Las casualidades no existen

Las casualidades no existen

Espiritualidad para escépticos

Borja Vilaseca

VERGARA

Papel certificado por el Forest Stewardship Council®

Primera edición: octubre de 2021

© 2021, Borja Vilaseca
© 2021, Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. U.
Travessera de Gràcia, 4749. 08021 Barcelona

Penguin Random House Grupo Editorial apoya la protección del *copyright*.
El *copyright* estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por respetar las leyes del *copyright* al no reproducir, escanear ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso. Al hacerlo está respaldando a los autores y permitiendo que PRHGE continúe publicando libros para todos los lectores.
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, http://www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Printed in Spain – Impreso en España

ISBN: 978-84-18045-91-2
Depósito legal: B-12915-2021

Compuesto en Llibresimes, S. L.

Impreso en Black Print CPI Ibérica
Sant Andreu de la Barca (Barcelona)

VE 4 5 9 1 2

Borja Vilaseca (Barcelona, 1981) está felizmente casado y es padre de una niña y un niño. Trabaja como escritor, divulgador, conferenciante, profesor, emprendedor, empresario y creador de proyectos pedagógicos orientados a promover un cambio de paradigma de la sociedad.

Es el fundador de Kuestiona, una comunidad educativa para buscadores e inconformistas que impulsa programas presenciales y online para que las personas se conviertan en el cambio que este mundo tanto necesita, presente en siete ciudades de tres países. También es el fundador de La Akademia, un movimiento ciudadano que promueve de forma gratuita educación emocional y emprendedora para jóvenes de entre dieciocho y veintitrés años, presente en más de cincuenta ciudades de seis países. Y actualmente está liderando el proyecto Terra, una propuesta de escuela consciente que pretende revolucionar el sistema educativo.

También es uno de los referentes de habla hispana en el ámbito del autoconocimiento, el desarrollo espiritual y la reinvención profesional. Es experto en Eneagrama. Desde 2006 ha impartido más de trescientos cursos para más de quince mil personas en diferentes países y desde 2017 ofrece sus seminarios en versión online.

Como escritor, ha publicado cinco libros: *Encantado de conocerme*, *El Principito se pone la corbata*, *El sinsentido común*, *Qué harías si no tuvieras miedo* y *Las casualidades no existen*. Con su pseudónimo, Clay Newman, también ha publicado *El prozac de Séneca* y *Ni felices ni para siempre*. Parte de su obra literaria ha sido traducida y publicada en diecisiete países. Anualmente imparte cursos y conferencias en España y Latinoamérica para agitar la consciencia de la sociedad.

Para más información, visita las páginas webs del autor:
www.borjavilaseca.com
www.kuestiona.com
www.laakademia.org
www.terraec.es

También puedes seguirlo en sus redes sociales:
Borja Vilaseca
@borjavilaseca
Borja Vilaseca
@BorjaVilaseca
Borja Vilaseca

Índice

I. Este libro es una farsa 17
1. Ni se puede explicar... 19
2. ... Ni se quiere entender 20
3. De la creencia a la experiencia 22

II. Tómate la pastilla roja 25
4. ¡Despierta! 27
5. Sé viajero, no turista 29
6. Mi relación con dios 30

PRIMERA PARTE
UNA RELIGIÓN SIN ESPIRITUALIDAD

III. El verdadero pecado original 41
7. El ombligo del mundo 42
8. La dictadura del ego 45
9. El poder de las creencias 49
10. El laberinto de la mente 53
11. La ficción del pensamiento 56
12. Ahogados por la emoción 60

IV. La *historia* de la religión 67
13. Los orígenes de lo sagrado 68
14. El arte mágico de la prehistoria 72
15. Un dios para cada cosa 75
16. El monopolio del monoteísmo 81

V. En el nombre de dios 91
17. La ironía de Jesús de Nazaret 93
18. Los crímenes de la religión 96
19. El miedo al infierno 101

VI. El desencantamiento del mundo 109
20. El asesinato de dios 111
21. El fanatismo científico 114
22. ¿Quién creó el universo? 117
23. El desierto espiritual 119

SEGUNDA PARTE
EL DESPERTAR DE LA CONSCIENCIA

VII. La noche oscura del alma 127
24. Hipnosis colectiva 129
25. La función de la adversidad 133
26. ¿Alivio, suicidio o curación? 138
27. Iluminar la sombra 140

VIII. Si tú cambias, todo cambia 145
28. La realidad es neutra 146
29. Deja de perturbarte a ti mismo 152
30. Cómo reprogramar la mente 156
31. Aprende de tus «maestros espirituales» . . . 163

IX. La experiencia mística 169
32. Misticismo e iluminación 170
33. Dios está dentro de ti 175
34. La meditación como medicina 178

35. Dúchate mientras te estás duchando 184
36. El mundo es una ilusión 188

X. El ego espiritual 193
37. El negocio de la desesperación 194
38. El lado oscuro de los gurús 196
39. Yonquis de la autoayuda 199

TERCERA PARTE
UNA ESPIRITUALIDAD SIN RELIGIÓN

XI. Espiritualidad laica 207
40. La filosofía perenne 208
41. Religión *versus* espiritualidad 211
42. El juego de las *matrioshkas* 215
43. Bienvenido al club de los hierbas 219

XII. Todo es perfecto 225
44. El universo está regido por leyes 226
45. La injusticia no existe 230
46. La aceptología 235

XIII. Vivir despierto 243
47. Ama tu soledad 244
48. Sal del armario espiritual 249
49. Nada es tan importante 253
50. La muerte no es el final 257

XIV. Epílogo: el fin de la búsqueda 263
51. ¿Existe el libre albedrío? 264
52. Déjate en paz 268
53. *Maktub* 270

Súmate a la revolución 273
Notas 275

A Irene, Lucía y Lucas.
Mis tres personas favoritas

Llamamos «casualidad» a la causa
ignorada de un efecto desconocido.

Voltaire

I

Este libro es una farsa

Cuestionar nuestras creencias más arraigadas requiere de mucho coraje porque implica aceptar que hemos podido estar equivocados toda la vida.

David Fischman

Un grupo de intelectuales liderados por un importante erudito decidió ir a visitar un centro de filosofía oriental. Sentían curiosidad por saber de qué se trataba. Por lo visto, ahí vivía un anciano sabio que impartía cursos de meditación. Y cada año atraía a más buscadores con ganas de iniciarse en el desarrollo espiritual.

Nada más llegar, el grupo entró en el vestíbulo, donde fue recibido amablemente por un guía. «Observad que hay dos puertas por las que podéis entrar en nuestro centro», dijo, señalando cada una de ellas. «En la primera hay un letrero que pone "Con prejuicios" y en la segunda, otro que dice "Sin prejuicios". Por favor, entrad por la que mejor os represente», concluyó.

El grupo hizo una larga pausa, durante la que se miraron unos a otros sin saber muy bien qué hacer. De pronto, el erudito decidió dar un paso al frente, dirigiéndose con decisión hacia

la puerta donde ponía «Sin prejuicios». Inmediatamente después, el resto se puso detrás de él para acceder por la misma entrada.

Sin embargo, al intentar girar el pomo de aquella puerta, se dio cuenta de que no existía tal entrada. La puerta que rezaba «Sin prejuicios» era una ilusión óptica. En realidad era una pared sobre la que habían pintado una puerta. Molesto y avergonzado, el erudito fue hasta la puerta donde ponía «Con prejuicios», que era la única por la que se podía entrar en aquel centro de filosofía oriental.[1]

Acompañado por su séquito, el erudito entró en una de las salas de meditación, donde el sabio se hallaba solo y en silencio. Nada más verlos, saludó a los miembros del grupo con cordialidad. Y mirando a los ojos al erudito, le preguntó: «¿Qué puedo hacer por vosotros?». A lo que este le respondió: «Todavía no lo sé... Me considero una persona escéptica y de mente científica. Y si te soy sincero, el desarrollo espiritual me parece una pseudociencia para gente desesperada y sin criterio. Sin embargo, llevo tanto tiempo oyendo hablar acerca de ti que te concedo diez minutos para que me hagas un resumen de tus principales enseñanzas».

El anciano, sonriente y con mucha tranquilidad, le contestó: «Muchas gracias por tu honestidad. Permíteme que antes te invite a una taza de té». Acto seguido, empezó a llenar la taza del erudito. Y una vez que ya estaba llena, siguió sirviéndole hasta que el té se desbordó de la taza, derramándose sobre el suelo. Sorprendido y enfadado, el erudito estalló en gritos: «Pero ¿qué haces, necio? ¿Acaso no ves que la taza está llena y que no cabe nada más en ella?». Sin perder la compostura, el sabio le respondió: «Por supuesto que lo veo. Y de la misma manera observo que tu mente está demasiado llena de prejuicios. A menos que la vacíes es imposible que aprendas algo nuevo».[2]

1. Ni se puede explicar...

Este libro es una farsa. Esencialmente porque escribir sobre espiritualidad se asemeja bastante a intentar explicarle a un ciego de nacimiento cómo es el color violeta. Es imposible. Si bien el lenguaje es una herramienta muy útil para comunicarnos, ningún concepto alcanza a describir algo tan subjetivo, intangible y sutil como es el ámbito de la metafísica y la consciencia. Como mucho, las palabras pueden señalar el camino que te conduce a la experiencia, mas no son la experiencia en sí mismas.

Y es que una cosa es «comprender» y otra —muy distinta— «comprehender» con hache intercalada. Puede que estas dos palabras se parezcan mucho en la forma, pero existe un abismo entre el fondo de una y la otra. La primera se refiere al mero entendimiento intelectual de cualquier información o conocimiento expresados de forma conceptual. Es sinónimo de «entender». La segunda, en cambio, tiene un significado mucho más profundo: implica la experimentación y vivencia directa, posibilitando que dicho conocimiento se integre plenamente, volviéndose parte de uno mismo. Es sinónimo de «saber».

Por ejemplo, todo el mundo *comprende* conceptualmente el miedo que debe de sentirse cuando te tiras en paracaídas por primera vez. A través del intelecto, entiendes lo aterrador que ha de ser saltar desde un avión que vuela a cuatro mil metros del suelo. Sin embargo, tan solo puedes *comprehenderlo* cuando te atreves a vivirlo a través de tu propia experiencia. Solamente si has saltado en paracaídas sabes lo que se siente cuando se abre la puerta del avión instantes antes de saltar. En caso contrario, no tienes ni idea. Por mucho que te lo expliquen, es del todo imposible que comprehendas la sensación que deviene cuando caes en picado al vacío a doscientos kilómetros por hora. Para ello, no te queda más remedio que tirarte en paracaídas.

Del mismo modo, seguro que *comprendes* la frase «las casualidades no existen». Estés de acuerdo o no, entiendes lo que

quiere decir. Sin embargo, igual no la has *comprehendido* de verdad. De hecho, estamos tan acostumbrados a conformarnos con la comprensión intelectual, que el propio verbo «comprehender» está en desuso en nuestra sociedad. Ya nadie lo utiliza. Esta es la razón por la que este libro es una farsa: el lenguaje a través del que está escrito no puede explicar el fondo de lo que en realidad pretendo compartir contigo: lo maravilloso que es vivir la vida desde nuestra dimensión espiritual.

Por más ensayos que escribamos y más conferencias que impartamos, la verdadera espiritualidad no puede teorizarse, comunicarse ni predicarse. Tan solo puede practicarse, vivenciarse y experimentarse. Más que nada porque no puede comprehenderse a través de la mente, el intelecto y el lenguaje lo que está más allá de la mente, el intelecto y el lenguaje. Por eso, a lo máximo que puede aspirar este libro es a inspirarte para que la experimentes directamente por ti mismo.

Las palabras no pueden expresar más que un pequeño fragmento del conocimiento humano; lo que podemos decir y pensar es siempre inmensamente menor de lo que experimentamos.

Alan Watts

2. ... Ni se quiere entender

El gran obstáculo y enemigo que tiene este libro es la escasa predisposición que en general tenemos los seres humanos para cuestionar nuestra manera de ver la vida. Tanto es así, que lo normal es ponernos a la defensiva cada vez que escuchamos información nueva y desconocida. Especialmente cuando atenta directamente contra viejas creencias que llevan demasiado tiempo arraigadas en nuestra mente.

La mayoría estamos instalados en nuestra zona de comodidad intelectual. Y muchos odiamos todo lo que tiene que ver con el cambio y lo nuevo. Tiranizados por todo tipo de prejui-

cios y estereotipos, tan solo estamos dispuestos a considerar y aceptar aquellas ideas que reafirman la forma de pensar con la que hemos sido condicionados por nuestro entorno social y familiar. De hecho, tendemos a menospreciar y a distanciarnos de quienes opinan diferente. Y también a rodearnos de —y a alabar a— quienes piensan como nosotros.

Espero que ese no sea tu caso. Y que tengas la suficiente humildad para abrir la mente todo lo que puedas, confrontando con tesón tu sistema de creencias. Te animo a que leas este ensayo con una mirada inocente. De hecho, el mensaje que quiero transmitirte solamente puede llegar a tu corazón y nutrir tu consciencia si permaneces en un estado de alerta y vulnerabilidad. No en vano, la intención de las páginas que siguen es contarte algo que es opuesto y diferente a lo que te han venido explicando hasta ahora. Para reconectar con tu dimensión espiritual has de desaprender casi todo lo que te han enseñado. Lo sé por experiencia personal.

Del mismo modo que un vaso solo puede llenarse cuando está vacío, te invito a que vacíes tu mente de dogmas, estereotipos e ideas preconcebidas. Solo así estarás en disposición de recibir con total apertura la información que contiene este ensayo. Por favor, intenta estar presente mientras lees, siendo consciente de cuándo tus prejuicios te están impidiendo hacerlo con la mente y el corazón abiertos.

En este sentido, estate muy atento cuando leas palabras como «dios», «religión», «espiritualidad», «consciencia», «sabiduría», «misticismo», «iluminación» o «divinidad». Principalmente porque están muy manchadas y alejadas de su significado esencial y original. De ahí que a lo largo de este libro comparta contigo su etimología, de manera que rescatemos juntos su auténtico y verdadero significado.

Si ya de por sí es imposible poner en palabras lo que quiero compartir contigo, ten en cuenta que lo más probable es que ni yo logre explicarme ni tú consigas entenderme. Y es que «entre lo que pienso, lo que quiero decir, lo que creo decir, lo que digo,

lo que quieres oír, lo que oyes, lo que crees entender, lo que quieres entender y lo que entiendes, existen por lo menos nueve posibilidades de que no nos entendamos».[3] En fin, ojalá interpretes mis palabras de tal modo que te llegue el verdadero sentido con el que han sido escritas. Y como consecuencia, que te comprometas con experimentar, digerir e integrar las reflexiones que contienen estas páginas.

La mente es como un paracaídas;
solo funciona si se abre.

Albert Einstein

3. De la creencia a la experiencia

Todos nosotros hemos sido condicionados por nuestro entorno social y familiar para ver la vida de una determinada manera. Tú también. De ahí que en general tu mente esté encarcelada dentro de una invisible «pecera conceptual». Sea como fuere, esta influencia religiosa tiende a producir tres tipos de personas: creyentes, ateos y agnósticos. Los primeros creen en dios; los segundos no creen en él y los terceros se mantienen neutrales.

Curiosamente, este libro no va a contentar a ninguno de los tres. Principalmente porque trata sobre espiritualidad laica, la cual no tiene que ver con *creer*, sino con *experimentar*. No comulga con ninguna institución religiosa. Ni tampoco aboga por abrazar el ateísmo nihilista como filosofía de vida. Y lejos de negar la posibilidad de comprehender a dios y al universo, explica paso a paso el camino de autoconocimiento que has de transitar para reconectar con la chispa de divinidad con la que naciste.

Si algo he aprendido es que «verdad», «sabiduría» y «amor» son sinónimos. Y su denominador común es que no pueden enseñarse. Principalmente porque no tienen nada que ver con la

información, el conocimiento o la erudición. De ahí que no los puedas obtener de ningún profesor ni tampoco tomarlos prestados de ningún gurú. La única manera de que comprehendas la verdad, seas sabio y aprendas a amar es viviendo experiencias profundamente transformadoras. Nadie puede recorrer este camino por ti. Absolutamente nadie.

Obviamente, este ensayo no tiene el poder de cambiarte la vida. Ninguno lo tiene. Dependiendo de la actitud con la que lo leas —así como la predisposición con la que lo lleves a la práctica—, puede que la transformación suceda, ¿quién sabe? Sea como fuere, te aseguro que tan solo voy a compartir contigo ciertas verdades universales que he verificado a través de mi propia experiencia.

Arrogancia *versus* humildad

Frente a cualquier idea que desafíe tu *statu quo* intelectual, es importante que no confundas la arrogancia con el escepticismo. Más que nada porque el arrogante —o pseudoescéptico— no suele plantearse nuevos interrogantes porque cree que cuenta con todas las respuestas, erigiéndose como portavoz de la verdad. Reconocer que no sabe —o que puede estar equivocado— es demasiado doloroso para su ego. Así es como va encerrándose en una prisión mental construida a base de creencias y conceptos de segunda mano, muchos de los cuales son falsos y limitantes.

Por más seguridad que aparente, la arrogancia es una fachada que suele esconder un profundo miedo al cambio. Así, el arrogante hace todo lo posible para no modificar su postura rígida y estática frente a la vida. Le cuesta ser autocrítico y cuestionarse a sí mismo. Principalmente porque eso implica hacer algo que le aterroriza: cuestionar los pilares desde los que ha construido su identidad. De ahí que cuando entra en contacto con información nueva se sienta incómodo y amenazado. Por eso tiende a ridiculizar, demonizar e incluso a oponerse violentamente a ideas diferentes a las suyas.

El quid de la cuestión es que la arrogancia —o pseudoescepticismo— es una actitud ineficiente e insostenible que limita tu capacidad de ver y comprehender las cosas desde una nueva perspectiva. Desde un punto de vista biológico es antinatural, pues te impide evolucionar psicológica y espiritualmente como ser humano. Por el contrario, la humildad de reconocer que no sabes y que estás dispuesto a aprender te permite desarrollar un sano y constructivo escepticismo. Es decir, la actitud de explorar aquello que desconoces para expandir tu entendimiento y comprehensión. En esencia, no es más que un síntoma que pone de manifiesto tu madurez.

Así, es fundamental que te abras siempre a lo nuevo y a lo desconocido. Eso sí, nunca te creas nada de lo que te cuenten o leas, incluyendo —por supuesto— el contenido de este ensayo. Por el contrario, procura analizar, cuestionar y contrastar detenidamente toda la información que te llega desde el exterior. Y en la medida de lo posible verificarla a través de tu propia experiencia. La verdad, la sabiduría y el amor no pueden entenderse desde la mente. Solamente pueden experimentarse desde el corazón.

Dicho esto, déjame que insista: por favor, no te creas nada. No caigas en el error de convertir estos conceptos en nuevas creencias. Es importante que leas este libro con escepticismo y actitud crítica. Y sobre todo, que te atrevas a ponerlo en práctica. Si has seguido leyendo hasta aquí, gracias por tu tiempo, complicidad e interés. ¡Buen viaje!

Jamás se ha emborrachado nadie a base de
comprender intelectualmente la palabra «vino».

Anthony de Mello

II

Tómate la pastilla roja

Es más fácil engañar a la gente que
convencerles de que han sido engañados.

Mark Twain

Había una oscura caverna en la que se encontraba un grupo de seres humanos en cautiverio, prisioneros desde el día de su nacimiento. Todos ellos estaban atados con cadenas y grilletes que les sujetaban el cuello, las manos y las piernas. Estaban sentados sobre el suelo, apoyando sus espaldas contra un muro que se erigía detrás de ellos. No podían moverse. Ni siquiera girar la cabeza. Tan solo veían la pared que había delante suyo.

Detrás del muro sobre el que estaban apoyados había un pasillo con una hoguera encendida. Y un poco más lejos, la entrada de la cueva que daba al exterior. En aquel pasillo había una serie de objetos que sobresalían por encima del muro. Y debido a la iluminación generada por el fuego, las sombras de dichos objetos se proyectaban en la pared que los prisioneros sí podían ver.

Después de toda una vida viendo cada día la misma pared,

los esclavos consideraban como verdad las sombras proyectadas de los objetos. Ignoraban por completo lo que acontecía a sus espaldas, detrás del muro. Tampoco sabían de la existencia de la hoguera. Estaban convencidos de que las sombras eran la única realidad verdadera.

Un buen día, uno de los prisioneros —el más inquieto y curioso de ellos— se dio cuenta de que podía liberarse de sus cadenas. Ninguno de ellos lo había intentado nunca. Al levantarse del suelo, el resto de compañeros le increpó con severidad, exigiéndole que volviera a sentarse y quedarse quieto. Sin embargo, hizo caso omiso y empezó a buscar para saber qué más había dentro de la cueva.

Al encontrar el pasillo que había detrás del muro, descubrió una nueva realidad mucho más profunda y completa que la que había conocido nunca. Al ver directamente los objetos y la hoguera se quedó perplejo. Al principio no entendía nada. Pero poco a poco se dio cuenta de que lo que había estado viendo durante toda su vida no era real, sino una distorsión de la verdadera realidad.

Aquella toma de consciencia le hizo comprehender que su existencia había sido una farsa, un engaño, una ilusión, una ficción... Tras aquel shock inicial, siguió caminando por el pasillo hasta que se encontró con una escarpada senda que conducía hasta la salida de la caverna. Y nada más poner un pie fuera, sus ojos entraron en contacto por primera vez con la luz del día.

Al principio, aquella luz le causó una dolorosa sensación. Al haber estado toda su vida viviendo en la oscuridad, la luz del sol le quemó y le cegó la vista. Sin embargo, con el paso de las horas se acostumbró a la luz solar, de tal forma que esta acabó iluminándolo. Al ver con sus propios ojos el vasto mundo que acontecía fuera, se dio cuenta de que había pasado toda su vida siendo un esclavo confinado dentro de una caverna. Y justo en el instante en el que comprehendió aquella incómoda verdad, se convirtió —por fin— en un ser humano libre.

Movido por muy buenas intenciones, regresó a la cueva para liberar a sus compañeros de cautiverio. Y nada más verlos les contó la verdad: les dijo que eso que habían estado viendo en la pared en realidad eran sombras proyectadas por unos objetos que estaban detrás del muro iluminados por una hoguera. A su vez, les aseguró que habían estado engañados durante toda su vida, pues más allá de la oscuridad de la caverna se encontraba una realidad exterior llena de luz y de colores.

Nada más concluir su apasionada revelación, el resto de prisioneros empezó a ridiculizar y a reírse de aquel ser humano libre. Ajeno a sus burlas, les insistió que él estaba en lo cierto y que todos ellos estaban equivocados. Y que por favor le acompañaran al otro lado del muro para que pudieran comprobarlo por sí mismos, pudiendo así dejar de ser esclavos.

Harto de aquellas insinuaciones, uno de los prisioneros consiguió liberarse de sus cadenas, agarró una roca que había en el suelo y se la tiró a la cabeza, asesinando a aquel ser humano libre. El resto de rehenes celebró su muerte entre gritos y aplausos. Y continuaron encadenados a sus grilletes, esclavos de las sombras proyectadas sobre aquella pared durante el resto de sus vidas.[4]

4. ¡Despierta!

Antes de seguir leyendo este libro, tienes que tomar una decisión. Has de elegir entre tomarte la pastilla roja o la azul. La primera representa —simbólicamente— la verdad que puede liberarte de la cárcel mental en la que seguramente llevas tiempo malviviendo. La segunda, en cambio, simboliza las mentiras que la sociedad te ha venido contando para mantenerte preso desde el día de tu nacimiento.

Si bien «la verdad es amarga al inicio y dulce al final, las mentiras son dulces al inicio y amargas al final».[5] Esta es la razón por la que la píldora roja tiene un sabor desagradable. Si te la tomas, despertarás de la ilusión en la que estás inconscientemen-

te confinado, también conocida como «matrix». Te darás cuenta de que tú también estás en cautiverio, preso por una serie de creencias erróneas y limitantes. Y comprehenderás de qué manera el sistema mantiene tu mente hipnotizada y secuestrada para que te comportes como un esclavo.

Es importante que sepas que —a corto plazo— la pastilla roja provoca efectos psicológicos muy dolorosos. Principalmente porque te lleva a conocerte a ti mismo en profundidad, cuestionando el núcleo sobre el que has construido tu identidad, así como tu forma de pensar. Si persistes, no te rindes y sigues indagando dentro de ti, con el tiempo este proceso te sanará y te transformará, permitiéndote cambiar de actitud frente a la vida. Y tarde o temprano te liberará de tus cadenas y grilletes mentales, experimentando una sensación de libertad y plenitud que hará que este viaje de autoconocimiento haya valido verdaderamente la pena. Es entonces cuando comprehenderás lo que significa «despertar».

Por otro lado, la píldora azul es dulce e increíblemente deliciosa. Si te la tomas, no podrás seguir leyendo las páginas que siguen. Este libro desaparecerá como por arte de magia. Y mañana te despertarás en tu cama, olvidando que este momento ha tenido lugar. Seguirás actuando de la forma en la que lo has venido haciendo, sin cuestionar el molde de pensamiento con el que fuiste adoctrinado.

De este modo, tomarte la pastilla azul te permitirá retomar tu vida de esclavo con normalidad. Al no ser consciente de tus grilletes, volverás a mirar hacia otro lado como si nada. De hecho, podrás seguir engañándote a ti mismo, negando cualquier asunción de responsabilidad personal. Seguirás culpando a los de siempre de tus problemas y de tu malestar, creyéndote que eres una pobre víctima de tus circunstancias.

Cabe señalar que —a medio y largo plazo— acabarás sintiéndote impotente y resignado, autoconvenciéndote de que no hay nada que dependa de ti para cambiar tu situación. Pero no te preocupes. Con la finalidad de mantenerte dormido y desem-

poderado, el sistema te proporcionará nuevas pastillas azules, que anestesiarán tu dolor y *parchearán* tu sufrimiento hasta que no sientas absolutamente nada. En fin, tú eliges: ¿pastilla roja o azul?

> La mejor manera de evitar que un prisionero escape
> es asegurarse de que nunca sepa que está encarcelado.
>
> Fiódor Dostoyevski

5. Sé viajero, no turista

Sin duda ya has hecho lo más difícil: reconocer que necesitas un cambio. Si no, sería imposible que estuvieras sosteniendo este libro entre tus manos. Debido a la crisis sistémica en la que nos encontramos, el autoconocimiento y el desarrollo espiritual están poniéndose de moda. Cabe señalar que este viaje hacia el interior puede realizarse de dos formas distintas: como un turista más —que es como lo hace la gran mayoría— o como un verdadero viajero.

Las diferencias son muy claras: los turistas tienen miedo y son algo perezosos. Por eso buscan confort y seguridad. Los viajeros, por su parte, son valientes y cuentan con iniciativa. De ahí que quieran aventura y libertad. Los turistas hacen turismo. Les gusta seguir un *tour* preestablecido. Siguen una agenda cerrada, totalmente planificada. Saben en todo momento qué lugares van a visitar. Y no se alejan demasiado del guía.

Los viajeros, en cambio, crean su propia ruta y siguen su propia senda. Para ello, cuentan con un mapa y una brújula propios. Al improvisar y fluir sobre la marcha, en demasiadas ocasiones terminan perdiéndose por sitios que ni siquiera sabían que existían, lo cual hace que su viaje sea mucho más auténtico y excitante. Esta es la razón por la que los turistas nunca saben dónde han estado, mientras que los viajeros nunca saben dónde están yendo. La gran diferencia es que los turistas vuelven a casa

igual que como se fueron, mientras que los viajeros regresan transformados.

Exactamente lo mismo sucede con el viaje del autoconocimiento. Los turistas espirituales lo quieren todo fácil y masticado. Se quedan anclados en la teoría. Nunca salen de su zona de comodidad intelectual. Principalmente porque no están dispuestos a cuestionar sus creencias, desidentificarse del ego ni sentir el dolor reprimido que anida en su interior. En otras palabras, no quieren entrar en el barro, pues no les gusta ensuciarse ni mancharse las manos. Puede que miren hacia dentro, pero apenas se quedan en la superficie.

Los viajeros espirituales, por otro lado, están motivados con adentrarse hasta el fondo de la madriguera. Agradecen el apoyo de un guía, pero no temen tener que hacerlo solos. Están comprometidos con meterse en el fango para empezar a poner luz en sus sombras más oscuras. Y abiertos a confrontar su ignorancia, removiendo pilares muy profundos de su psique. En caso de aparecer el dolor, lo acogen y lo abrazan con cariño, pues saben que forma parte de su proceso de sanación y transformación. Y tú, ¿cómo estás viajando hacia el interior? ¿Como turista o como viajero?

> El verdadero viaje de descubrimiento no consiste en buscar nuevos paisajes, sino en mirar con ojos nuevos.
>
> Marcel Proust

6. Mi relación con dios

Llegados a este punto, me gustaría compartir brevemente contigo cómo ha sido mi relación con dios. Lo hago para que te hagas una idea de *desde dónde* está escrito este libro. Mis padres eran católicos no practicantes. Es decir, comulgaban con el catolicismo por una simple cuestión de condicionamiento y costumbre. Tan solo iban a misa cuando asistían a bodas y bautizos.

De hecho, fui bautizado a los pocos meses de nacer, no por convicción, sino por tradición.

A pesar de ir a un colegio laico, desde muy pequeño empecé a creer en dios. Principalmente porque se trataba de una creencia compartida por toda la gente que vivía en mi barrio. A los diez años les dije a mis padres que quería hacer la primera comunión. Se trata de un ritual en el que varios menores de edad reciben la eucaristía, ingiriendo delante de un altar pan y vino sacramental, los cuales simbolizan el cuerpo y la sangre de Jesucristo. Así es como los jóvenes creyentes manifiestan su supuesto deseo de estrechar lazos con dios.

De aquel día mi madre recuerda tres cosas: que fue la primera vez en mi vida que me puse una corbata; que momentos antes de empezar empujé sin querer a uno de mis compañeros a un estanque que había delante de la iglesia, y tuvo que ir a su casa para cambiarse de ropa; y que movido por mi inocencia, mastiqué la hostia con la boca abierta como si fuera una chuchería, frunciendo el ceño en señal de desagrado delante de todos los asistentes.

Antes, por eso, tuve que asistir a un curso de formación de treinta horas denominado «catequesis», en el que intentaron —sin mucho éxito— que siguiera el camino que conducía hasta Jesucristo. Me lo presentaron una y otra vez como «el hijo de dios» y me insistieron hasta la saciedad que tenía que amarlo con todas mis fuerzas para que se convirtiera en mi «salvador». Sin embargo, por aquel entonces era un chaval movido y travieso, y toda aquella liturgia me resultaba indiferente. Además, debido a mi falta de concentración y a mi exceso de dispersión, apenas pude memorizar el padrenuestro y los primeros versos del avemaría. La única razón por la que hice la primera comunión fue para poder celebrar la fiesta posterior y ser inundado por otro tipo de gracia: los regalos materiales de mis invitados.

Un año más tarde, volví a estar cara a cara frente a un miembro del clero. Fue durante las vacaciones de verano. Por lo visto, una de mis últimas gamberradas había molestado muchísimo a uno de nuestros vecinos católicos sí practicantes. Más allá de

pedirles sinceras disculpas por mi inadecuado comportamiento, exigieron a mis padres que —como parte de mi redención— debería ir al confesionario de la parroquia para exponer mis pecados al cura. Y obligado por mis progenitores, eso hice.

Tras explicarle a aquel párroco católico lo que había sucedido, me mandó recitar quince padrenuestros, diez avemarías y cinco oraciones más cuyo nombre no recuerdo. La verdad es que no fui capaz de hacerlo. En primer lugar, por mi pésima memoria. Y en segundo y más importante, porque a pesar de tener solo once años no le vi ningún sentido. Si me había arrepentido y había pedido perdón por el error cometido, ¿para qué tenía que confesarme ante un cura y recitar todas aquellas oraciones de forma mecánica y repetitiva? Aquella fue la primera y la última que me *confesé* en toda mi vida.

Dejar de creer en dios

A lo largo de los ocho años siguientes, mi relación con dios fue del todo unidireccional. Era un adolescente tan egocéntrico que jamás le pregunté cómo estaba. Tan solo me acordaba de él para pedirle que me echara un cable para aprobar los exámenes y ligarme a las chicas que me gustaban. También lo mencionaba cada vez que no conseguía lo que quería. En varias ocasiones llegué a maldecir su nombre, entonando el típico lamento victimista: «¿Por qué a mí?».

A mis diecinueve años y a raíz de una serie de circunstancias personales muy adversas que tuve que afrontar, acabé tocando fondo. Llegué incluso a pensar seriamente en suicidarme. Sin embargo, lo único que *murió* fue la creencia en el dios de la Iglesia católica, convirtiéndome en ateo militante. Eso sí, dado que fui condicionado para creer que entre las nubes habitaba un ser malhumorado con barba y vestido de blanco, enseguida miré hacia el cielo, temeroso de ser fulminado por un rayo.

Influido por filósofos existencialistas como Friedrich Nietzsche, Jean Paul Sartre, Albert Camus, Emile Cioran y Fiodor Dos-

toyevski, concluí categóricamente que la vida carecía de propósito y sentido. Fue en aquella época cuando abracé la arrogancia como mi nueva doctrina. De hecho, me reía de los libros de autoayuda y juzgaba severamente a los autores especializados en espiritualidad. Si bien me había liberado de mis creencias religiosas, para conseguirlo había adoptado las creencias opuestas, igualmente limitantes e ineficientes a la hora de construir una vida plena.

No en vano, el teísmo y el ateísmo son las dos caras de una misma moneda, cuyo valor no lo da la experiencia, sino la creencia. Ninguna de estas dos corrientes de pensamiento antagónicas promueve nuestra verdadera libertad psicológica. Las dos nos condenan a un mismo tipo de esclavitud mental: son el mismo perro con distinto collar. Por eso, a pesar de haberme liberado de la religión seguía siendo esclavo de la ignorancia y, en consecuencia, de la angustia, el vacío y el sufrimiento.

Y así seguí hasta los veinticuatro años, perdido en un laberinto sin aparente salida. Despreciaba el mundo de los adultos, estaba muy enfadado con la vida y era un completo inadaptado del sistema. Harto de sufrir, poco a poco empecé a cuestionar el valor que tenía para mí pensar de forma nihilista. ¿Realmente el universo está regido por el azar y el caos? ¿Acaso no hay un propósito trascendente? Mientras trataba de responder a este tipo de interrogantes, comencé a devorar libros de autores como Erich Fromm, Viktor Frankl, Carl Jung, Hermann Hesse, George Orwell o Aldous Huxley, los cuales —me di cuenta *a posteriori*— hacían de puente entre la filosofía occidental y la oriental.

Una experiencia sin experimentador

Con la mente más abierta y el corazón menos roto, poco después me hablaron de una herramienta de autoconocimiento llamada «Eneagrama de la personalidad». Irónicamente, el curso al que asistí para profundizar en mi búsqueda existencial se realizaba en un convento de monjas. A pesar de mis enormes resistencias iniciales, aquella experiencia significó un nuevo punto de in-

flexión en mi vida. Sin duda alguna, descubrir lo que era el ego y comprehender de qué manera este condicionaba y limitaba mi percepción de la realidad fue una gran bofetada a mi arrogancia. No recuerdo haber llorado nunca tanto.

Reconocer la ignorancia propia es un trago amargo, pero necesario para crecer y evolucionar como seres humanos. Lágrima tras lágrima fui deshaciéndome de mi rígido sistema de creencias. Me despedí avergonzado de la prepotencia, inclinándome de rodillas de forma voluntaria para adoptar la humildad como filosofía de vida. Lo único que sabía era que no sabía nada. Me miré en el espejo y me dije: «No sé de dónde vengo. No sé quién soy. Ni tampoco sé hacia dónde voy». Paradójicamente, sentí un gran alivio en mi interior.

Ese fue el comienzo de una nueva etapa en mi camino de aprendizaje. Al día siguiente dejé de leer a Nietzsche y empecé a interesarme por las enseñanzas del Dalai Lama, Anthony de Mello, Sri Ramana Maharshi, Eckhart Tolle o Jiddu Krishnamurti. Y tan solo un año más tarde —el 19 de marzo de 2006 a las dos de la madrugada—, tuve una experiencia mística que cambió para siempre mi manera de ver y comprehender la vida. Soy muy consciente de lo hierbas y esotéricas que pueden parecer mis palabras, pero te aseguro que a mis veinticinco años volví a nacer.

Estaba como siempre encerrado en mi cuarto, leyendo por vez primera las enseñanzas de Gerardo Schmedling, concretamente «La aceptología». Aquel texto decía cosas acerca del funcionamiento del universo que iban en contra de todo lo que me habían enseñado. Tanto es así, que al principio me sentí muy incómodo e incluso me puse a la defensiva. Sin embargo, en la medida en que fui avanzando en la lectura entré en un profundo estado de serenidad y quietud interior, una sensación nueva y desconocida para mí.

En un momento dado, algo me hizo clic. Y sentí una poderosa corriente de electricidad que recorrió todo mi cuerpo desde la base de la espalda hasta la coronilla. Aquel extraordinario escalofrío hizo que me explotara literalmente la cabeza. Y en

cuestión de unos segundos toda la habitación se inundó de luz. De pronto allí no había ni rastro de Borja Vilaseca. Fue una experiencia sin experimentador. Tan solo se sentía una inmensa sensación de amor, paz y felicidad. ¡Pero sin que hubiera nadie que lo sintiera!

Aquel estado de consciencia se prolongó durante un mes y medio. Era imposible perturbarme porque no había nadie que pudiera perturbarse. En todo momento había una «consciencia-testigo» que veía desde fuera como un tal Borja vivía aquello que iba aconteciendo en cada instante. Sin embargo, en ningún momento existía la noción de que fuera un *yo* separado. La mente estaba totalmente aquietada y no quedaba ni rastro del ego que otrora tanta ansiedad y angustia me había hecho sufrir.

Recuerdo pasar horas y días enteros sentado en un banco de un parque cercano a mi casa —haciendo nada—, respirando conscientemente y sintiendo una conexión profunda con dios, la vida, el universo o como prefieras llamarlo. No podía dejar de llorar de felicidad... Y durante todo aquel periodo de permanente bienestar y extrema lucidez, el amor regía todas y cada una de mis actitudes y conductas, dando siempre lo mejor de mí frente a cada persona y situación en la que me encontrara. Eso sí, lo más irónico es que en ningún momento sentí que era yo el autor de dichas acciones. Sentía simplemente como la vida me vivía.

Reconectar con la dimensión espiritual

Con el tiempo, lenta pero paulatinamente fui regresando a mi estado de consciencia ordinario y habitual, identificándome nuevamente con el ego. Sin embargo, algo había cambiado para siempre. Aquella maravillosa experiencia dejó en mí un atisbo de verdad, un poso de sabiduría y una huella imborrable de amor en mi interior. Mientras escribo estas líneas la recuerdo como si hubiera sucedido ayer. Y es imposible que la olvide nunca.

Así fue como empecé a separar el grano de la paja. Es decir,

a discernir entre la religión y la espiritualidad. Seis años después de *matar* en mi mente al dios-creencia, di a luz al dios-experiencia en mi corazón. No es que crea en esta fuerza invisible y creadora, sé que existe porque la he experimentado. A raíz de aquel despertar, reconecté con mi dimensión espiritual. Y solo unos meses después comencé a impartir mis propios cursos de autoconocimiento. Quería compartir con otros buscadores lo que a mí personalmente me estaba transformando.

A su vez, también me sumergí en la esencia que comparten todas las tradiciones espirituales de Oriente, como el hinduismo, el budismo, el taoísmo, el zen o el advaita. Y pese a todos los prejuicios que había adquirido durante mi etapa nihilista y ateísta, leí la Biblia y los Evangelios, tanto los oficiales como los no oficiales. Y fue entonces cuando me di cuenta de que todos los grandes místicos de la historia de la humanidad comparten un mensaje universal común, el cual no tiene nada que ver con las instituciones religiosas que se erigieron en su nombre.

Para desmarcarme de mi entorno social y familiar, por aquella época empecé a dejarme greñas y a llevar la barba larga y descuidada. También comencé a calzar chanclas con calcetines e ir vestido únicamente con unos pantalones *thai* y una camisa de lino a rayas con colores de lo más variopintos. Y cómo no, fui varias veces a India para aprender los fundamentos de la meditación, la contemplación y el yoga. Durante esa época el ego espiritual se apoderó de mí, haciéndome sentir superior por plantearme cuestiones trascendentales que la mayoría negaba o directamente desconocía...

Años más tarde, volví a tener alguna reminiscencia de aquella sensación de disolución de límites y profunda conexión con la vida. Esa vez a través de la experimentación con sustancias psicodélicas como el ácido lisérgico (LSD), las setas alucinógenas y el ayahuasca. Si bien me sirvieron para seguir abriendo la mente y expandiendo la consciencia, ninguna de estas experiencias se puede comparar con la que tuve de forma natural con veinticinco años.

En fin, ya ha llovido mucho desde entonces. Y de la mano de grandes sabios, como Siddartha Gautama, «Buda», Lao Tsé, Adi Shankara, Sócrates, Lucio Anneo Séneca o Jesús de Nazaret, he aprendido a priorizar la experiencia en detrimento de la creencia, convirtiéndome en un auténtico discípulo de la vida. Si bien hoy en día ya no busco la iluminación, de vez en cuando vuelvo a sentir la dicha que deviene cuando desaparecen la mente, el ego y el pensamiento, fundiéndome plenamente con el instante presente.

Ya han pasado más de quince años desde que desperté. Y si algo he verificado a lo largo de este tiempo es que las casualidades no existen. A su vez he comprobado que todo lo que nos sucede nos conviene para seguir creciendo, aprendiendo y evolucionando. Tras ocultarme durante muchos años en el armario espiritual, con este libro salgo de él para compartir mi pequeño testimonio vital. Y es que abrazar la espiritualidad laica es sin duda la experiencia más disruptiva, transformadora y revolucionaria que le puede suceder a cualquier ser humano. Principalmente porque te lleva a sentir —aunque solo sea por un instante— una profunda sensación de unión, conexión y comunión con la vida que va más allá de la lógica, la razón, los conceptos y el lenguaje. Y tras la que nunca nada vuelve a ser lo mismo, aunque todo siga igual y nada haya cambiado. Ojalá tengas la fortuna de experimentarlo.

Deja de creer en dios: ¡vívelo!

Willigis Jägger

PRIMERA PARTE

Una religión sin espiritualidad

UNA RELIGIÓN SIN ESPIRITUALIDAD *Viejo paradigma*	EL DESPERTAR DE LA CONSCIENCIA *Cambio de paradigma*	UNA ESPIRITUALIDAD SIN RELIGIÓN *Nuevo paradigma*
Yo ilusorio (ego)		Verdadera esencia (ser)
Identificación con la mente (maya)		Consciencia-testigo (*atman*)
Sensación de separación y desconexión		Sensación de unidad y conexión
Condicionamiento religioso		Experiencias transformadoras
Teísmo (dios creó el universo)		Panteísmo (dios es el universo)
Dios está fuera (dios-creencia)		Dios está dentro (dios-experiencia)
Instituciones religiosas		Escuelas de desarrollo espiritual
Con intermediarios religiosos		Sin intermediarios
Jesucristo como «hijo de dios»		Jesús de Nazaret como «filósofo revolucionario»
Fieles dormidos y desempoderados		Viajeros despiertos y empoderados
Rituales y sacrificios		Autoconocimiento y desarrollo espiritual
Religión, ateísmo y nihilismo	*Crisis espiritual*	Espiritualidad laica
Creyentes, agnósticos y ateos		Buscadores espirituales
Teología		Misticismo
Rezo y oración		Meditación y contemplación
Idealización de santos y mártires		Aprendizaje de sabios y filósofos
Dogmatismo y fanatismo		Respeto y tolerancia
Psicología convencional		Psicología transpersonal
Universo caótico		Universo regido por leyes
Azar y casualidad		Sincronicidad y causalidad
Injusticia		Correspondencia
Sin sentido e intrascendencia		Sentido y trascendencia
Miedo de ir al infierno		Infierno como metáfora psicológica
Desconfianza en la vida		Confianza en la vida
Vacío y sufrimiento		Completitud y felicidad
Tensión y control		Fluidez y rendición

III

El verdadero pecado original

Todas las miserias de la humanidad se deben a una
sola cosa: a que somos incapaces de estar
sentados solos y en silencio en una habitación.

Blaise Pascal

En un pasado muy lejano los seres humanos éramos dioses. Pero debido a nuestro infantilismo, abusamos tanto de nuestros privilegios que la vida, el universo, dios o como prefiramos llamarlo nos quitó dicho poder. Y decidió esconderlo en el lugar en el que menos buscaríamos y que —por tanto— fuera el más difícil de encontrar. De este modo, la vida quería que reconectáramos con nuestra divinidad cuando verdaderamente hubiéramos madurado.

«¡Enterremos el poder de la divinidad bajo tierra!», le sugirió un miembro de su comité de consejeros. «¡Ya veo que ignoráis cómo son los seres humanos», replicó el universo. «Explorarán, excavarán y destruirán la tierra hasta que un día den con el escondite». Seguidamente, otro de sus consejeros, añadió: «Entonces, arrojémoslo al fondo de los océanos». Dios volvió a negar con

la cabeza. «No me convence, pues sé por experiencia que no saben estarse quietos. Allí también lo buscarán», dijo al cabo.

«¿Y si lo escondemos en la Luna?», propuso otro consejero. La vida rio a carcajadas. «Ahí también llegarán. Los seres humanos se gastarán una fortuna en naves para conquistar el espacio». El comité de consejeros se quedó en silencio, sin saber qué decir. «Según lo que afirmas, no hay lugar bajo la tierra, en el fondo de los océanos e incluso en la Luna donde los seres humanos no vayan a mirar nunca», afirmó cabizbajo uno de ellos.

Tras escuchar estas palabras, el universo tuvo una revelación. «¡Ya lo tengo! ¡Esconderemos el poder de la divinidad en lo más profundo de su corazón, pues es el único lugar donde a muy pocos se les ocurrirá buscar». Y así, desde el origen de los tiempos, la humanidad ha conquistado la naturaleza y explorado el espacio sideral, buscando inconscientemente algo que alberga en su interior.[6]

7. El ombligo del mundo

Cuando miramos el estado actual en el que se encuentra la humanidad, es difícil no preguntarse: ¿por qué hay tanta guerra, hambre y pobreza? ¿Por qué reina la violencia y la destrucción? ¿Por qué en general las relaciones humanas son tan conflictivas? Y en definitiva, ¿por qué hay tanto sufrimiento en el mundo? Desde una perspectiva cristiana, todos estos síntomas proceden de una misma causa: el «pecado original».

Según el libro sagrado judeocristiano —la Biblia—, el origen de nuestra corrupción como especie comenzó en el jardín del Edén. En este paraíso surgieron Adán y Eva, quienes vivían desnudos y felices. Eran los dos primeros humanos creados por dios. Si bien les dio libertad para hacer lo que quisieran, les prohibió solamente una cosa: comer el fruto del árbol del conocimiento del bien y del mal, simbolizado por una manzana.

Sin embargo, un día apareció una serpiente —la cual repre-

senta al diablo—, que los tentó para que pecaran. Al morder un trozo de manzana, se desvaneció su estado de inocencia. De pronto Eva y Adán se sintieron avergonzados por estar desnudos. Y al desobedecer a dios fueron expulsados del jardín del Edén. Como consecuencia de empezar a vivir en este estado de pecado original, la humanidad perdió —a su vez— su condición paradisiaca esencial. Y es precisamente el hecho de desviarse y alejarse de la voluntad divina lo que provocó la aparición del resto de pecados. De ahí que para el cristianismo todos seamos «pecadores».

Pero ¿qué significa exactamente esta palabra? Etimológicamente, «pecado» procede del latín *peccatum*, que quiere decir «delito, falta o acción culpable». A su vez, en arameo (*khata*), hebreo (*jattá'th*) y griego (*hamartia*) —los tres idiomas en los que se escribió la Biblia— significa «errar en el sentido de no alcanzar una meta, fallar en un objetivo o no dar en el blanco exacto». Más allá de su connotación religiosa y moral, «pecar» no es más que «equivocarse». De hecho, el «pecado original» alude al primer y más grande error que cometemos todos los seres humanos en el momento de nuestro nacimiento. Se trata de una experiencia psicológica que sucede durante el parto. Y no hay nada que podamos hacer para evitarlo.

La herida de separación

Antes de nacer, todos y cada uno de nosotros vivimos dentro del útero materno, una especie de *chill out* donde nos sentimos fusionados y conectados. A este sentimiento se lo conoce como «estado oceánico», en referencia a la gota de agua que se funde con el océano y que se caracteriza por la sensación de *ser uno con el todo*.

Así es como se sienten los bebés mientras flotan en el líquido amniótico. Y es que mientras estamos en el útero no tenemos la noción de ser un *yo* separado. No distinguimos entre nuestra madre y nosotros. Por el contrario, nos inunda un sentimiento

de inmensidad sin límites, fronteras ni barreras. En ese estado somos todo lo que existe. No hay ningún tipo de separación. Nos sentimos unidos con la vida.

Sin embargo, todo cambia durante el parto, cuando literalmente nos desgajamos de nuestra madre. Es sin duda nuestra primera experiencia cercana a la muerte. Tras nueve meses viviendo en nuestro particular jardín del Edén somos expulsados del paraíso. Y tras cortar el cordón umbilical que nos une a la placenta de nuestra progenitora, empezamos a sentir la dolorosa herida de separación.

De pronto inhalamos nuestra primera bocanada de aire, estrenando así nuestros diminutos pulmones. Sentimos frío. Miedo. Y hambre. Es entonces cuando el estado oceánico desaparece y dejamos de sentirnos unidos y conectados. Por el contrario, comenzamos a experimentarnos como entes separados. Desde ese instante, empezamos a mirar equivocadamente hacia fuera con la esperanza de que alguien o algo nos devuelva a nuestro paraíso perdido. Sin embargo, en el camino perdemos el contacto con el ser esencial que anida en lo más profundo de nuestro corazón y desde donde podemos volver a sentirnos fusionados con la existencia.

Este trauma de nacimiento nos acompaña el resto de nuestra vida. Y para no olvidarlo nunca, nos deja como recuerdo nuestra primera cicatriz: el ombligo. No es casualidad que utilicemos expresiones como «mirarse el ombligo» o «el ombligo del mundo» para referirnos a aquellas personas extremadamente egocéntricas que se creen el centro del universo. En el fondo, están hablando del verdadero pecado original: la progresiva e inevitable identificación con el ego, un fenómeno psicológico que nos lleva a padecer una ilusión cognitiva: la de sentirnos separados.

En general, la inmensa mayoría de nosotros en lo profundo estamos divididos. Y es en este estado de separación cuando nos equivocamos —de principio a fin— en nuestra forma de vivir, errando en nuestra manera de interpretar y de relacionarnos con la realidad. La creencia de que «somos un *yo* separado»

es la causa subyacente que genera la aparición del resto de errores en las diferentes áreas y dimensiones de nuestra vida. Esta es la razón por la que en el mundo hay tanto conflicto y sufrimiento.

Si bien no puede entenderse intelectualmente, la verdad es que somos, pero no un *yo*. Somos, pero no estamos separados del universo. Una vez que retiramos el velo de las apariencias —por medio del que fragmentamos la realidad—, nos damos cuenta de que no existe tal separación. Principalmente porque la existencia es una. Más allá de las formas, en el fondo solo hay unidad. En el instante en el que reconectamos con el ser esencial —y volvemos a sentirnos unidos y conectados— desaparece inmediatamente nuestra desdicha. Y nos inunda un estado de absoluta felicidad.

Reí cuando me contaron que el pez en el agua tiene sed.

Kabir

8. La dictadura del ego

En el momento de nacer, nuestro cerebro todavía no está del todo desarrollado. Tampoco podemos valernos físicamente por nosotros mismos ni ser autosuficientes a nivel emocional. De hecho, pasarán algunos años más hasta que podamos tener uso de razón. Y otros tantos para ser conscientes y capaces de autoobservarnos, pudiendo así conquistar nuestro diálogo interno. Hasta entonces, somos dependientes de nuestros cuidadores.

Esta situación de extrema dependencia y vulnerabilidad provoca que se active nuestro instinto de supervivencia: el ego. En el ámbito de la religión cristiana y católica se le conoce como «diablo» o «demonio». También se le llama «Satanás». De hecho, al considerarlo el malo de la película se incita a que lo matemos... Sin embargo, nuestro proceso de sanación y transformación para reconectar con nuestra verdadera esencia no pasa

por demonizar ni destruir el ego. Más bien consiste en comprehender cómo funciona y de qué manera nos manipula. Principalmente porque solo así podremos aceptarlo, integrarlo y trascenderlo, liberándonos de su nociva influencia psicológica.

Y entonces ¿qué es el «ego»? Se trata de una palabra latina que significa «yo». Es un mecanismo de defensa que vamos desarrollando inconscientemente para poder sobrevivir al abismo emocional que suponen los primeros años de nuestra existencia. Así es como intentamos desesperadamente protegernos del angustioso dolor que nos causa experimentar la herida de separación. Al desconectarnos del ser esencial —y por ende, del estado oceánico en el que nos sentimos fusionados con la vida—, el ego viene a ser un parche que nos permite ir tirando.

Este *yo* ilusorio cuenta con ocho características principales. La primera es que es «ignorante». El ego ignora una verdad fundamental: que lo que en realidad somos es el ser esencial del cual perdimos el contacto al nacer. No en vano, desde el día en que nacemos somos condicionados por nuestro entorno social y familiar. Y por medio del sistema de creencias limitantes que vamos adquiriendo, acabamos construyendo una mentalidad prefabricada. Cuando estamos identificados con el ego, obviamos algo muy obvio: que nuestra percepción no es neutra ni objetiva, sino que es totalmente subjetiva. Es entonces cuando confundimos la realidad —lo que es—, con la distorsión que hacemos de la realidad en base a las lentes egoicas desde donde la percibimos.

El segundo rasgo de este mecanismo de defensa es que es «egocéntrico». Desde nuestra más tierna infancia nos convierte en el centro de nuestro diminuto universo. De ahí que nos lleve a utilizar los pronombres «yo», «mi», «me», «conmigo», «mío»... Bajo el embrujo de este *yo* ilusorio, esperamos que se sacien nuestras necesidades, se satisfagan nuestros deseos y se cumplan nuestras expectativas. Y por supuesto, que todo el mundo nos beneficie y que nadie nos perjudique. Cuando estamos cegados por el ego no vemos a nadie más que a nosotros

mismos. Esta es la razón por la que nos tomamos todo lo que sucede como algo personal.

La tercera característica principal es que es «infeliz». Cuando estamos identificados con el ego nos es imposible comprehender que todo lo que necesitamos para sentirnos en paz reside en nuestro interior. Tampoco sabemos que el único amor que necesitamos es el que podemos potencialmente darnos a nosotros mismos. Esta es la razón por la que creemos que el bienestar y el afecto han de venir de fuera. Del ego también surge el apego. Es decir, la creencia de que alguien o algo externo es la causa de nuestra felicidad. De ahí que este *yo* ficticio nos convierta en mendigos emocionales, esperando que los demás nos amen para volver a sentirnos completos. Sin embargo, nada ni nadie pueden llenar el enorme vacío que sentimos cuando estamos desconectados de nuestra verdadera esencia. Por eso siempre deseamos más de lo que tenemos, manteniéndonos en un estado de insatisfacción crónico.

Adultos infantiles

El cuarto rasgo de este instinto de supervivencia es que es «infantil» en el sentido más peyorativo de la palabra. ¿Qué sucede en general cuando no le das a un niño lo que quiere? Que rompe a llorar desconsoladamente, gritando y pataleando como si fuera el fin del mundo. A pesar de su mirada dulce y angelical, los críos pueden actuar como auténticos dictadores, tratando a sus padres como si fueran sus súbditos. Del mismo modo, cuando estamos identificados con el ego en demasiadas ocasiones los adultos nos comportamos como niños pequeños, sufriendo por no conseguir lo que queremos.

El quinto atributo de este escudo protector es que es «reactivo». De hecho, cuando vivimos identificados con el ego somos presos de un encarcelamiento psicológico. Cada vez que sucede algo que atenta contra nuestra supervivencia física o emocional, reaccionamos impulsivamente. Nosotros no elegimos reaccionar. Por el contrario, la reacción se dispara automáticamente,

provocando que nos perturbemos a nosotros mismos tomándonos un chupito de cianuro. De este modo, al no ser dueños de nuestras reacciones emocionales, nos convertimos en esclavos de nuestras circunstancias.

El sexto rasgo es que es «victimista». Cuando estamos tiranizados por el ego estamos convencidos de que los demás son la causa de nuestro sufrimiento. Esta es la razón por la que cada vez que nos perturbamos tendemos a victimizarnos, a quejarnos y a culpar siempre a algo o alguien externo de nuestro malestar. En ningún momento asumimos nuestra parte de responsabilidad. No se nos ocurre pensar que la causa real de nuestro sufrimiento no tiene tanto que ver con el hecho, sino con la reacción egoica que se desencadena mecánicamente frente al hecho. Por eso en general queremos cambiar a los demás y a la realidad, creyendo que así lograremos —por fin— sentirnos bien con nosotros mismos.

La séptima característica principal es que es un «farsante». El ego es un falso concepto de identidad, un *yo* ilusorio creado por conceptos, pensamientos y creencias de segunda mano. Al estar enajenados de nuestra verdadera identidad —el ser esencial cuyo contacto perdimos al nacer—, creemos que somos nuestra «personalidad». No es casualidad que esta palabra proceda del griego «prospora», que significa «máscara». Así, el ego es un disfraz con el que conseguir que *algo* de lo de fuera —lo que sea— resuelva nuestro conflicto interno, aplaque nuestro miedo y apacigüe nuestro dolor. Sin embargo, lo único que sí consigue es que nuestra vida se convierta en una farsa representada en ese gran teatro llamado «sociedad».

El octavo atributo es que es «inconsciente». Mientras estamos identificados con el ego no nos damos cuenta de que estamos identificados con el ego. Somos inconscientes de todos estos patrones y mecanismos de defensa, incluyendo nuestra propia inconsciencia. Lo cierto es que tampoco queremos saberlo, pues implicaría hacer lo que más tememos: cuestionar los pilares sobre los que hemos construido esta identidad prefabri-

cada. De hecho, al ego no le interesa para nada que seamos conscientes de su existencia. Principalmente porque sería el principio del fin de su dictadura. Por eso hace lo posible para mantenernos dormidos, enajenados y desempoderados.

En definitiva, «el ego es la mente no observada que dirige nuestra vida cuando no estamos presentes como observadores».[7] Es entonces cuando nos percibimos —equivocadamente— como un *yo* separado de la realidad que observamos. Ser conscientes de cómo opera este dictador interior es el primer paso para salir de la ilusión, la trampa y el engaño a los que nos mantiene sometidos. Saber cómo funcionan sus diferentes mecanismos es lo que nos permite dejar de identificarnos con él. De ahí que para despertar sea fundamental darnos cuenta cuando este impostor se apodera de nosotros. Esencialmente porque no somos la charla que oímos en nuestra cabeza, sino el ser que escucha esa charla.[8] Del mismo modo que no podemos luchar contra la oscuridad, es imposible combatir el ego y vencer. En este caso, la *batalla* se gana encendiendo la luz.

> El nivel de sufrimiento en tu vida es
> proporcional al tamaño de tu ego.
>
> Eckhart Tolle

9. El poder de las creencias

En el momento de nuestro nacimiento somos un ser puro, inocente e inmaculado; una criatura desprovista de nombre, idioma y acento. Nuestro cerebro —todavía en formación— está limpio de influencias y condicionamientos externos. A su vez, nada más nacer nuestra mente es como una «tabula rasa», una expresión latina que alude a una «tabla de cera sin ninguna inscripción encima». Es decir, una hoja en blanco, libre de creencias, dogmas, doctrinas e ideologías.

Eso sí, que nuestra mente esté vacía de ideas el día de nuestro nacimiento no significa que vengamos al mundo vacíos por dentro. Todo lo contrario: en nuestro interior albergamos un fruto en potencia. Este es el motivo por el que los recién nacidos tienen forma de semilla. Esencialmente porque lo son. El ser que somos en esencia contiene ciertos atributos originales y rasgos únicos que vienen de serie. Son innatos. Cada uno de nosotros nace con un inmenso potencial por descubrir, desarrollar y manifestar.

Sin embargo, debido a las condiciones meteorológicas que nos acompañaron durante nuestra infancia, en demasiadas ocasiones esta semilla no llega a florecer nunca. Y la vida se queda sin recibir nuestro fruto. No en vano, las escuelas industriales se asemejan a invernaderos donde se cultiva y se produce un mismo tipo de flor. En vez de detectar, respetar y potenciar nuestras cualidades inherentes, se nos *educa* para pensar y comportarnos de una misma manera. De ahí que se diga que «un adulto libre, auténtico y creativo es un niño que ha sobrevivido al sistema educativo».[9]

Mientras tanto, nuestros padres —haciéndolo lo mejor que saben— empiezan a proyectar inconscientemente su forma de ver la vida sobre nosotros. Es decir, a hacer lo mismo que sus progenitores hicieron en su día con ellos. En paralelo y por medio de las «neuronas espejo», los hijos empezamos a imitar sus actitudes, conductas y comentarios más frecuentes. Y como resultado, la semilla esencial con la que nacimos queda sepultada bajo una losa de condicionamientos que nos alejan del ser que en realidad somos.

Para recuperar el contacto con nuestra verdadera esencia no nos queda más remedio que pelar unas cuantas capas de cebolla, un arduo proceso que en demasiadas ocasiones nos hace llorar. Esta es la razón por la que la mayoría jamás cuestiona el sistema de creencias con el que ha cocreado inconscientemente una identidad falsa y prefabricada.

Al ignorar quiénes verdaderamente somos, empezamos a

vincular nuestra identidad con algo externo que en realidad no somos, haciendo depender de ello nuestro bienestar y nuestra felicidad. Este proceso de identificación nos lleva a creer erróneamente que somos nuestro cuerpo, nuestra mente, nuestras creencias, nuestros pensamientos y nuestras emociones. También nos hace creer que somos nuestro nombre, nuestra nacionalidad, nuestra religión, nuestro partido político, nuestro equipo de fútbol, nuestro título universitario, nuestro cargo profesional, nuestro perfil en las redes sociales, nuestra familia, nuestra pareja, nuestros hijos, nuestros amigos e incluso lo que la gente piensa de nosotros.

Al estar identificados con todos estos aspectos externos, estamos convencidos de que solamente seremos felices si logramos que cada uno de ellos sea de una determinada manera. Al estar tan desconectados de lo de dentro, desde el ego tratamos de controlar y cambiar lo de fuera para que se adapte a nuestros deseos, necesidades y expectativas. Y como consecuencia, nuestra existencia termina estando marcada por la lucha, el conflicto y el sufrimiento.

Lo que crees es lo que creas

Y entonces ¿qué es una creencia? Se trata de un programa mental —o paquete de información— que habita en nuestra cabeza. Cada creencia actúa como un GPS interno, una especie de navegador existencial desde el que interpretamos y nos movemos por la realidad. Nuestro sistema de creencias no solo condiciona nuestra forma de percibir el mundo, sino también el tipo de pensamientos que se originan en nuestra mente. A su vez, influye en las emociones que sentimos, las decisiones que tomamos, las actitudes que adoptamos y los comportamientos que manifestamos. Y en definitiva, determina los resultados que cosechamos en las diferentes áreas de nuestra existencia.

Si bien nuestras creencias son invisibles, son tremendamente poderosas: son el germen desde el que cocreamos nuestra realidad y nuestra experiencia de vida. Lo que creemos es lo que creamos.

Así de simple. De ahí que sea tan importante que las cuestionemos. Esencialmente porque la mayoría de las ideas en las que creemos inconscientemente son falsas, erróneas y limitantes. No las hemos elegido libre y voluntariamente. Ni tampoco las hemos verificado empíricamente a través de nuestra propia experiencia.

Muchas de las cosas en las que creemos —incluyendo nuestra visión religiosa o atea de la vida— nos han sido impuestas desde nuestra más tierna infancia. Al ser niños inocentes y dependientes, endiosamos a los adultos en general y a nuestros padres en particular. Y al no poder adoptar una actitud escéptica ni un pensamiento crítico, nos creímos todo aquello que nos contaron acerca de dios y del universo. Debido a este proceso de condicionamiento —al cual seguimos llamando «educación»—, desarrollamos una determinada «cosmovisión». Es decir, una manera encorsetada de ver, comprender, interpretar y relacionarnos con el mundo.

¿Por qué la mayoría de personas que nacen en un entorno cristiano se consideran cristianas? ¿Y por qué, en cambio, la mayoría de quienes lo hacen en una comunidad musulmana se identifican con el islam? ¿Acaso tuvieron elección? En realidad, nadie nace siguiendo una determinada religión. De hecho, ninguno de nosotros es cristiano, judío, musulmán, budista, agnóstico o ateo. Solo nuestras mentes pueden serlo.

¿Qué creencias religiosas tendríamos hoy si hubiéramos nacido en un país con una cosmovisión religiosa diferente a la del entorno social y familiar en el que fuimos condicionados? Si bien el ser esencial seguiría siendo el mismo —inocente e incontaminado—, nuestra mente estaría gobernada por un sistema de creencias muy distinto. ¿Qué hubiera pasado si en lugar de nacer en España o algún país latinoamericano lo hubiéramos hecho en Arabia Saudí? Pues que en vez de pensar y hablar en lengua castellana lo haríamos en árabe. Y que en lugar de admirar a Jesucristo seríamos fieles seguidores de Mahoma.

Convertirse en ateo, por otro lado, no es más que renegar de

un sistema de creencias teístas para abrazar su polo opuesto y contrario: un sistema de creencias ateístas. Sin embargo, la mente del ateo sigue estando esclavizada por paquetes de información basados en teorías y suposiciones racionales. Todavía puede dar un paso más allá, vaciando su cabeza de ideas preconcebidas para reconectar con la dimensión espiritual que está más allá del lenguaje y los conceptos.

La verdadera espiritualidad no tiene nada que ver con las creencias que proceden de fuera, sino con las experiencias que vienen de dentro. A pesar de que todos hemos sido adoctrinados de alguna u otra manera, toda esta programación queda registrada en el ego. Nuestra verdadera esencia siempre permanece intacta a la influencia externa. Nada ni nadie pueden acceder al ser esencial. Tan solo nosotros mismos. Principalmente porque esta *puerta* se abre desde dentro.

> Si las puertas de la percepción fueran limpiadas,
> todo aparecería ante nosotros tal cual es: infinito.
>
> William Blake

10. El laberinto de la mente

El ego y las creencias se vehiculan a través de la mente, un instrumento con un poder espectacular. Eso sí, dependiendo de cómo se utilice puede ayudarnos a cocrear una vida extraordinaria o directamente hacerla añicos. Debido a que solemos vivir de forma inconsciente, no la usamos en absoluto, sino que ella nos usa a nosotros. De hecho, estamos tan identificados con la mente que ni siquiera sabemos que somos sus esclavos.

Por más que se los confunda, el cerebro y la mente son dos *cosas* muy diferentes. El primero es un órgano tangible y material, mientras que la segunda es intangible e inmaterial. Sea como fuere, la mente es un instrumento con seis funciones principales. Y para explicar cada una de ellas, pongamos como ejemplo que

asistimos a una conferencia sobre la mente impartida por una neurocientífica llamada «María».

«María está dando una conferencia sobre la mente», podríamos pensar. Aquí es donde entra la primera facultad: la «percepción». Se trata de la capacidad de describir, narrar, etiquetar y fragmentar la realidad lo más objetiva y neutramente posible. Una segunda habilidad es la «interpretación», la cual nos adentra en un terreno más subjetivo y especulativo, sacando conjeturas del tipo: «María está dando una conferencia sobre la mente porque le encanta compartir sus propias experiencias y reflexiones»; «María está dando una conferencia sobre la mente para lavar el cerebro de la gente»; o «María está dando una conferencia sobre la mente para dotar a las personas de herramientas útiles que las ayuden a mejorar su vida».

Una tercera capacidad es la «evaluación», desde la que opinamos, juzgamos y moralizamos aquello que vemos, cayendo en una dualidad basada en el bien y el mal. «María está dando una conferencia sobre la mente buenísima. Se nota que sabe mucho sobre el tema», podríamos considerar. O por el contrario: «María está dando una conferencia sobre la mente malísima. Es otra charlatana más de pseudociencia». Por otro lado, existe otra facultad: la «reflexión», gracias a la que podemos analizar, teorizar, racionalizar y conceptualizar, pensando cosas como: «La mente humana es un universo en sí mismo; parece tener un componente alienígena».

La quinta habilidad es la «memorización», con la que podemos recordar el pasado: «Hablando de alienígenas, nunca olvidaré la primera vez que vi *E. T., el extraterrestre*». Y la sexta es la «imaginación», con la que podemos fantasear, soñar o visualizar el futuro: «Estoy seguro de que algún día la humanidad tendrá contacto directo con alguna civilización alienígena». Y tras leer estas últimas líneas, puede que ahora mismo te estés preguntando —tú no, la mente— cómo hemos acabado hablando de extraterrestres...

A pesar de las increíbles facultades que nos aporta este instrumento, nos lleva a perder de vista la realidad real que acontece ante nuestros ojos. Mientras estamos atrapados en el laberinto de la mente —percibiendo, interpretando, juzgando, reflexionando, recordando o imaginando—, dejamos de estar en contacto con lo que es verdaderamente real.

Volvamos al ejemplo de María, la neurocientífica que está dando una conferencia. ¿Realmente es eso lo que está pasando? Si le quitamos la mente a ese momento, ¿qué es lo que verdaderamente está sucediendo? En el caso de que un alienígena —sin mente humana— estuviera presente en dicha conferencia, tan solo vería un ser emitiendo sonidos. No vería ni rastro de «María» ni de «neurocientífica» ni de «conferencia» ni de «mente». Tan solo vería a una criatura barboteando ruidos. Todo lo demás solo existe en nuestra mente.

Del mismo modo, estas palabras que estás leyendo ahora mismo no existen. En realidad son un mero conjunto de símbolos y signos que coloquialmente llamamos «letras». Al filtrarlas por nuestra mente las leemos como «palabras» que a su vez forman «frases», a las cuales les dotamos de sentido y significado en nuestra mente. Sin ir más lejos, veamos cómo se escribe «verdad» en idiomas que no emplean nuestro mismo alfabeto indoeuropeo, sino que cuentan con sus propios «logogramas» autóctonos: «真相» (en chino), «सत्य» (en hindi), «حقيقة» (en árabe), «진실» (en coreano), «እውነት» (en amárico), «шындық» (en kazajo), «အမှန်တရား» (en birmano)...

Dado que nuestra mente ha sido codificada en lengua castellana somos incapaces de dotar de significado a estos símbolos y signos tremendamente desconocidos, raros y lejanos para nosotros. En ninguno de ellos vemos ni leemos «verdad». Más bien percibimos una serie de garabatos extraños carentes de sentido. Exactamente lo mismo le sucede a un chino, un indio, un árabe, un coreano, un etíope, un kazajo y un birmano cuando le ense-

ñas la palabra «verdad» escrita en lengua española. De ahí que no sea descabellado afirmar que este libro no existe. Tan solo está teniendo lugar en tu mente.

Vives prisionero en un mundo imaginario creado por tu mente.

Nisargadatta Maharaj

11. La ficción del pensamiento

«Pienso, luego existo».[10] Esta afirmación expresa uno de los errores más fundamentales de nuestra condición humana, pues equipara el pensamiento con el ser y la identidad con el pensar. En otras palabras, confunde el ego con nuestra verdadera esencia. Sin embargo, en el instante en que nos damos cuenta de que estamos pensando, esa consciencia no forma parte del pensar. Pero al estar tan identificados con la mente, creemos equivocadamente que somos el *yo* que piensa, el cual nos hace creer que estamos separados de la realidad sobre la que está pensando. Y dado que la mente no calla nunca, estamos convencidos de que somos la voz parlanchina que escuchamos en la cabeza. Así es como el ego se hace pasar por nosotros, produciéndose —sin que nos demos cuenta— una suplantación de identidad.

Si bien nadie sabe exactamente de dónde proceden los pensamientos, se cree que surgen de los impulsos eléctricos generados por el cerebro a través de las neuronas. Lo que sí se sabe con certeza es que lo que creemos influye en lo que pensamos. Y lo que pensamos determina aquello en lo que creemos. Pensamientos y creencias se relacionan por medio de una puerta giratoria. Así, un pensamiento repetido muchas veces —y sostenido en el tiempo— termina convirtiéndose en una creencia. Y una creencia muy arraigada en nuestra mente fomenta la aparición de una serie de pensamientos que la reafirman.

Y entonces ¿qué es un pensamiento? Se trata de una repre-

sentación mental de una supuesta realidad. Los pensamientos son irreales y carecen de sustancia. No podemos tocarlos. Ni tampoco olerlos. No existen en el plano físico. Son un producto de nuestra imaginación. De ahí que nuestra mente sea —literalmente— una fábrica de creación compulsiva de historias ficticias e ilusorias. Y que nosotros seamos —sin quererlo ni saberlo— los productores, directores, guionistas, actores principales y secundarios de la película de nuestra vida.

Cada pensamiento es como una alfombra mágica, la cual nos transporta a mundos fantásticos e inexistentes. Al subirnos en ellos y creernos los cuentos que nos cuentan caemos en un profundo sueño. Y al perdernos en el laberinto de nuestra mente, perdemos la conexión con la realidad de lo que verdaderamente está sucediendo en el momento presente. Es entonces cuando creamos inconscientemente un sinfín de conflictos mentales —que nada tienen que ver con la realidad real—, experimentando toneladas de sufrimiento.

Mientras vivimos dormidos —desconectados del ser esencial—, estamos convencidos de que las mentiras que nos cuentan los pensamientos son verdad. Y como consecuencia creemos que las interpretaciones subjetivas y distorsionadas que hacemos de la realidad son la realidad en sí mismas. Sin embargo, «no vemos el mundo como es, sino como somos nosotros».[11] El mundo es una gran pantalla en la que proyectamos lo que llevamos dentro. Y también un enorme espejo en el que nos vemos reflejados.

A este mecanismo de «proyección» también se lo conoce como «la ley del espejo», según la cual todas las palabras que utilizamos para etiquetar lo que percibimos dicen mucho más acerca de nosotros que de la realidad externa que estamos etiquetando. Son un fiel reflejo de nuestra realidad interior. Cuando vivimos identificados con la mente y tiranizados por el ego, nuestra concepción de la vida está limitada por los límites inherentes al lenguaje y por las limitaciones de nuestro escaso vocabulario.

Los ojos del observador

Lo que llamamos «realidad» no está fuera, sino dentro de nuestra mente, en nuestros pensamientos. Prueba de ello es que no todas las personas vemos lo mismo ante un mismo hecho. Cada uno vemos un reflejo de lo que llevamos dentro. Así, una misma situación —o una misma cosa— puede tener grados de importancia y significación distintos en función del nivel de comprehensión y consciencia de quien lo está observando. Por ejemplo,[12] para un animal un objeto determinado puede ser visto como «una forma blanca y negra»; un indígena que ha vivido toda su vida en la selva —apartado de cualquier civilización moderna— puede verlo como «algo rectangular y flexible que presenta una serie de extraños símbolos».

Por otro lado, un niño puede pensar que es «un libro»; un adulto cualquiera puede considerar que es «un tipo particular de ensayo que hace afirmaciones incomprensibles —e incluso ridículas— sobre la realidad»; en cambio, un experto en física cuántica puede apreciar que se trata de «un brillante tratado sobre cosmología que abre nuevos horizontes acerca del verdadero funcionamiento del universo».

En cada caso, el fenómeno observado sigue siendo el mismo, pero su nivel de importancia y significación depende de la mirada de cada observador. El animal no es capaz de ver lo que ve el indígena, que tampoco puede ver lo que ve un niño. A su vez, el chaval no es capaz de ver lo que ve un adulto cualquiera, cuya mirada no alcanza a ver lo que ve un experto en física cuántica. Si bien las afirmaciones de estos cinco observadores son parcialmente ciertas, todos ellos —a excepción del experto en física cuántica— ignoran que el objeto tiene una utilidad, un sentido y un significado mucho mayor del que pueden reconocer. Y por ende, tampoco saben lo que se están perdiendo...

Cabe señalar que en general no elegimos nuestros pensamientos, sino que devienen de forma involuntaria, mecánica y automática. Y tienden a ser monótonos y repetitivos, adentrán-

donos en bucles mentales de los que es muy difícil salir. Si bien el ego nos engaña y manipula —haciéndonos creer que somos el autor de lo que pensamos—, en realidad nosotros no pensamos. Pensar es una actividad que nos ocurre. La voz parlanchina que habita en nuestra cabeza tiene voluntad y vida propias. De ahí que estemos tiranizados por la mente y poseídos por el pensamiento.

Además, cuanto más enganchados estamos a la mente, más compulsivo se vuelve el pensamiento. Y cuanto mayor es el torrente de pensamientos que inundan nuestra mente, mayor se vuelve la identificación con este *yo* ficticio. Se trata de un círculo vicioso por medio del que llega un momento en que somos incapaces de dejar de pensar. Es entonces cuando nuestra mente se vuelve demente y nuestro pensar, completamente neurótico.

Para salir de este *matrix* mental es fundamental dejar de creernos todo lo que pensamos. Solo entonces descubrimos que no somos la mente. Ni tampoco el *yo* que piensa. Esta revelación es el germen de nuestro despertar. Y como consecuencia de esta toma de consciencia podemos observar la mente y empezar a cuestionar los pensamientos, lo cual transforma nuestra experiencia de vida.

Con el tiempo y la práctica, la autoobservación y la autoindagación nos llevan a recuperar la cordura y la lucidez. Y es entonces cuando empezamos a ser capaces de distinguir la realidad real que sucede en cada momento de aquello que percibimos, interpretamos y distorsionamos subjetivamente a través del lenguaje y los pensamientos. Diferenciar entre lo uno y otro es lo que distingue a los sabios de los ignorantes y a los despiertos de los dormidos.

El día que le enseñas a un niño el nombre de un pájaro,
deja de ver a ese pájaro para siempre.

Jiddu Krishnamurti

12. Ahogados por la emoción

Los pensamientos son ilusorios, pero pueden crear realidades. Para empezar, dentro de nosotros mismos. A través de un mecanismo llamado «sugestión», la mente produce un efecto psicosomático sobre el cuerpo. Así, cuando nos identificamos con algún pensamiento ficticio en el plano mental —y nos creemos que es verdad— se genera la emoción correspondiente en nuestra dimensión física. Es entonces cuando lo que pensamos se convierte en lo que sentimos. Y lo cierto es que sentir una emoción es algo muy real.

Pero ¿qué es una «emoción»? Se trata de la respuesta neuroquímica del cuerpo a un pensamiento. Cada una de ellas contiene ciertas sustancias que se disuelven en nuestro organismo físico, provocándonos determinadas sensaciones en nuestro interior. Etimológicamente procede del latín «emovere» que significa «mover»: es la energía y el impulso que nos mueve a tomar una acción determinada.

Dado que solemos vivir influenciados por creencias limitantes y bombardeados por pensamientos negativos, a veces es tan intenso lo que llegamos a sentir que terminamos ahogándonos en un mar de emociones. Y debido a nuestra falta de educación emocional, muchas de ellas son difíciles de gestionar y —en ocasiones— imposibles de sostener. Soledad. Tristeza. Melancolía. Envidia. Soberbia. Vanidad. Miedo. Inseguridad. Cobardía. Estrés. Ansiedad. Gula. Angustia. Culpa. Pereza. Ira. Rabia. Rencor. Agresividad. Asco. Frustración. Impotencia. Y mucha desesperanza...

Este tipo de emociones nos impiden actuar con eficiencia a la hora de afrontar los retos que nos va trayendo cada día. De hecho, nos vuelven mucho más torpes existencialmente hablando. Pongamos como ejemplo que tenemos una importante reunión de trabajo, vamos muy justos de tiempo y de pronto nos encontramos en medio de un inesperado atasco de tráfico. En el caso de vivir dormidos y estar identificados con el ego, segura-

mente pensemos algo disfuncional tipo: «¡Maldita sea! ¡Voy a llegar tarde! Esto no debería estar sucediendo».

Si justo en ese preciso instante observamos nuestra mente, enseguida nos damos cuenta de que la historia que nos estamos contando no es real. Tan solo es otro pensamiento. Y esta toma de consciencia provoca que no tenga ninguna influencia sobre nosotros. Lo cierto es que un pensamiento nunca es un problema en sí mismo, sino el hecho de que nos identifiquemos inconscientemente con él.

Por contra, si nos creemos la voz que escuchamos en nuestra cabeza enseguida aparece la emoción correspondiente en nuestro cuerpo. En este caso en forma de ira. Así es como nos tomamos un chupito de cianuro. Y envenenados por esta sustancia química, de pronto nos asaltan más pensamientos cargados de rabia y frustración. De este modo nos sumergimos en un círculo vicioso en el que el pensamiento y la emoción se retroalimentan mutuamente.

Sentimientos y estados de ánimo

Una emoción sostenida durante algún tiempo se convierte en un sentimiento. A su vez, un sentimiento prolongado termina mutando hasta transformarse en un estado de ánimo. Y a lo largo de este proceso nos asaltan de forma automática pensamientos que vibran en esa misma frecuencia energética. No en vano, la mente y el cuerpo están conectados. Son las dos caras de una misma moneda. Nuestro pensar determina nuestro sentir. Y nuestro sentir influye en nuestro pensar. De este modo, si seguimos alimentando la ira que hemos sentido en el atasco de tráfico, es bastante probable que esta emoción se convierta en un permanente sentimiento de frustración, el cual —a su vez— puede derivar en un estado de amargura crónico.

Y quién sabe, perturbados por la ira, la frustración y la amargura puede que llegue un día en el que pensemos que «el mundo es imperfecto» y que «la mayoría de personas son inútiles y

mediocres». Y eso es precisamente lo que veremos. Al identificarnos inconscientemente con estos pensamientos y sugestionarnos con las emociones correspondientes, quedamos atrapados en otra mazmorra mental invisible llamada «profecía autocumplida». Se trata de una predicción que una vez hecha es —en sí misma— la causa de que se haga realidad. Así es como nuestra experiencia emocional valida y reafirma aquello en lo que venimos pensando.

Al creernos una y otra vez el pensamiento «la mayoría de personas son inútiles y mediocres», a lo largo de nuestro día a día encontramos un sinfín de hechos que confirman la veracidad de esta afirmación. Principalmente porque este sesgo cognitivo nos lleva a poner el foco de atención en los errores que cometen otras personas y no tanto en sus aciertos. De ahí que tengamos la sensación de que —efectivamente— la gente sea «inútil y mediocre». Sin embargo, la auténtica inutilidad y la verdadera mediocridad se encuentran en nuestra forma de ver y de interpretar la realidad.

El mismo error cometemos al lidiar con lo que sentimos emocionalmente en nuestro interior. Estamos convencidos de que nuestras emociones surgen como consecuencia de determinadas situaciones externas, como por ejemplo un atasco de tráfico, el cual consideramos «un suceso incorrecto que no debería estar sucediendo». Más allá de las mentiras que nos cuenta el ego, la incómoda verdad es que la causa de nuestras emociones reside en lo que pensamos en nuestra mente acerca de lo que sucede. Así, la única *incorrección* —en caso de haber alguna— es nuestra manera de posicionarnos frente a la realidad.

Eso sí, esta toma de consciencia es demasiado dolorosa para el ego. Esta es la razón por la que en vez de cuestionarnos a nosotros mismos, solemos escoger mirar hacia otro lado. Así es como seguimos por la ancha avenida del autoengaño, creyendo que somos víctimas de nuestras circunstancias. Hipnotizados por la venenosa voz de nuestra cabeza, es una simple cuestión

de tiempo que nuestro pensamiento se instaure en la negatividad, generando —por sugestión— la realidad emocional correspondiente.

De hecho, llega un momento en el que el dolor que sentimos es tan insoportable que empezamos a reprimir nuestras emociones todo lo que podemos, llegando incluso a dejar de sentir. Así es como nos desconectamos por completo del cuerpo, afianzando la identificación con la mente. Sin embargo, el dolor emocional no se va a ninguna parte. Permanece enquistado en lo más hondo de nosotros y nos sigue a todos lados como una sombra.

Adictos a la infelicidad

No se trata de engancharnos ni pelearnos con las emociones. Ni tampoco evitarlas ni reprimirlas. El verdadero desafío es aprender a sentirlas, observarlas y gestionarlas, comprehendiendo que nos dan información muy valiosa sobre la calidad de nuestros pensamientos. Y también sobre nuestro grado de ignorancia o sabiduría a la hora de percibir la realidad. Sentir ira frente a un atasco de tráfico es un claro indicador de que nos estamos equivocando en la forma de interpretar la situación que estamos viviendo. Principalmente porque no es nada funcional ni adaptativo experimentar enfado ante una situación que no podemos cambiar. Nos tomamos un chupito de cianuro para nada.

Eso sí, el dolor emocional que experimentamos tiene su propia función: molestarnos lo suficiente para que miremos hacia dentro y empecemos a cuestionar la forma de interpretar lo que nos sucede. En eso consiste despertar. No en vano, todo el sufrimiento tiene su origen en la mente. Detrás de nuestras perturbaciones siempre encontramos alguna creencia limitante y algún pensamiento que no está de acuerdo con lo que está sucediendo en cada momento. En vez de juzgarlo y condenarlo, hemos de aprovechar nuestro malestar como lo que verdadera-

mente es: un útil despertador para darnos cuenta de que nos hemos vuelto a dormir.

Después de ingerir litros y litros de cianuro, tarde o temprano llega un día en el que caemos presos de otro mecanismo psicológico denominado «cuerpo-dolor»,[13] un retorcido rasgo del ego que aparece cuando llevamos una temporada muy descentrados. Se trata de un parásito psíquico que ansía tanto la negatividad que convierte el sufrimiento en fuente de placer, volviéndonos adictos a la infelicidad. Es entonces cuando —tiranizados por este *yo* ilusorio— no podemos evitar pensar de forma obsesiva acerca de nuestras desgracias. Ni tampoco podemos dejar de hablar compulsivamente sobre nuestra desdicha.

Así es como el ego se alimenta de nuestro malestar y nuestra insatisfacción para poder perpetuarse y sobrevivir. No en vano, el objetivo del cuerpo-dolor es mantenernos en la ignorancia y la inconsciencia, alejándonos de nuestra verdadera esencia. Por eso procura mantenernos encerrados en la cárcel de nuestra mente, envenenándonos con todo tipo de pensamientos negativos. Cada nuevo chupito de cianuro que nos tomamos va engordando la gruesa capa de dolor emocional que —cual costra— nos separa y aleja —todavía más— del ser esencial.

Llega un momento en que estamos tan mal con nosotros mismos que al estar en presencia de otras personas intentamos provocarlas para crear algún tipo de conflicto con el que generar más drama en nuestra vida. Y esto lo conseguimos de dos maneras opuestas y complementarias: por un lado queriendo infligir dolor a otros, adoptando el rol de agresor. Y por el otro, deseando sufrirlo, asumiendo el papel de víctima. A menos que dejemos de alimentar el cuerpo-dolor, ambas estrategias egoicas nos conducen casi irremediablemente a un mismo destino: la depresión.

En función de cómo se utilice, la mente tiene el poder de crear y de destruir, así como la capacidad de sanarnos y de enfermarnos. O dicho metafóricamente, de abrirnos las puertas

del cielo o de enviarnos directamente al infierno. El mecanismo de sugestión —también llamado somatización— es la razón por la que el «efecto placebo» sí funciona. Se trata de la mejora o la desaparición de los síntomas de una enfermedad que un paciente puede experimentar llevando a cabo un tratamiento que —en sí mismo— no contiene ninguna propiedad curativa real.

Diversos estudios científicos[14] han demostrado que algunos pacientes experimentan una notable recuperación en sus procesos de curación tomando una sustancia totalmente inocua, carente de principios activos. Eso sí, en todo momento a los enfermos se les hace creer que se trata de un remedio muy eficaz, el cual tiene el mismo aspecto, gusto y forma que un medicamento verdadero. A partir de ahí la sugestión se encarga del resto. Al estar convencidos de que dicho placebo va a sanarles, la mente de algunos pacientes genera sobre sus cuerpos efectos terapéuticos positivos y beneficiosos. Esta es la razón por la que las instituciones religiosas han triunfado tanto hasta ahora. Al estar tan desconectados de nuestra dimensión espiritual, la religión se ha convertido en el gran placebo de la humanidad.

Si estás deprimido estás viviendo el pasado.
Si estás ansioso estás viviendo el futuro.
Si estás en paz estás viviendo el presente.

Lao Tsé