerpo. Antecede mi vida mental y psicológica y puede incluso arrasarla. No como por lo que creo o espero o deseo ni porque lo prescriba alguna autoridad o por lo que haya leído. Como porque tengo hambre. Mi cuerpo es un sistema metabólico dinámico, un intercambio energético que incorpora constantemente, recompone y remolda; ésta es la vitalidad intrínseca de cualquier árbol, ciervo o ser humano. Este ser que soy consume, recompone, para luego crear más vida espiritual y emocional. No es lo que digiero, sino el proceso ordenado que hay en mí lo que da coherencia y dirección constante a este organismo. Lo que constituye la fe.

La fe no es algo que tengo ("yo creo"); es algo que me doy cuenta que me ha sido dado, que predica el sentido del "yo". La encuentro o la

recibo no sólo una vez, sino de manera intermitente y continua. No es un conjunto de pensamientos ni proporciona respuestas concretas y reductibles. ¿Quién soy? ¿Qué es esta vida? ¿De dónde viene? ¿Hacia dónde va? No lo sé. No tengo creencias para estas preguntas tan importantes. Sin embargo, sigo firme en mi intento.

Me siento con una desapasionada neutralidad. ¿Por qué? Al hacerlo, no pretendo *encontrar* razones por las cuales vivir mi vida. Ésta es mi vida. La función de los huesos no es sostener los músculos y la piel. (De acuerdo con el pensamiento científico, la teleología, el pensamiento dirigido hacia una meta, tampoco conduce a ninguna parte. ¿Quién conoce la meta del universo? Por lo tanto, ¿cuál es la meta de cualquier parte del universo?) Como, leo, trabajo, juego, me siento. Si no tengo ninguna gran creencia intelectual con la cual justificar mi día, a mí mismo, mi vida ni mi cena, de cualquier manera como. Y, por lo general, con gran gusto.

No soy existencialista, marxista ni anoréxico. El hambre es una acción vital espontánea en mí. Y el hambre de mi existencia también exige sustento diario. El nutriente que ingiero se vuelve mi cuerpo; el sustento, se vuelve mi ser. Estar vivo, alerta, observante, estar en paz conmigo y con los demás, vibrando en cambio constante, sin moverme: ésta es mi forma de apoyarme en un mundo incandescente que hace lo mismo.

Sé que es un hecho científico que sólo puedo estar vivo dentro de un cuerpo vivo. Desde el punto de vista físico, soy consciente de que soy producto de otras vidas: padres y ancestros. Respiro el oxígeno creado por las plantas, de manera que cada vez que inhalo y exhalo, soy un tubo conectado a toda la vida de la biosfera, un dígito pequeño y dependiente. Mediante la digestión y el metabolismo, biotransformo las moléculas orgánicas creadas por las plantas y los animales a los que llamo comida, en otros bioquímicos con los que voy modelando esta forma llamada mi cuerpo, la cual cambia y se regenera continuamente, como una nube. En algún momento, esta forma dejará de regenerarse y desaparecerá, de la misma manera cómo surgió, de causas y fuerzas de la naturaleza.

Me resulta fácil comprender esta descripción física de la realidad, que es tan obvia y científica. Pero mi persona, mi realidad psicológica, también es producto de causas: cosas que me han enseñado, experiencias vividas, creencias culturales, fuerzas sociales. Esta red ininterrumpida de causalidad—física, biológica, psicológica, cultural— que conecta el pasado con el futuro y cruza la contemporaneidad, es el océano en el que flota brevemente la burbuja de mi vida. La muerte es inevitable para una burbuja tan efímera. Aun así, mientras está aquí, puedo sentir cuán vital es

esta respiración, este ser pulsante, vivo, resonante en el intercambio entre el pasado y el futuro, con la gente y con las cosas —creador, transductor, conocedor, nudo tenso en la red, mensaje en la mente sináptica de la creación.

La fe que subyace en mi práctica no está en mi mente; es el correlato psicológico de la animación. No experimento la fe como un pensamiento sino como un estado abrumador que me impulsa hacia arriba. Al sentarme, puedo conocer, aceptar, convertirme en este zumbido de energía directa. Retrospectivamente, verbalmente, llamo a esto "fe". También me siento cuando estoy aburrido, siento dolor, flojera, estoy distraído o preocupado, no porque lo considere bueno o porque me vaya a llevar al paraíso, ni porque tenga una fuerza de voluntad particular. Mi vida está expresando su trayectoria. Toda masa es energía, Einstein lo demostró. Mi vida es luminosa y yo me siento en la luz.

VII

Sentarme me permitió ver y me obligó a reconocer el papel que había tenido y sigue teniendo la muerte en mi vida. Toda criatura sabe que sus pulsaciones son limitadas. Cuando era niño me preguntaba dónde había estado antes de nacer y a dónde iría después de morir. ¿Qué tan largo es para siempre y cuándo termina? Un alumno de secundaria que estudia historia sabe que todo héroe debe morir; vi los diversos países cambiar de fronteras una y otra vez. (¡Pero yo no!) ¿Habrá algún lugar donde la impermanencia no sea la regla? Trato de esconderme de esto lo mejor que puedo, detrás de mi juventud —que comienza a mostrar arrugas, primero alrededor de los ojos, y algunas canas— y de mi seguro de gastos médicos, pero ningún escondite funciona.

Cada día termina en oscuridad; es necesario hacer las cosas hoy o no van a suceder. Es curioso que, en vez de minar mi apetito o producirme náuseas —que quizás se deban a las condimentadas salsas francesas más que a la filosofía—, la opresión al llegar la noche me ayuda a atesorar la vida. ¿Acaso no es ésta la observación y el consejo más humanamente universal? Cada vez mis hachazos son más certeros en el tronco del roble que estoy cortando. Escojo cada libro que leo con precisión y por una razón. Escucho el llamado para cuidar y amar a mi hijo, así como el de los senderos en el bosque como una obligación alegre y pura. Me siento al atardecer y el día pasa. Otro atardecer, pero la serie es limitada, de manera que me juro en mi interior que no perderé ni un día.

Sentarme me reafirma el hecho psicológico de que la muerte es la

puerta de la vida. No hay poder que me salve. Porque soy consciente de la muerte, y tengo temor, me propongo no vivir de manera automática ni reactiva, como un animal, ni tampoco en forma pasiva y suplicante, cual niño que pretende que su padre lo cuida, sino con la elección y la decisión conscientes de lo que será cada momento efímero de mi vida. Sé que mis pétalos protegen una luminosidad volátil.

Recordar esto exige que el escapista habitual se tope constantemente con el límite, el metrónomo del reconocimiento, la muerte.

Me siento porque saber que voy a morir enriquece mi vida y me sirve de acicate, por lo que debo buscar, a toda costa, la disciplina y la estabilidad necesarias para realmente enfrentarla. Para abrazar la vida debo estar en paz con la muerte. Y para ello, necesito práctica. Cada vez que me siento significa morirme a la actividad externa, renunciar a la distracción, interrumpir la gratificación anticipada. Es vivir el ahora, tal como es. Algún día este enfoque austero será de gran utilidad; ya lo ha sido.

VIII

Me siento para ser yo mismo, independiente de mis propios juicios o del juicio de los otros. Pasé muchos años de mi vida siendo evaluado, primero en la escuela y, después, entre amigos y en mi vida social. Aunque traté de rechazar esta forma de adicción, siempre terminaba enganchándome. Como suele suceder, y debido a su preocupación por mí, mis padres se encargaron de imbuirme las reglas de la comparación: yo era bueno para esto, o no era bueno, o no tan bueno como..., o mejor o peor que..., o de plano no servía para eso.

Hoy me doy cuenta de que sentarme me revela lo absurdo de comparar logros. Mi vida consiste en lo que vivo y no en las evaluaciones que surgen sobre ella. Sentarme me permite escapar de esa segunda mente de editor, dedicada a comentar, y hurgar en las profundidades de la realidad inmediata. He avanzado en convertirme en un topo, en una mochila vacía, en un chico en un día en que se cancela la escuela. ¿Qué gano o pierdo cuando me siento? ¿A quién puedo vencer, con quién puedo pelear? Sólo este día concreto, todo esto, y sólo esto, me viene por la mañana y me resulta claro.

Me alivia sentirme cómodo dentro de mí, conmigo. Me quejo menos. Puedo perder en una discusión, perder esperanzas o expectativas con mayor facilidad y con menos frecuencia, porque ya es victoria suficiente

hablar, esperar y hacer. Sin un soporte, ni juguetes ni comodidades, sin controlar mi entorno, me he sentado a observar quién soy cuando nadie ni nada podía darme una clave. Me ha ocurrido que, al sentarme, sin preguntar nada, sin necesitar nada, me he sentido pleno. Ahora mi columna y mis manos tienen una turgencia distinta. Y cuando pierdo el equilibrio, observo que caigo más como un gato que con la solidez de un auto todoterreno. Cuando me siento, nadie —amado o enemigo— puede darme lo que me falta ni quitarme lo que soy.

De esta manera, conforme vivo el día, tengo una guía para ser la persona con la que tendré que vivir cuando vuelva a sentarme. Ningún comentario o alabanza o culpa puede mediar mi propia confrontación con los hechos observables de quién soy. No soy tan malo como pensaba, ni peor, pero definitivamente estoy germinando y soy real. Es un placer renunciar a los deseos, a contraatacar, y dejarme fluir. También me siento para compartir el compañerismo con otros seres afines. Tengo la sensación de ser una hoja en un bosque caducifolio: única, pequeña, frágil y sola frente a su destino, sacudida por el viento junto con una vasta y susurrante compañía.

IX

Sentarme es una respuesta y una expresión de mis condiciones sociales e históricas. Aunque sigo una práctica antigua, que ha sido transmitida de persona a persona durante dos mil quinientos años —y seguramente ha sido útil y significativa en muy diversas condiciones— yo busqué y aprendí esta técnica por razones muy específicas con relación a mí mismo.

Una de las razones más poderosas que encaminó mi vida hacia lo que es ahora fue la segunda guerra mundial, que terminó casi el día en que yo nací. Siempre estuvo muy presente en la forma como mis padres y otros adultos con los que conviví veían el mundo, un mundo en el que había poco espacio para la esperanza. El miedo parecía ser el único estado racional de la mente y, la autodefensa, la única postura racional. Hombres que compartían una civilización y una cultura habían llevado a cabo actos de un sadismo concertado y calculado absolutamente incomprensible. A la victoria de la bondad, se reaccionó con la maldad de las armas nucleares. La visión de mundo que aprendí y absorbí fue estudiar duro, ahorrar y construir un mundo propio para autoprotegerme, a partir de culturas liberales racionales y científicas que me permitirían transitar hacia el tan deseado feudo de una vida familiar. Únicamente en ese espacio privado podría revelarse el dulce grano del afecto y de la aspiración idealista. Cumplí con ello y, hasta cierto punto, funcionó.

Pero al mismo tiempo, mis padres me motivaron a admirar la naturaleza. Ya mayor prefería pasar los veranos en el bosque, aprendiendo sobre ciervos cola blanca, mosquitos, libertad y canoas, rodeado por una bondad monista que encontré en la naturaleza y en quienes vivían cerca de ella. Leía a Thoreau como otros leían la Biblia. El mundo de los arroyos sombreados por enormes árboles y sus eufóricos profetas me resultaba un antídoto a la vida convencional y aburrida de mi entorno cercano. Y al moverme entre estos dos mundos, aprendí un diálogo entre el terror y el éxtasis, la sobrevivencia y el cariño, que me llevó a buscar el camino medio.

Esto motivó mi búsqueda, a través de una intensa exploración intelectual, desde la preparatoria, la carrera de medicina y mi especialidad como psiquiatra, hasta llegar finalmente al arte de "sentarme", tal como lo enseñó S.N. Goenka, un profesor de meditación Vipassana con quien mi esposa y yo tomamos un curso cerca de Nueva Delhi en 1974. Esos diez días en que no hicimos sino enfocarnos en el momento a momento de la realidad del cuerpo y la mente, con conciencia y ecuanimidad, irónicamente me permitieron estar más solo y aislado que nunca y, al mismo tiempo, comprometerme con una tradición, un sendero mostrado, explicado y transmitido por una persona viva. Le estoy continuamente agradecido a Goenka por haber recibido esta técnica.

La meditación Vipassana se conservó en Asia durante dos mil quinientos años desde que fue descubierta por Gotama, el Buda histórico. Los estudiosos occidentales la calificaron como "budismo", pero no es un "ismo", un sistema de pensamiento. Es una práctica, un método, una herramienta para personas vivas. No significa el fin de la búsqueda del practicante. Me ha dado una brújula, una lupa, un mapa para continuar mi viaje. A través de años de práctica diaria y retiros intensos, he descubierto la autonomía y la herencia, la pertenencia y la continuidad solitaria.

Vipassana es los binoculares para buscar esa ave inasible.

Antes de aprender a sentarme, mi vida había sido principalmente intelectual. Charlas y libros me habían proporcionado inspiración, sugerencias e ideas, pero también evasión. Puedo aconsejar, hablar y escribir, pero sentarme es para mí una forma de tomar partido por algo, de sentarme como algo, no sólo con palabras, sino con la mente, el cuerpo y la vida. Es una forma de descender por etapas, protegido por el profesor, la enseñanza, la técnica y la práctica hacia la luz y la oscuridad que hay

en mí, hacia el Hitler y el Buda que hay en mí; ese niño asustado por un mundo en holocausto que recorre en un autobús las calles oscuras de una ciudad en invierno y el joven mochilero que vaga bajo las luminosas cúpulas de los abetos quien, gritando o gimiendo, abarca el vocabulario del potencial humano, desde el sadismo hasta el amor.

Ahora veo que yo también llevo el látigo y las botas del torturador, sufro con los que están desnudos, bebo en los arroyos de la montaña con poetas y exploradores. Todas estas vidas viven *dentro* de mí. Y encuentro formas, por lo general encubiertas y simbólicas, para expresar estos potenciales psicológicos en mi interior como acciones manifiestas en mi vida diaria. Todo lo que soy surge de lo universalmente humano. Me causo a mí mismo, me expreso mientras las condiciones del mundo pasan frente a mí. Mientras me siento, veo esto con tanta claridad como veo el impacto de la historia y la inspiración de la visión. Me siento en confrontación clara con todo lo que me ha vulnerado y me ha hecho reaccionar, y en la reacción me moldeo.

La vida comienza con un cúmulo de condiciones, y las reacciones a éstas forjan las limitaciones; la atención y la respuesta conscientes a las condiciones permiten la libertad. Esta claridad acerca de mis decisiones me mueve a actuar, luego de sentarme, como un vector de conocimiento más enfocado y concentrado, hacia una vida con mayor empatía.

Sentarme transforma los motivos para sentarme. Me inicié por mis propias circunstancias e historia, pero esta técnica que me fue dada ha sido útil en millones de circunstancias durante miles de años. Comencé por problemas personales, pero me ha dado perspectivas intemporales para ampliar mis puntos de vista. Mi búsqueda es particular, pero no única. Transmitir esta herramienta me ha permitido hacer mi trabajo. Porque otros se han lanzado a la búsqueda de una vida humana plena, porque otros me seguirán, mi propia fragilidad o mi propia maldad pueden ser importantes, porque ésta es la tierra en la que debo crecer. Mis esfuerzos, por más grandes que me parezcan, son apenas una sombra de los esfuerzos aún mayores que otros han realizado.

Puedo florecer como un arbusto en un enorme bosque de ciclos de vida eternos. Florecer, para un ser humano, es trabajar en la ciencia de la observación honesta que propicie el nacimiento de una imagen verdadera de la humanidad. Incluso desde mi condicionamiento de nihilismo y temor, sin el consuelo de una creencia sencilla, consciente de la terrible maldad y el odio, de las guerras que matan a millones y millones de personas, puedo ser y seré la expresión de una fe sin fijaciones. Tal vez no sea mucho, pero puedo enraizarme en lo que es verdadero, aprender a

verlo y a dejarlo pasar.

En respuesta a la abrumadora sensación de maldad y miedo, a la privatización paranoica y sin sentido de estos tiempos, y en respuesta a la esperanza, al idealismo y al fecundo sentido de eternidad de mi juventud, aprendí a sentarme para defender lo que considero verdadero. Esto me ayuda a vivir lo que anteriormente era una fe inconsciente. Me ayuda a expresar algo sanador, útil — tanto en mi vida personal como profesional—, y con sentido, a pesar de condiciones aparentemente absurdas, porque es un vínculo con lo universal. Me pone en contacto con lo fundamentalmente humano que está presente en cada uno de mis gestos y en cada acción de otros, en cada inmediatez. Esto, en recompensa, me ha permitido unirme a la danza generadora de la naturaleza. Practico conociéndome y hago de ello el trabajo de cada día. Me abstengo de medir los eventos con la vara de mi insignificante vida. Con frecuencia me olvido del tiempo para unirme a la historia.

X

Me siento en soledad para perder mi aislamiento. Lo menos noble en mí surge a la superficie de mi mente y esto me impulsa a ser aún más de lo que era. Cuando estoy más encerrado en la parte oscura de mi ser encuentro la verdadera fuente a la que pertenezco.

Freud afirmaba que la base del miedo es el temor a la castración, y consideraba que ésta era aún más temida que la muerte. Entiendo el temor a la castración como el dolor físico, la mutilación del cuerpo, el aislamiento social, el ostracismo, el no pertenecer, la generatividad, la continuidad en el ciclo de las generaciones. De hecho, las dos mayores dificultades que he debido enfrentar al sentarme durante periodos largos son el dolor físico y perder la posición social que me había ganado en la comunidad de los hombres. El dolor que comienza en las rodillas o en la espalda puede terminar siendo un dolor ininterrumpido que abarca todo el cuerpo. La autoprotección de pertenecer a un determinado grupo y sus cómodas recompensas se me pierden en esas horas inacabables y dolorosas.

Imagino mis otras opciones: una casa mejor, vacaciones de invierno en el trópico, el respeto de mis colegas mientras asciendo en la escala profesional. Imagino la crisis financiera que estoy menos preparado para enfrentar. Imagino el rechazo humillante que aplasta a quien se refugia de la pobreza, del racismo o de cualquier forma de impotencia, todo lo cual está en mi herencia y, probablemente, en mi futuro —así como en la herencia y el futuro de cualquiera que mire hacia adelante. ¿Por qué me

siento ahí? Un zorzal brinca a una rama baja al borde del claro de un bosque y la tarde se estremece con una melodía triunfante. Sé que soy un heredero y un transmisor, inundado de regalos de aquellos que amaron y dejaron su huella, y esta actitud tranquila y luminosa es la melodía de mi especie.

Sentarme me ayuda a sobrellevar mis miedos más profundos. Siento más libertad para vivir desde el corazón y enfrentar las consecuencias, pero también para cosechar las recompensas de esta autenticidad. Mucho de lo que llamaba dolor no era sino soledad y miedo y, al observarlo, pasa y se disuelve. Las vibraciones de mi cuerpo tararean el canto que sólo puede escucharse cuando el amanecer y el atardecer son simultáneos, instantáneos, continuos. Siento que un estallido de esfuerzo intenso es un precio pequeño por escuchar esta música interna —música fértil del corazón de la vida misma.

He tenido la fortuna de encontrar en mi camino a un hermano mayor que me guíe el cual, como un hongo que ha pasado inadvertido durante mucho tiempo, ya no se puede desprender de la cepa porque sus raíces llegan al corazón del tronco. De él he captado el destello de dos luces: devoción e integridad. Y ha sido un placer adicional —y, a veces, una necesidad— tener la oportunidad de sentarme junto a mi esposa. Incluso las estrellas se mueven en constelaciones.

XI

Me siento para encontrar libertad mental. Soy afortunado de tener un pensamiento racional, lógico y científico en una cultura donde el pensamiento enfocado y agresivo es el arma para sobrevivir. Incluso el más grande defensor de la razón, Sócrates, se inclinaba con igual reverencia por el conocimiento mitopoético. De hecho, muchos diálogos socráticos apuntan hacia los límites de la lógica y el papel esencial del mito. Mientras me siento, cruzan por mi mente un millón de pensamientos pero, conforme a las tradiciones heredadas de los grandes maestros de la antigua India, intento soltarlos, dejarlos pasar como nubes, como el agua, como el tiempo. Desde luego, muchas veces me quedo atrapado en una idea, a la cual le doy vueltas y vueltas, cual si fuera un papalote atorado en una rama alta. Pero poco a poco el aburrimiento, el cansancio, la determinación o la percepción —el viento— me liberan.

Sentarme me devuelve a la mente fluctuante y preformada, a la atmósfera preñada de chispas de metáfora, intuición y razón. Pese a estar rodeado por una cultura de conquista intelectual, tengo una reserva de integridad, un santuario en el que el ciervo silvestre de la poesía y la

canción puede deambular entre los troncos de casos médicos y conferencias. En este sentido, sentarme también es un fastidio, una acusación, una advertencia que me sirve de recordatorio a la vez que me da autoridad. Debo regresar al potencial, porque cualquier enfoque es sólo una respuesta diferente al origen —o sea, menos viento.

XII

Me siento para anclar mi vida a ciertos ánimos, para organizar mi vida en torno a mi mente y a mi corazón, y para irradiar a otros lo que encuentro. Aunque me estremezco con los vientos fuertes, vuelvo a esta forma básica de vivir. No puedo desechar mis ideales de niño ni mi sonrisa de hombre viejo. La tranquilidad pausada y reconfortante y la relajación profunda que acompañan a la atención intensa en la quietud abren mi vida como una cebolla hacia capas más profundas de la verdad, las que a su vez se retiran hasta llegar a la siguiente capa. Me siento para disciplinar mi vida por lo que es claro, sencillo, satisfactorio y universal en mi corazón. Es un trabajo sin fin. No he logrado vivir plenamente muchos días de mi vida, pero me sumerjo una y otra vez en la guía de la autocontención y la aceptación amorosa. Me siento para encontrar y expresar un amor humano inocente y bondad.