

Claves del autoconocimiento y la espiritualidad

XAVIER GUIX



**De ilusiones
también
se malvive**



DE ILUSIONES TAMBIÉN SE MALVIVE

Xavier Guix



Créditos

Edición en formato digital: mayo de 2014

© Xavier Guix, 2014

© Ana Mena Delgado, por las ilustraciones del interior

© Ediciones B, S. A., 2014

Consell de Cent, 425-427

08009 Barcelona (España)

www.edicionesb.com

Depósito legal: DL. B. 9670-2014

ISBN: 978-84-9019-776-9

Conversión a formato digital: www.elpoetaediciondigital.com

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

La mejor manera de realizar tus sueños es despertar.

PAUL VALÉRY

La mayor dificultad que arrastramos con nosotros desde la infancia es el saco de ilusiones que cargamos a la espalda hasta la vida adulta. El problema sutil consiste en renunciar a ciertas ilusiones sin convertirse en un cínico... Todo el mundo tiene un campo de realidad para trabajar si lo desea.

MARIE-LOUISE VONFRANZ

Si pudieras elegir
nunca
prescindirías de la ilusión.

RAM TZU

La compulsión surge porque el pasado te da una identidad y el futuro contiene una promesa de salvación, de una realización de algún tipo. Ambas son ilusiones.

ECKHART TOLLE

DE ILUSIONES TAMBIÉN SE MALVIVE

Introducción

¿Qué es lo que la gente anda buscando?

Uno de los momentos impactantes en la película de Ron Howard *Una mente maravillosa*, basada en la vida del premio Nobel de Economía John Forbes Nash, quien convivió durante años con la esquizofrenia, es descubrir el extenuante trabajo que supuestamente realizó el laureado matemático para distinguir lo que era real y lo que era una mera ilusión de su mente.

He de confesar que una de las tareas con las que más he trabajado, y con la que sigo haciéndolo a diario, consiste en separar lo que pertenece a mi mente operativa y reflexiva de aquella que se sumerge en los pensamientos que me asaltan sin cita previa. No me refiero solo al poder de la imaginación, a la creatividad o incluso a la intuición. Se trata de pensamientos que te abordan, que agarras al vuelo, que aparecen sin saber por qué, que no tienen ni ton ni son. Son pensamientos intrusivos o vagabundos. Pertenecen a nuestras capas inconscientes y también al campo que envuelve nuestras relaciones.

El caso es que los pensamientos intrusivos roban la atención, la memoria y la energía, además de convencerte de su certeza. Crean estados interiores en forma de memorias emocionales, pueden corroerte con dudas, tentarte, convertirse en una identidad que toma forma y que te habla como si fuera una parte de ti mismo. Sin saber cómo, has construido en tu mente un estado ilusorio. Lo amarás por encima de todas las cosas porque es tu propia ocurrencia.

A partir de entonces buscarás en el mundo el reflejo de tu creación, de tus expectativas.

Recuerdo, cuando era joven, haber experimentado la ilusión de vivir todos los acontecimientos a mi alcance y todas las vidas de las personas que me gustaban. Llegó a ser un sufrimiento escoger. En lugar de gozar con lo que vivía, sufría por lo que me perdía. Quería estar en todas partes y con todo el mundo. Imagino que era tan feliz absorbiendo cada instante de mi vida que sufría por no poder vivirlos todos a la vez. Tanta compulsión por vivir lograba el efecto contrario. Todo era una construcción de mi mente que llegó a creerse sus propios pensamientos anclados en emociones. Pero la irrealidad que había creado tenía efectos concretos en mi conducta y en mis relaciones. Ignorar cómo nos montamos películas acarrea que confundamos realidad e imaginación. Es como vivir atrapados dentro de un cuento, hasta que la vida misma te da en las narices para que despiertes.

En la práctica como psicólogo observo continuamente la confusión y los enredos que crea la mente de las personas. Digamos que nuestros hábitos mentales constituyen un sentido de realidad que alcanza incluso a la idea de quiénes somos, de cómo somos y de cuál debe ser nuestra vida. Esa es la ilusión. El mundo no es como lo habíamos previsto e imaginado. Pasamos de inocentes a huérfanos porque caímos del caballo, nos dimos de bruces contra el suelo, mordimos el polvo y nos levantamos con cara de no entender nada: «¿Cómo puede ser que no me haya dado cuenta antes?»

Este libro presenta una buena parte de los conflictos psicológicos que crean nuestros hábitos mentales, sobre todo aquellos que, siendo ilusorios, son vividos y sufridos como si se hubieran convertido en nuestra manera de ser. Ahondará en la importancia de las creencias como constructoras de realidades y abordará el complejo tema de la identidad. También explorará el tema del autoconocimiento. No cabe duda de que, para confrontar aquello en lo que nos hemos convertido con el tiempo e identificar nuestras posibles

«irrealidades», el autoconocimiento —la introspección— es un camino excelente junto con la voluntad de dirigir nuestra vida con sentido.

Así, en los últimos años ha florecido toda una industria dedicada a tal noble tarea, aunque no es oro todo lo que reluce. Mi amiga Pepa Ninou llama a este fenómeno «la sociedad del autoconocimiento», en clara referencia a «la sociedad del conocimiento», etiqueta con la que nos adentramos en las tecnologías de la información. Hoy día el autoconocimiento se revela como uno de los aspectos claves en el nuevo paradigma emergente.

Iniciaba esta introducción con una pregunta: «¿Qué es lo que la gente anda buscando?» Está claro: vivir en un mundo diferente al que hemos conocido y construido hasta ahora. Mas no existe un modelo alternativo y quizá no llegue a existir, porque de lo que se trata es de encauzarse hacia modelos sociales más heterogéneos. También podría ocurrir que estuviéramos creando una ilusión colectiva, un mundo paralelo que, de tanto mirar al cielo, tropezara torpemente por alejarse demasiado de la tierra.

Lo que sí es una evidencia es que cada vez hay más «buscadores». ¿Y qué buscan? ¿Dónde? ¿Todo vale? ¿Se ha creado todo un negocio alrededor de los buscadores? ¿No será esa búsqueda otra jugarreta del ego? Existen antecedentes que nos pueden advertir de las oportunidades y los riesgos en el camino del autoconocimiento y del despertar espiritual, como fue el caso de la conocida New Age.

Arnaud Desjardins, reconocido autor de libros sobre los fundamentos de la enseñanza espiritual, habla del *seeker of truth*, o buscador de la verdad. Concienciados como estamos a través de la moda actual, que combina lo psicológico con lo espiritual y con técnicas de desarrollo personal, nunca antes se habían difundido tantas ideas sobre la liberación, el despertar, el ego, el ser y los caminos, los maestros y las metodologías para vivir una vida auténtica y trascendente. A la postre, esa es la aspiración de todo buscador y eso es lo que tanta gente anda buscando: una vida despierta y verdadera.

No obstante, ese es un camino que se halla hoy repleto de falsos maestros, metodologías mal utilizadas y miles de creencias que logran más confusión que autenticidad. Se quiere lograr el éxtasis antes que aprender a meditar. Se esperan milagros después de la primera postración. Como los mercaderes que Jesús expulsó del Templo de Jerusalén, algunos han confundido la espiritualidad con un negocio. Como narra otra gran buscadora, Mariana Caplan, doctora en Filosofía, el escenario espiritual contemporáneo está saturado de escándalos ligados al sexo, al dinero y al poder.

La última parte de este libro también se acercará a estos fenómenos con un «escepticismo inteligente». Por suerte, no para todo el mundo la espiritualidad es un pasatiempo sin compromiso ni obligaciones. A esos buscadores de la verdad hay que dejarles seguir el camino. Al menos no los distraigamos con nuestras neuras, confusiones o ruidos mentales y emocionales. El buscador sabe dónde encontrar: en el silencio. La verdad se esconde ahí, el lugar donde se desvanecen esos estados ilusorios de la mente que vamos a observar en este trabajo.

Quien busca es probable que empiece por su propio autoconocimiento. No puede existir una cosa sin la otra. Debe evitarse lo que Anthony de Mello advertía: «No se pueden poner vendas espirituales a las heridas de la individuación.» Como veremos, ese proceso consiste precisamente en hacerse «indivisible», íntegro, de forma que el aliento de la vida —el pneuma, la espiritualidad— absorba nuestro ser. Las barreras que pueden impedirlo se encuentran en nuestros hábitos mentales. Y ahí es donde se cierra el círculo de esta introducción.

PRIMERA PARTE

LOS ESTADOS ILUSORIOS DE LA MENTE

La inteligencia suprema es no tener ilusiones.

KRISHNAMURTI

La mente y los mundos de Yupi

En los escenarios de nuestra mente todo es posible además de perfecto. Sentados en el sofá de casa todas las posibilidades están a nuestro favor, y todas pueden ser recreadas hasta que las sentimos como si estuvieran sucediendo de veras. En los mundos de Yupi no hay dolor, ni sufrimiento, ni pena, ni angustia, ni soledad. Se vive eternamente enamorado. Todo ocurre bellamente y sin esfuerzo. La gente es hermosa, educada y siempre dispuesta a ofrecer sexo sin condiciones. No falta nada ni nadie. Se vive colmado de placeres y todo ocurre según nuestras expectativas. Solo existe un pequeño problema: ¡despertar! Hay que levantarse del sofá, abrir la puerta de casa y salir al mundo. Yupi ha dejado de existir.

El choque de realidades (dentro-fuera) se convierte en un encaje de bolillos a veces irresoluble. ¡Cuán diferentes son las cosas de como se han imaginado! Ahí se acierta a comprender que el mundo no está hecho para la felicidad, sino para estorbar la perfección de nuestros pensamientos. Por eso, solo alcanza la plenitud quien vive sin expectativas, sin grandes ilusiones, y además se compromete con lo que ocurre en la única realidad manifiesta: el resultado de nuestra relación con los demás y con el mundo, es decir, nuestra vida contingente, aquella que se intenta evitar cuando nos encerramos en nuestra mente.

La dificultad de encajar mente y acción es uno de los quebraderos de cabeza de la mayoría de los seres humanos. A pesar de que intentamos mantenernos coherentes, nos sabemos presos de dualidades que nos invitan a la du-

da, a la incomprensión de nuestro inconsciente, a navegar entre emociones opuestas y a la lucha continuada por evitar sufrir. A menudo, las resolvemos con autoengaños. Hacemos trampas al solitario para sortear la incomodidad de aceptar la dureza, el vacío o la incomprensión de un presente irreconocible para nuestra mente expectante.

No obstante, aquello que nace para tapan huecos existenciales puede tornarse en una ficción de futuro. Pasamos del adormecimiento a soñar despiertos. Compramos el billete para ver una película de nuestra vida que tendrá un final feliz, con la única condición de hacerlo como espectadores y no como actores. Una vez que salgamos del cine, nos daremos cuenta de que el vivir ya no sabe a palomitas, y que los efectos no son especiales, sino reales. Eso significa que ningún guionista vendrá a salvar al protagonista en el último momento. Después de un buen rato de ficción, sea en un cine, en un teatro o en el escenario de nuestra mente, hay que alojarse de nuevo en nuestra piel para seguir sintiendo todo lo que existe.

Así de claro: abandona todo intento de vivir una vida ilusoria. Descarta la idea de lo que algún día sucederá. Renuncia a toda vivencia alojada en el futuro. Niégate a seguir repitiendo tu pasado. Solo existe el presente. Cada ahora es una posibilidad de elegir. Y elegimos. Podemos abandonarnos a la experiencia o podemos encerrarnos en nuestra mente. Vive lo que traiga el ahora. No te quedes a medias. No te escondas, ni niegues lo que sucede. Acepta lo que es.

Lo que la vida trae es el resultado de múltiples entrelazamientos, la mayoría de los cuales escapan a nuestro control. La realidad se muestra inequívoca: nada sucede exactamente igual a como habíamos previsto. De manera semejante al juego de la ruleta, a veces nuestra decisión resulta acertada, a veces lo perdemos todo. La vida no es un juego, pero lo parece. Por eso, el primer estado ilusorio de la mente es creer que tenemos el poder de mandar sobre la realidad. Abandona todo intento de controlarlo todo. Aca-

ba con la ilusión de que el mundo funciona como lo haces tú.

Vivir en el aquí y el ahora es una actitud personal y además una cultura que lo promueve. Para nuestras mentes occidentales, hijas del tiempo lineal y de la predicación de los conquistadores de sueños, parece imposible, incluso temerario y poco inteligente, negarse a vivir sin expectativas, sin tener diseñado un horizonte que algún día colmará todas nuestras aspiraciones. ¿Qué hay de malo en ello? Dos aspectos fundamentales:

El primero, trasladar la motivación y la acción al futuro. La excusa para demorar la acción de hoy parte de un mañana en el que se darán las condiciones y se poseerán las fuerzas para hacer lo que nos hemos propuesto. Todo se pospone, como en aquel simpático cartel que decía: «Mañana se fía.»

El segundo, consecuente con el primero, es que alteramos la experiencia del ahora, la postergamos, con lo cual se produce una curiosa situación: vivir en tierra de nadie. Ni vivimos el presente ni realizamos la tarea necesaria para alcanzar nuestro objetivo. Luego, cuando las oportunidades han pasado, vienen los lamentos de lo que se «debería» haber hecho. El siguiente estado ilusorio de la mente es esperar que llegue el momento de hacer las cosas, en lugar de hacerlas ahora. Es como decirle a alguien: «Ahora te daría un abrazo.» ¿Y por qué no hacerlo en lugar de decirlo?

No hay nada en el futuro que no se esté construyendo ahora. Si no se crean las condiciones necesarias en el momento presente, nada ocurrirá mañana, porque el mañana no existe. Empezar un día no es comenzar de nuevo, porque vivimos en un presente continuo. Nadie puede empezar nada desde el principio, sino que cada uno tiene que enlazar con lo anterior. Nacer no es comenzar de cero, de una manera absoluta, sino enlazar con lo ya existente. Somos seres con herencia. Y, por qué no decirlo, a menudo tienen más importancia las contingencias que nuestros propósitos. Una contingencia es aquello que podría ser de otra manera y no podemos cambiar. Si de camino a casa me atropellan y me llevan al hospital no se cumple el guion

previsto. Podría haber sido de otra manera, pero lo que ha pasado no lo puedo cambiar.

No tenemos la capacidad de crearnos solos a nosotros mismos, sino que dependemos de múltiples factores o contingencias que, aunque no determinan, sí condicionan nuestro devenir. Abandona el estado ilusorio de la mente que crea la sensación de vivir separado del resto de la realidad. Cesa de creer en la absolutización del yo, es decir, en la ilusión de que tú puedes con todo y todo ocurrirá como tú quieres que suceda.

Abrazamos en cada instante todos los tiempos y todos los tiempos se reúnen en el ahora para que decidamos qué hacer con cada presente. Así pues, es el presente el que crea el pasado y el futuro. Crear el pasado no es cambiar los hechos que sucedieron, sino la visión o interpretación que hacemos de ellos. Crear el futuro es imaginar unos hechos que aún no han sucedido. Es un juego de nuestra memoria. Y la memoria no es un mecanismo rígido, sino dinámico, cambiante y, además, tramposo, porque lo ajusta todo a nuestros intereses actuales.

El tiempo también se neurotiza, al menos en dos aspectos. Uno es la inmediatez, la pretensión de que todo encaje, suceda, se exprese, se obtenga ahora mismo. No hay aguante, no hay dominio de uno mismo, no se tolera la frustración, todo tiene que ser ya. Del mismo modo, se pretende eternizar un instante. Se intenta que lo bueno, lo placentero, lo mágico, lo deseado, lo fascinante, dure más de la cuenta. Que no se desvanezca nunca, que el momento se convierta en una totalidad. Estos tiempos nos impiden vivir en el ahora con toda su extensión. Reducen la experiencia.

En cambio, el presente no necesita ser modificado. Siempre es como tiene que ser. Todo ha pasado en un ahora y todo pasará en un ahora. En el presente no hay secuencialidad, como en las películas, sino simultaneidad. Todo ocurre a la vez. Y todas las posibilidades están disponibles hasta que tomamos una decisión, hasta que elegimos. Abandona

ese estado ilusorio de la mente que crea la ilusión del tiempo.

Puestos a abandonar, convendría que nos distanciáramos de las actitudes y los estados que nos alejan del centro de nuestro ser y de nuestro corazón. Por lo que se refiere a las actitudes, fundamentalmente son dos: el ensimismamiento y la acción desmedida.

Observa lo que ocurre cuando estás demasiado tiempo dentro de ti, o cuando no lo estás nunca. Te pierdes. El ensimismamiento hace que aparezcan tus fantasmas cotidianos, las viejas dudas, confusiones o temores de siempre. Todo iba bien hasta que te quedaste en el encierro de la mente. Te atrapó sin darte cuenta tu inconsciente. Nada de lo que te trae es nuevo. Todo pertenece al pasado, pero te enreda el presente.

Existe un estado conocido como *default mode*, o ensimismamiento, en el que conjeturamos sobre aspectos de nuestra autobiografía, o queremos entender el comportamiento de los demás, o visualizamos lo que el futuro nos pueda deparar. Pero no somos conscientes de que siempre damos vueltas a lo mismo. Se ha calculado que, a lo largo del día, llegamos a tener sesenta y cinco mil pensamientos. La mayoría son redundantes. Le damos vueltas a lo de siempre, lo cual se mueve en una franja que engloba lo que queremos y aquello de lo que carecemos: queremos lo que no existe y carecemos de lo que dejó de existir. Se sufre, no por lo vivido, sino por lo que podría haberse vivido.

Abandona el ensimismamiento extremo, sal de la cueva de tu inconsciente o convertirás en reales sus filias y fobias. Encuentra el equilibrio entre estar dentro y fuera de ti. Esclarece tus sombras para que no atormenten tu vida. Derruye los muros que aprisionan tu corazón. Canaliza simbólicamente y artísticamente tus inquietudes y las huellas extrañas que intuyes dentro de ti como entidades y/o vidas de otras vidas. Conócete a ti mismo.

En el caso de la acción desmedida, ocurre que perdemos el contacto con nosotros mismos, nos perdemos en el hacer. Nos lleva. No nos deja descansar, no solo física, sino