

The background of the cover is a traditional Chinese ink and wash painting. It depicts a landscape with bamboo stalks, flowering plants, and several birds. One bird is in flight in the upper left, while others are perched on rocks and branches. The style is characteristic of classical Chinese art, with fine lines and a muted color palette.

ALAN WATTS

CONVIÉRTETE  
EN LO  
QUE ERES

El camino hacia  
la plena realización  
del yo interior

Este libro contiene once breves ensayos de Alan Watts, hasta ahora inéditos, en los que aborda temas tales como los límites del raciocinio y el lenguaje ante los grandes misterios de la existencia, y la importancia de los arquetipos psicológicos que el cristianismo comparte con otras grandes religiones. En estos escritos breves Alan Watts hace gala de toda la inteligencia, claridad de pensamiento y simplicidad de lenguaje que le convirtieron en el intérprete más popular de las filosofías orientales. Habla de temas diversos, tales como la voluntad de vivir en armonía de los taoístas, los límites del lenguaje ante las verdades inefables de la espiritualidad y el simbolismo psicológico del pensamiento cristiano. Estos escritos harán las delicias de sus millones de fans, así como de los lectores que quieran empezar a conocer su obra.

## PREFACIO DEL EDITOR

Como sugiere el título, *Conviértete en lo que eres* es una recopilación de escritos de Alan Watts referentes al dilema de la persona que busca su yo auténtico, búsqueda que a menudo exige ver la vida tal como es. Acerca de esta cuestión, Alan Watts escribió:

La vida existe sólo en este preciso momento, y es en este momento cuando es infinita y eterna. Ya que el momento presente es infinitamente pequeño, antes de que podamos medirlo ha desaparecido, y sin embargo persiste para siempre. Este movimiento y este cambio ha sido llamado Tao por los chinos... Un sabio dijo que si pretendemos vivir en armonía con el Tao, debemos alejarnos de él. Pero no acababa de estar en lo cierto. Ya que lo curioso del caso es que no podemos alejarnos de él aunque queramos; aunque tus pensamientos huyan hacia el pasado o corran hacia el futuro, no pueden escapar del momento presente.

Interpretado de ese modo, *Conviértete en lo que eres* es a la vez un proyecto imposible y un hecho inevitable.

Este libro es una recopilación de artículos de Alan Watts escritos a mediados de la década de los cincuenta, en la que se intercalan breves ensayos de finales de los treinta, redactados en Inglaterra antes de marchar a América. Los escritos más cortos aparecieron originalmente en *The Mid-*

*dle Way*, periódico publicado por el centro budista de Londres. La recopilación se inicia con «La paradoja de la negación de sí mismo». Si bien el artículo original no está fechado, para transcribirlo se utilizó una máquina de escribir adquirida en 1953, y el contenido y la extensión concuerdan con otros artículos que Watts leyó por primera vez en la radio KPFA de Berkeley, California, a principios de 1955. Dichas emisiones se volvieron muy populares y continuaron siéndolo a lo largo de treinta años.

El segundo capítulo, que es el primero de los breves ensayos, da título a esta obra, y procede de un álbum de recortes formado con los artículos tempranos de Watts. El examen del dorso de los recortes revela la convocatoria de las reuniones hecha por el centro budista para los meses de marzo, abril y mayo de 1938.

El tercer capítulo, «El dedo y la luna», fue retitulado por el propio Watts, ya que su título original era «El reino del espíritu». Tiene fecha de 17 de abril de 1955 y trata de los defectos de la práctica religiosa occidental en el contexto del pensamiento zen y oriental en general. En el capítulo cuarto aparece de nuevo un escrito publicado en *The Middle Way*, titulado «Importancia», una bella y breve pieza basada en la perspectiva de un poema budista.

En «Tao y *wu-wei*», el quinto capítulo, Watts escribe sobre el significado del «no hacer» y «no forzar», ideas fundamentales del taoísmo chino. Hacia la mitad del texto original menciona «estos dos años de charlas», refiriéndose a sus primeras emisiones en la radio. Este escrito pertenece probablemente a una de sus últimas charlas de aquella serie, y sus revisiones hechas a mano en las últimas cuatro páginas del original sugieren que este artículo quizás era la transcripción de una de sus primeras charlas radiofónicas, que no estaban escritas, sino que emitía a los oyentes en directo.

«Andando sobre la rueda», el sexto capítulo, es nuevamente un breve artículo aparecido en *The Middle Way*. En

él descubrimos al «hombre perfecto» de Chuang-tse que «avanza por la rueda» libre de deseo, apego, miedo o arrepentimiento. Al dorso del recorte se encuentra una interesante cita atribuida a Tan Ching, que dice lo siguiente:

Si permitimos que nuestros pensamientos, pasados, presentes, y futuros, se unan en series, nos esclavizamos. Pero si por el contrario, en cualquier momento y lugar, impedimos que nuestra mente se aferre a nada, ganamos la libertad.

Siendo Watts en aquel entonces director de *The Middle Way*, es probable que él mismo seleccionara esta cita para su publicación. En sus trabajos posteriores desarrolló también un tema similar, y la cita mencionada pone de manifiesto las influencias filosóficas que configuraban su pensamiento en aquella época.

El séptimo capítulo señala la finalización de los artículos radiofónicos y presenta un escrito para *The Journal of Religious Thought*, publicado en 1953 por la Howard University, en Washington, D.C. «El lenguaje de la experiencia metafísica» es un excelente análisis de las similitudes entre el conocimiento adquirido mediante la experiencia mística y la ciencia natural, y los problemas lingüísticos que surgen al expresar con palabras esta variedad de conocimiento. El artículo en muchos aspectos se anticipa a su tiempo, y combina el pensamiento oriental, la física y la filosofía y la religión occidentales con el fin de llegar a una comprensión de la vida basada en la capacidad de asombro humano, ya que, como indica esta cita de Goethe:

Lo más elevado que el hombre puede alcanzar es su capacidad de asombro; y si los fenómenos esenciales le hacen asombrarse, dejadle que sea feliz; no puede recibir nada más elevado, y nada debe buscar más allá de esto; aquí está el límite.

«Buenas intenciones» completa los ensayos de *The Middle Way*, e introduce otro artículo más extenso de aquel período, «El nacimiento del Hijo Divino: estudio de un símbolo cristiano», publicado originariamente en *The Sufi* a finales de los años treinta. Se trata de un interesante escrito en el que Watts profundiza en las bases místicas de la tradición cristiana y compara el simbolismo de su divinidad con los de otras religiones a menudo reconocidas por su naturaleza mística. Lo escribe así:

Recibir el universo en uno mismo, a la manera de algunos «místicos», es simplemente vanagloriarse con la idea de que uno es Dios, creando una nueva oposición entre el gran todo y la degradada parte. Darse de modo pleno e incondicional al mundo es convertirse en una no-entidad espiritual, un mecanismo, una cáscara, una hoja llevada por los vientos de la circunstancia. Pero si al mismo tiempo se recibe el mundo y se abandona el yo, entonces prevalece esa unión que origina el Segundo Nacimiento.

Esto suena familiar, nos recuerda la idea budista del Camino Medio, como naturalmente debe ser, y Watts prosigue en esta línea de pensamiento para concluir, con cierta vena taoísta:

Así, cuando decimos que de la unión del yo y la vida (o el mundo) nace Cristo, queremos dar a entender que el ser humano se eleva a un nuevo centro de conciencia en el cual no es ni sólo él, ni sólo el mundo... En realidad, este centro ya existía, fuera o no conocido, ya que dos opuestos no pueden existir a menos que haya una relación entre ellos.

MARK WATTS  
*San Anselmo, California*  
Noviembre de 1994

## LA PARADOJA DE LA NEGACIÓN DE SÍ MISMO

*Mientras vivas, sé un hombre muerto,  
totalmente muerto.  
Entonces, hagas lo que hagas,  
estará bien.*

Un poema budista, escrito en China hace varios siglos, intenta expresar con palabras una intuición común a casi todas las culturas del mundo. Traducidas a un lenguaje familiar a la tradición cristiana, resultan tan conocidas que casi se convierten en tópico: «El que pierda su alma la hallará». Pero lo que salva este pensamiento de la banalidad —del tedio que provocan aquellos preceptos que todo el mundo sabe que debería observar, pero que no observa— es que es un proverbio que nadie puede cumplir. Porque mientras yo pueda hacer algo, significa que todavía no he muerto, que aún no he perdido del todo mi vida. Sin embargo, no es la simple absurdidad de una orden imposible de obedecer. Es una comunicación real, una descripción de algo que ocurre a las personas, como la lluvia o la caricia del viento. Es, sencillamente, la expresión del descubrimiento universal según el cual un individuo no empieza a estar verdaderamente vivo hasta que no se pierde a sí mismo, hasta que no deja de aferrarse angustiosamente a su vida, sus propiedades, su reputación y su posición. Es la verdad irreductible de la idea monástica de la «santa pobreza», de vivir una existencia sin ataduras en la que, como todo se ha perdido,

nada queda ya por perder, que fomenta una clase de libertad poéticamente comparada a los pájaros y al viento, o a las nubes deslizándose por un cielo infinito. Es la vida que san Pablo describe como «pobre, pero llena de riquezas, en la que nada se tiene, pero todo se posee».

¡Qué nostalgia tan irreal sentimos por ella! María Antonieta representando el papel de pastora en los jardines de Versalles... Presidentes de grandes compañías retirándose a solitarias cabañas de pesca en la montaña... El vendedor de seguros paseando solitario por interminables océanos de arena, preguntándose si tendrá valor para convertirse en vagabundo... O el idealista moral reprochándose a sí mismo no tener suficiente fuerza para abandonar su confortable salario y lanzarse a los tugurios, como Peter Maurin y Dorothy Day, o seguir los grandes modelos de san Francisco y san Vicente de Paúl. Pero la mayoría de nosotros sabe que no lo hará, y lo más probable es que no podamos hacerlo, que sigamos aferrados a nuestro estilo de vida habitual con toda la impotencia de unos adictos encadenados a su destructiva pasión.

Si esto empieza a sonar a sermón, no era ése mi propósito, ya que, como he dicho al principio, la expresión de que la vida se halla cuando se pierde no es, en realidad, un precepto que pueda practicarse y obedecerse fácilmente. De ahí que hable sobre la necesidad del abandono de uno mismo o de la empresa de trascender el ego que se ha interpretado de un modo tan erróneo. Considerada como precepto, origina toda clase de falsedades morales y espirituales. Tened a mano siempre un buen puñado de sal para cuando os tropecéis con un sujeto que os hable de intentar renunciar a sí mismo, o de vencer el ego. Ello me recuerda la conversación apócrifa entre Confucio y Lao-Tse, en la cual Confucio había estado discutiendo sobre el amor universal sin el elemento del yo.

«¡Qué patraña! —exclamó Lao-Tse—. El amor universal ¿no se contradice a sí mismo? El hecho de eliminar el yo



¿no constituye una positiva manifestación del yo? Señor, si queréis que el mundo no pierda su fuente de sustento: ahí está el universo con su regularidad incesante; el Sol y la Luna, con su incesante brillo; las estrellas, con sus constelaciones inamovibles; las aves y los animales salvajes, siempre en bandadas; los árboles y arbustos, creciendo en todo momento. Tal como ellos, vivid en armonía con el Tao, con el fluir de las cosas, y seréis perfectos. ¿Por qué, pues, esos vanos esfuerzos acerca de la caridad y del deber de uno hacia el prójimo, que son como golpear un tambor a la búsqueda de un fugitivo? Señor, ¡cuánta confusión habéis llevado a la mente del ser humano!»

Como ya he dicho, la verdad acerca de que la vida se encuentra cuando se pierde, no es un precepto, sino la realidad de algo que sucede de muchas y diferentes maneras. No se da a todo el mundo para que se convierta en un evidente héroe moral o en un santo notorio. No todo el mundo ha de ser un canto rodado sin la responsabilidad de una familia. No, debería añadir que es privilegio de cada uno ser una sacrificada esposa o un esposo modélico. Y aún más, no todo el mundo tiene la suerte de ser el fatalista que se acepta a sí mismo y asume sus limitaciones tal como son, a sabiendas de que es una mala hierba y sin intentar llegar a ser una rosa. Algunos de nosotros siempre estaremos intentando —con un exasperante grado de relativo éxito— mejorar de un modo u otro, y por más que queramos aceptarnos a nosotros mismos lo seguiremos haciendo. La renuncia a uno mismo y la aceptación de sí mismo no son más que diferentes nombres para definir la misma cosa, el ideal para el que no existe un camino, el arte para el que no existe una técnica.

Entonces ¿por qué, por lo general, esta idea toma la forma de un precepto, de un consejo que seguir o de un método que aplicar? Pues, evidentemente, hay una vital contradicción en la idea de renunciar a uno mismo, y también en la de aceptarse a sí mismo. La gente intenta acep-

tarse a sí misma para ser diferente, e intenta renunciar a sí misma para sentirse y verse con más respeto, o para alcanzar alguna experiencia espiritual, alguna exaltación de la conciencia, y este deseo no es más que la expresión de su interés por sí misma. Estamos realmente obsesionados con nosotros mismos, y nuestras tentativas de rechazo o aceptación son igualmente infructuosas, ya que no logran alcanzar ese centro inaccesible de nuestro yo más íntimo que está intentando aceptar o rechazar. La parte de nosotros mismos que quiere cambiarnos es la que necesita ser cambiada; pero eso es tan imposible como que una aguja se pinche con su propia punta.

Pero la razón de que la idea de renunciar a sí mismo aparezca en la forma imposible de un precepto es que es una muestra de lo que los budistas denominarían *upaya*, término sánscrito que significa «medios hábiles»; en particular los medios hábiles que un maestro utiliza para transmitir a su discípulo alguna verdad que sólo puede ser alcanzada dando un rodeo. Porque el egoísmo del yo crece con la noción de que puede darse órdenes a sí mismo, de que es amo y señor de sus propios procesos, de sus propias motivaciones y deseos. Por lo tanto, el único resultado importante de cualquier serio intento de renunciar o aceptarse a sí mismo es el humillante descubrimiento de que es imposible. Y a eso se refiere precisamente la muerte de uno mismo, que es la improbable fuente de un modo de vida tan nuevo y tan vivo que da la sensación de haber vuelto a nacer. En sentido metafórico, el ego muere al descubrir su propia incapacidad, su ineptitud de hacer variar algo de uno mismo que sea realmente importante. Esta es la razón por la que, en el budismo zen, la empresa de autotrascenderse se compare a un mosquito que pretenda picar a un toro de hierro, y según palabras de un antiguo maestro, la muerte transformadora acaece en el preciso momento en que la cobertura de hierro del toro rechaza finalmente y de manera absoluta el frágil agujijón del mosquito.

Naturalmente, todavía existe algún refugio para nuestra ilusión de importancia en la idea de que primero debemos hacer el firme esfuerzo de picar a toro. Cada «miembro de un grupo» se distingue a sí mismo de los de «fuera del grupo», los iniciados del vulgo, por medio de un proceso de «ganarlo a pulso», o de haber soportado penalidades que posteriormente se ostentan como una orgullosa señal de graduación. Uno de los aspectos más nauseabundos de la falsedad espiritual es la usual implicación, sutilmente insinuada, de que uno, después de todo, ha «sufrido mucho». De igual modo, en la persona que aún es un mero aspirante al estado de gracia, la misma clase de patraña toma la forma de la resolución de intentar por todos los medios posibles picar al toro, hasta llegar a la conclusión de que, efectivamente, es imposible.

He comprobado siempre que las personas que han experimentado verdaderamente esta muerte de sí mismas, no proclaman de ningún modo haber participado en el proceso. Se consideran perezosas y afortunadas. De haber hecho algo, era tan simple que cualquier persona podría haberlo realizado, ya que lo único que han hecho ha sido reconocer la universalidad de la vida, algo tan genuino en los débiles y estúpidos como en los sabios y fuertes. Incluso podrían decir a ese respecto que hay alguna ventaja en ser débil y estúpido, ya que a veces algunas cosas son más difíciles de ver cuando se tiene una férrea voluntad y una cabeza inteligente. Un próspero comerciante quizá esté menos dispuesto que un simple vagabundo a aceptar el olvido que les engulle. Para el genuino hombre muerto que renace a la vida, ya sea sabio, místico, buda, *jivanmukta* o lo que prefiráis, la noción de que ha alcanzado este estado mediante algún esfuerzo o alguna capacidad especial es siempre absurda e imposible.

Por lo tanto, siempre que se enfatice el sufrimiento y la disciplina, la fortaleza y la fuerza de voluntad, que se dice son requisitos esenciales para entrar en el reino de los cie-

los, debéis tener casi la certeza de que está en juego algún tipo de clericalismo o alguna clase de chanchullo espiritual altamente refinado. Este tipo de verborrea a veces no pretende otra cosa que ver con buenos ojos un mal trabajo, pretendiendo que una vida de constante frustración es en realidad un gran logro espiritual. En alguna ocasión puede que sea un simple error, ya que hay gente que descubre aquello que tenía al alcance de la mano después de un largo y penoso viaje, y les queda la sensación de que el camino más difícil era el único posible. Sin embargo, a veces, dichas afirmaciones se reducen a desagradables sermones pronunciados por personas que se las dan de maestros ante sus congéneres. Pero sus sermones carecen del más mínimo efecto creativo, ya que las únicas motivaciones que ofrecen para actuar son la vergüenza, el miedo o el sentimiento de culpabilidad, y cuando respondemos a tales motivaciones sólo encontramos un bálsamo para el herido orgullo del ego, bálsamo con el cual nuestro egocentrismo florece con especial entusiasmo.

Habiendo desechado estos malentendidos, quizá podamos considerar con mayor profundidad qué significa encontrar la vida al perderla. El punto principal es, creo yo, que el estado metafóricamente denominado muerte o renuncia de sí mismo no es una futura condición por adquirir. Es más bien un hecho presente. En asuntos triviales, nuestro ego muestra algunos signos de vida. Pero fundamentalmente, ante un gran espacio y tiempo, ante un gran amor o un gran miedo, somos como hojas arrastradas por el viento. Cuando empezamos a pensar en ello con claridad, surgen emociones realmente inquietantes que nos gustaría poder controlar. Nuestra resistencia a dichas emociones es tan natural como las propias emociones. En realidad, son lo mismo, ya que las emociones aparecen tan sólo como manifestación de un estado de tensión y resistencia. Si no sintiera tanta aversión al miedo, ya no sería miedo. Sin embargo, creo que es fácil descubrir que nuestro resentimiento

hacia esas emociones, nuestra resistencia a experimentarlas, es totalmente inútil. Es como el mosquito intentando picar de nuevo al toro de hierro. La fragilidad y precariedad de nuestro cuerpo humano a merced del despiadado y maravilloso torrente de la vida evoca cada una de las emociones de este organismo terriblemente sensitivo: amor, ira, tristeza, terror y miedo al terror. Y nuestros intentos para vencer esas emociones y controlarlas son, a su vez, emociones, ya que el amor es también estar enamorado del amor, y la tristeza, estar apenado porque uno está triste. Nuestra resistencia a sentir está en proporción directa a nuestra capacidad de sentir, ya que cuanto más sensible es el instrumento, mayor es su capacidad de dolor, y, por lo tanto, más reacio se muestra a experimentarlo.

Ahora bien, algunos psicólogos han descubierto, de un modo quizá más bien torpe, una importante verdad, que no es otra que el serio error de no responder a nuestros sentimientos, o intentar sentir de modo diferente a como sentimos. Habría que subrayar que, en este caso, se refieren a los sentimientos interiores, y no a la acción exteriorizada. En otras palabras, si tú, como madre, odias a tu hijo, no intentes pretender que lo amas. Esta percepción, expresada de manera más simplificada, deriva en otro precepto: «Acepta tus emociones: fluye con tus emociones». Esto no es tan sencillo, porque nuestros sentimientos entran en conflicto unos con otros, como, por ejemplo, cuando somos demasiado orgullosos para poder llorar, o estamos demasiado asustados para enamorarnos. En estos casos, ¿cuál de los sentimientos aceptamos, el dolor o el orgullo, el miedo o el amor?

Ahora bien, éste es el ejemplo más instructivo de la dificultad de aceptarse a sí mismo, ya que en situaciones de este tipo descubrimos nuestra incapacidad para aceptar ninguno de ambos sentimientos. El propio conflicto impedirá decidirnos por uno u otro, y sin poder evitarlo quedaremos atascados en él.

Pero la verdadera importancia de lo que esos psicólogos intentan dar a conocer es la extraña sabiduría de las reacciones naturales y espontáneas de nuestro organismo en el curso de los eventos. La extraordinaria capacidad de interiorizar un evento, muy distinta a estallar en una acción precipitada para evitar la tensión de dicho sentimiento, es, en realidad, un maravilloso poder de adaptación a la vida, y no es diferente de la instantánea respuesta del agua que contornea la tierra por la que fluye. Espero que quede claro. No estoy hablando del momento de las respuestas en términos de acción, sino sólo de nuestro modo interno y subjetivo de responder a las emociones. El punto es que nuestros sentimientos no son en realidad un tipo de resistencia o de enfrentamiento al discurrir de los acontecimientos, sino una respuesta armoniosa e inteligente. Una persona que no sintiera miedo ante la amenaza de un peligro sería como un alto edificio que no «cede» al viento. Una mente que no se funda —con el dolor o con el amor— es una mente que se quebrará con demasiada facilidad.

Ahora bien, la razón por la que estoy hablando de sentimiento en lugar de la acción externa, es que estoy considerando la dificultad del ser humano frente a unos acontecimientos sobre los cuales nada puede hacer, acontecimientos respecto a los que nuestra única respuesta es la de las emociones. Estoy pensando en la final certidumbre de la muerte, en el total desamparo del ser humano en medio de la vasta corriente de la vida y, finalmente, en la clase tan especial de sentimientos que surgen al enfrentarnos a conflictos que no pueden resolverse. Todas estas situaciones suscitan sentimientos que, a la larga, son tan irresistibles como insolubles las propias situaciones. Son las sensaciones últimas, y la mayor parte de lo que llamamos filosofía no es más que el infructuoso intento de liberarnos de ellas.

De ahí que lo que he llamado la muerte del ego suceda en el momento en que se descubre y admite que estos sentimientos últimos son irresistibles. Son últimos en dos

sentidos: primero, porque de alguna forma se relacionan con acontecimientos fundamentales y catastróficos, y, segundo, porque algunas veces son nuestros sentimientos más profundos y radicales con respecto a una situación en concreto, como la frustración básica provocada por un conflicto entre el dolor y la vergüenza. El caso es que estos sentimientos finales son tan sabios como el resto, y su sabiduría emerge cuando dejamos de resistirnos a ellos, al darnos cuenta de que simplemente somos incapaces de ello. Cuando la vida, por ejemplo, nos obliga finalmente a ceder, a rendirnos ante la plena manifestación de lo que ordinariamente se llama terror a lo desconocido, el sentimiento reprimido surge súbitamente como un manantial de puro gozo. Lo que antes se experimentaba como horror a nuestra inevitable mortalidad se transforma, por medio de una alquimia interna, en un casi extático sentido de liberación de las cadenas de la individualidad. Pero normalmente no descubrimos la sabiduría de nuestros sentimientos porque no dejamos que se manifiesten por entero; tratamos de reprimirlos o disolverlos en una acción prematura, sin darnos cuenta de que son un proceso de creación, de que, a semejanza del nacimiento, se inician con el dolor y se convierten en un hijo.

Espero poder comunicar todo esto sin crear una atmósfera de «obligación», sin que nadie lo interprete como si esta clase de renuncia de uno mismo fuera algo que uno debiera o pudiera hacer. Esta aproximación deliberada, compulsiva y moralizadora de la transformación del ser humano siempre lo obstruye, ya que implica la ilusión de autodomínio. Pero es exactamente cuando descubro que no puedo abandonarme a mí mismo cuando me abandono; exactamente cuando creo que no puedo aceptarme a mí mismo cuando me acepto. Ya que al topar con la dura roca de lo imposible es cuando uno alcanza la sinceridad, en la que ya no puede perdurar el encubridor «juego del escondite» del yo y del mí, del «buen yo» que trata de cambiar al «malo