

De la meditación

De la meditación

Las seis pāramitās · V

2026.
Este libro está enteramente generado por inteligencia artificial.
Las citas se han cotejado con sus fuentes; las traducciones sin traductor indicado son propias, y en las notas finales se indica desde qué lengua se ha traducido. El texto puede copiarse y compartirse libremente con fines no comerciales.

Compuesto en EB Garamond con LuaLaTeX y la clase memoir.
Formato 155 × 230 mm.

Para el beneficio de todos los seres.

Índice general

1 Prólogo **1**

Lo que este libro no va a hacer 2
Lo que sí hace 2
Cómo está hecho 3
Sobre las citas y las traducciones 4
Lo que promete 5

I Libro Primero — El sitio **7**

2 Sostener no es estar **9**

Guardar las reglas y guardar el pensamiento 10
Qué objeto es «estar» 11
La instrucción es de cuerpo 11
Lo que el capítulo no puede usar 12
El fruto se mide desde fuera 13
Lo que este libro no dice 14
Lo utilizable 14

3 El instante **17**

La chispa de la luciérnaga 17
El lomo de la silla 18
Doce segundos 19
Lo que esto dice del comentario 20

Lo lleno y lo vacío 21
Lo que este libro no dice 22
Lo utilizable 22

4 Lo que significa la palabra 23
Las palabras 23
Lo que la absorción nombra 24
Lo que el recogimiento nombra 26
Lo que la palabra hace después 27
Lo que este libro no dice 28
Lo utilizable 28

5 Dónde está uno cuando no está 29
El experimento del teléfono 29
Qué objeto es la divagación 30
Adónde se va 31
Irse sin querer 32
El aviso 33
El círculo 33
Lo que este libro no dice 34
Lo utilizable 34

6 Los dos tipos de pensamiento 35
La partición 35
Lo que se piensa a menudo 36
Los dos vaqueros 37
Lo bueno también cansa 38
Lo que el discurso hace después 39
Lo que este libro no dice 40
Lo utilizable 40

7 La conciencia que se evapora 41
La trastienda 41
Dos soledades en la multitud 43

Qué objeto es estar con alguien 43
La vergüenza, o por qué se baja la mirada 45
Lo que este libro no dice 46
Lo utilizable 46

8 La medida se toma al levantarse 47
La pregunta 47
Lo que encontraron 48
Quién enseñaba, y con qué se comparaba 49
La lista de espera 50
Lo que esto dice de la medida 51
El francotirador 52
Lo que este libro no dice 52
Lo utilizable 52

9 Quién paga la calma 55
El labrador 55
El cuenco y el verso 56
Dos respuestas 57
A la escala del martes 58
El retiro 58
El que se sienta también paga 59
Lo que este libro no dice 60
Lo utilizable 60

10 Lo que este libro va a hacer con todo esto 61
Lo que ha quedado 61
El orden de lo que sigue 62
Lo que un libro puede hacer 63
El problema propio de este libro 63
Lo utilizable 64

Guerásim se queda 65

11 El signo **69**
El disco 69
Tres signos 70
El niño y el hombre fuerte 71
Fuerza pareja 71
El precipicio 72
Lo que este libro discute 73
Lo que da y lo que le falta 74
Qué objeto es el signo 74
Lo que este libro deja 74
Lo utilizable 74

12 Los cinco factores y la primera absorción **77**
Cinco contra cinco 78
El cuenco de cobre 78
Cinco arrobos 79
El viajero y el agua 79
El arquero y el cocinero 80
La vaca de monte 81
Uno por uno 81
Lo que este libro discute 82
Lo que da y lo que le falta 82
Qué objeto es un factor 83
Lo que este libro deja 83
Lo utilizable 83

13 Segunda, tercera, cuarta **85**
Lo que se cae y lo que queda 85
La frivolidad del arrobo 86
Diez ecuanimidades 87
Dónde cesa cada sentir 88
La luna de día 88
Lo que contó Sāriputta 89

Lo que este libro discute 89
Lo que da y lo que le falta 90
Qué objeto es un sentir neutro 90
Lo que este libro deja 91
Lo utilizable 91

14 Lo sin forma **93**
El disco que se quita 93
El ruido es una espina 94
Conciencia, conciencia 95
La sala vacía 95
Ni percepción ni no percepción 95
Cuatro pisos 96
Vacío de lo que no hay 97
Lo que este libro discute 98
Lo que da y lo que le falta 98
Qué objeto es una ausencia 99
Lo que este libro deja 99
Lo utilizable 99

15 El manual del practicante **101**
Arahan, arahan 102
Dad licencia 102
Los cinco colores 103
Adelante y del revés 103
La vela 104
De dónde salió 104
Lo que este libro discute 105
Lo que da y lo que le falta 105
Qué objeto es una liturgia 106
Lo que este libro deja 106
Lo utilizable 107

16 Los peligros de la calma **109**

Cuatro caminos 110
Diez cosas buenas 110
Dos ancianos en la oscuridad 111
El elefante 111
Treinta 112
Lo que este libro discute 113
Lo que da y lo que le falta 114
Qué objeto es un corruptor 114
Lo que este libro deja 114
Lo utilizable 115

17 La visión: qué es 117
El que tiene los ojos claros 118
El truco del mago 118
Si fuera tuyo 119
Tres maneras de entender 119
Lo que este libro discute 120
Lo que da y lo que le falta 121
Qué objeto es una marca 121
Lo que este libro deja 122
Lo utilizable 122

18 Los cuatro establecimientos 123
Una frase y cinco propósitos 123
Las cuatro columnas y las cuatro palabras 124
El inventario 124
El estribillo es la instrucción 125
La última habitación 125
La cuenta atrás 126
Lo que este libro discute 126
Lo que da y lo que le falta 127
Qué objeto es un establecimiento 128
Lo que este libro deja 128

Lo utilizable 128

19 Sentir y percibir 131
Las tres tendencias 131
No es que no sienta 132
Ocho causas 132
Qué es sentir 133
Qué es percibir 134
Lo que este libro discute 134
Lo que da y lo que le falta 135
Qué objeto es un sentir 136
Lo que este libro deja 136
Lo utilizable 136

20 Mente y fenómenos 137
Saber, y nada más 137
La mente radiante 138
El buey negro y el buey blanco 139
El sistema como objeto 139
Lo que este libro discute 140
Lo que da y lo que le falta 141
Qué objeto es un estado de la mente 141
Lo que este libro deja 142
Lo utilizable 142

II Libro Segundo — El comentario 143

21 La capa 145
Hablar por dentro 145
De dónde viene 146
La forma de nota 147
Lo que más se dice por dentro 148
Cuándo se expande 149

Lo que este libro no dice 150
Lo utilizable 150

22 El origen dependiente como objeto 153
El fuego y su leña 153
Doce 154
El tramo que se ve 155
Lo que se ha llegado a ser 155
Lo que este libro discute 156
Lo que da y lo que le falta 157
Qué objeto es una cadena 157
Lo que este libro deja 158
Lo utilizable 158

23 Las etapas de la visión 159
Siete carros 159
Nueve conocimientos 160
La madre de los tres hijos 160
La serpiente en el cesto 161
El que dejó a su mujer 162
El cuervo del barco 162
Lo que este libro discute 162
Lo que da y lo que le falta 163
Qué objeto es una etapa 164
Lo que este libro deja 164
Lo utilizable 164

24 Las cuatro entradas 167
Cuatro factores 167
Cuatro cosas que tiene 168
La fórmula de la enseñanza 169
La tierra y la uña 169
Tres ataduras 170
Lo que este libro discute 170

Lo que da y lo que le falta 171
Qué objeto es una entrada 172
Lo que este libro deja 172
Lo utilizable 172

25 El vacío según el Mahāyāna 175
Lo que se niega 175
Quién lo dice y a quién 176
Ni un solo ser 177
La balsa, y más 177
Nueve cosas 178
Lo que este libro discute 178
Lo que da y lo que le falta 179
Qué objeto es una negación 180
Lo que este libro deja 180
Lo utilizable 180

26 La bodhicitta como meditación 183
El banquete 183
Las pasiones son un fantasma 184
Un pensamiento, no una obra 184
El elefante joven 185
La portería 186
Lo que este libro discute 186
Lo que da y lo que le falta 187
Qué objeto es una intención 188
Lo que este libro deja 188
Lo utilizable 188

27 Las dos alas unidas 191
Dos preguntas 191
Cuatro personas 192
Lo que se desarrolla solo 192
Lo incondicionado en una línea 193

Fiebre 193
Encendido 194
Lo que este libro discute 194
Lo que da y lo que le falta 195
Qué objeto es una pareja 196
Lo que este libro deja 196
Lo utilizable 196

28 Los siete factores 197
Por qué se llaman así 197
El fuego pequeño 198
El fuego grande 198
El armario del rey 199
Lo que el fuego no dice 200
Lo que este libro discute 200
Lo que da y lo que le falta 201
Qué objeto es un factor del despertar 202
Lo que este libro deja 202
Lo utilizable 202

29 Las cinco facultades 203
El que más se esforzaba 203
Cinco definiciones prestadas 204
La sal de todos los guisos 205
Dos ancianos como ejemplo 206
Lo que este libro discute 206
Lo que da y lo que le falta 207
Qué objeto es una facultad 208
Lo que este libro deja 208
Lo utilizable 208

30 El elefante domado 209
El príncipe que se levantó y se fue 209
Dos amigos y una montaña 210

El bosque del elefante 211
El campo abierto 211
La instrucción que sigue 212
Lo que este libro discute 212
Lo que da y lo que le falta 213
Qué objeto es una atadura 214
Lo que este libro deja 214
Lo utilizable 214

31 Zazen y las diez estampas 217
Nada misterioso 217
La meditación verdadera 218
Mil trescientos millones 218
Las diez estampas 219
Poderes 220
Lo que este libro discute 220
Lo que da y lo que le falta 221
Qué objeto es una estampa 222
Lo que este libro deja 222
Lo utilizable 222

32 Nombrar no es comentar 225
Con entendimiento 225
Lo que hace una palabra 226
Qué objeto es la etiqueta 227
Cuando la palabra fija 228
Lo que hay que decir del estudio 229
Nombrar el comentario 230
Lo que este libro no dice 230
Lo utilizable 230

33 Los preliminares tibetanos 233
Un testigo hostil 233
La postura de las siete actitudes 234

Tres respiraciones 234
Los cuatro preliminares 235
La jornada 235
El nombre y la cosa 236
Lo que este libro discute 236
Lo que da y lo que le falta 238
Qué objeto es una cuenta 238
Lo que este libro deja 238
Lo utilizable 239

34 El que se mira a sí mismo como despierto 241
Ponerse la figura 241
Seis sílabas y seis mundos 242
Cada uno con la suya 243
El círculo de arroz 243
El sacerdote delante 244
Lo que este libro discute 244
Lo que da y lo que le falta 245
Qué objeto es uno mismo 246
Lo que este libro deja 246
Lo utilizable 247

35 El maestro 249
La mitad y el todo 249
Las casas de Milarepa 250
Por qué se cuenta así 251
La llaga que no se enseña 251
El buen amigo y el tiempo 252
Lo que este libro discute 252
Lo que da y lo que le falta 253
Qué objeto es un maestro 254
Lo que este libro deja 254
Lo utilizable 254

36 Lo que no se ha podido leer **257**
Mirar la mente sin arreglarla 257
Dar y tomar 258
Los diálogos 258
Las nueve etapas 259
Dos huecos más pequeños 259
La biblioteca que hay 259
El árbol del epígrafe 260
Lo que este libro discute 261
Lo que da y lo que le falta 262
Qué objeto es un hueco 262
Lo que este libro deja 262
Lo utilizable 263

37 De cero a todo, en una mesa **265**
La mesa 265
Lo que sostiene la escena 266
El portero y los mensajeros 267
De qué responde este libro 267
El primer aliento 268
Lo que pasa cuando falla 268
Lo que este libro discute 269
Lo que da y lo que le falta 269
Qué objeto es una mesa 270
Lo que este libro deja 270
Lo utilizable 271

38 Lo que es el sistema y lo que no **273**
Cuatro maneras de llamarlo 273
Lo que se conserva fuera del monasterio 274
Lo que le sobra 275
Lo que le falta 275
Lo que hace un sistema que no hace una técnica 276

Lo que este libro discute 276
Lo que da y lo que le falta 277
Qué objeto es un sistema 278
Lo que este libro deja 278
Lo utilizable 278

Rāhula y la tierra **280**

39 Consigo mismo **285**

III Libro Décimo — La mano que se queda **287**
El sitio que se lleva puesto 289
Los muebles 290
Continuamente 290
Dos cosas a mano 291
Lo que se parece y lo que no 291
Lo que este libro discute 292
Lo que da y lo que le falta 293
Qué objeto es uno mismo, otra vez 294
Lo que este libro deja 294
Lo utilizable 294

40 El término medio, dicho en voz alta **295**
Los dos extremos 295
Tres vueltas y doce aspectos 296
Dónde está el medio en este asunto 297
La cuerda, en una frase 297
Lo que se llevó el único que entendió 298
Lo que este libro ha hecho con eso 298
Lo que este libro discute 299
Lo que da y lo que le falta 300
Qué objeto es un término medio 301
Lo que este libro deja 301

Lo utilizable 301

41 La postura y la hora, escritas una vez 303
El cuarto que nadie tiene 303
El procedimiento, escrito una vez 304
Lo que no lleva 306
Cuando no sale 306
Lo que este libro discute 307
Lo que da y lo que le falta 308
Qué objeto es un procedimiento 308
Lo que este libro deja 309
Lo utilizable 309

42 El que se queda 311
La objeción del rey 311
El carro desmontado 312
La salida del rey 313
La sombra en el agua 313
Lo que se cobra 314
Y lo que no se paga 314
Lo que este libro discute 315
Lo que da y lo que le falta 316
Qué objeto es uno mismo, por última vez 316
Lo que este libro deja 317
Lo utilizable 317

43 La proliferación 319
Un hombre con bastón 319
La cadena 320
Dónde se corta 321
La cadena en un martes 322
El duramen y las ramas 323
Lo que la proliferación hace fuera 323
Lo que este libro no dice 324

Lo utilizable 324

44 Cinco maneras de apagar un pensamiento 325
La escala 325
Qué objeto es cada método 327
Los cinco en un martes 327
El oso blanco 328
Lo que esto obliga a decir 329
Lo que este libro no dice 330
Lo utilizable 331

45 La voz que acompaña 333
El problema: estar solo consigo 333
Qué objeto es la voz 334
Lo que Thoreau vio de la compañía 335
El silencio aun de cosas buenas 336
Lo que cuesta 336
Lo que este libro no dice 338
Lo utilizable 338

46 El diarista 339
Diecisiete mil páginas 339
El mecanismo 340
El diarista que juzga a un diarista 342
La nota del móvil 342
Lo que escribe el otro diarista 343
Lo que este libro no dice 344
Lo utilizable 344

47 El observador 345
El que se concibe desde fuera 345
La floresta 346
El examen 347
El antropólogo 348

El fotógrafo, el entierro, la conversación 348
Las dos observaciones 349
Lo que este libro no dice 350
Lo utilizable 350

48 Todo es material **351**
El químico 351
Qué objeto es el material 353
Cuándo se convierte 354
La justicia 354
Melihovo 355
Lo que este libro no dice 356
Lo utilizable 356

49 Lo que se sabe del comentario **357**
Lo que se sabe 357
Lo que no se sabe 358
Lo que sigue 359

Arsenio y el agua turbia **360**

IV Libro Tercero — La atención **363**

50 Lo que es la atención **365**
Todo el mundo lo sabe 365
El otro estado 366
Qué objeto es 367
Unos segundos 368
Los objetos que se apagan 369
La raíz y la confesión 369
Lo que James no dice 370
Lo utilizable 371

51 El esfuerzo negativo **373**

Los músculos 373
Qué objeto es entonces la atención 374
Por qué cuesta 375
El ejercicio fallado 376
Lo que Weil no sabía que decía 377
Lo que este libro no dice 378
Lo utilizable 378

52 La atención es poca 379
Lo que se pierde al aplazarla 379
Lo que Epicteto pide y no existe 381
El gorila 381
Ver a medias y decir que no 382
El gorila de dentro 383
Qué objeto es 384
Lo utilizable 384

53 Lo que se ha medido de la meditación 385
Qué se midió 385
Contra nada y contra algo 386
Lo que se pierde al mirar de cerca 387
Lo que el curso trae además 388
Lo que no se midió 389
Qué objeto es 390
Lo que este libro hace con esto 390
Lo utilizable 390

54 La mente que se va no está vacía 393
Lo que hace la mente cuando se va 393
Lo que la mente que se va no es 394
Un experimento a contracorriente 395
Cuando la mente se va, el ojo se queda 396
Qué objeto es 397
Lo que este libro no dice 398

Lo utilizable 398

55 El objeto 399
Lo que ya está ahí 399
Delante 400
Saber no es decir 401
En la medida necesaria 401
Dentro, fuera y ambos 402
Lo que cambia 402
Lo que este libro deja 403
Qué objeto es el objeto 404
Lo utilizable 404

56 El cuerpo como sitio 405
El otro estribillo 405
La jarra llena 406
El océano y la palabra que falta 407
Lo que cambia según los que practican 408
Qué objeto es el cuerpo 409
Lo que este libro deja 409
Lo utilizable 410

57 La respiración 411
La asamblea en silencio 411
Los cuatro primeros pasos 412
Lo que se ha medido de respirar despacio 413
Saber no es frenar 414
Qué objeto es la respiración 415
Lo utilizable 416

58 Lo que se sabe de la atención 417
Lo que queda en pie 417
Lo que se ha medido y lo que no 418
Lo que no se ha resuelto 419

Lo que este libro es, dicho otra vez 419
La cuarta parte 420

El cocinero Ding **421**

V Libro Cuarto — La postura y la hora **425**

59 La postura **427**
Lo que la palabra quería decir 427
La cuarta adición 428
Un paso o dos antes 429
La cámara, la luz, los ojos 430
Lo que Ignacio pide al cuerpo y lo que no 431
El cuarto de hora después 431
Lo que este libro deja 432
Qué objeto es la postura 432
Lo utilizable 432

60 La hora **435**
Siete veces al día 435
El mito de los veintiún días 436
El hábito contrario 437
Si..., entonces... 438
La campana de uno 439
Lo que este libro deja 439
Qué objeto es la hora 440
Lo utilizable 440

61 Cinco minutos cinco veces **441**
Breve y pura, o la hora entera 441
Lo que la Regla sabía de la brevedad 442
Diez minutos o treinta 442
Una sola vez 444

La dosis es la frecuencia 445
Lo que este libro no puede decir 446
Qué objeto es la dosis 446
Lo utilizable 446

62 Al despertar 449
Quince minutos, una hora 449
Lo que el emperador se decía 451
El instante antes de la voz 452
Qué objeto es el despertar 453
Lo que este libro deja 453
Lo utilizable 454

63 El paseo 455
Cinco beneficios 455
Cuatro horas al día 456
Lo que un paseo hace, medido con poco 457
El gallo 458
Qué objeto es el paseo 459
Lo que este libro deja 460
Lo utilizable 460

64 La lluvia 461
Dos lluvias 462
Mirar las cosas enteras 463
La procesión y la carretera 464
Qué objeto es la lluvia 465
Lo que este libro deja 466
Lo utilizable 467

65 El fregadero 469
El tiempo del trabajo 470
Lo que hacía con las manos 471
La vuelta, sin inquietud 472

Lo que se ha medido de fregar 473
Qué objeto es el fregadero 474
Lo que este libro deja 474
Lo utilizable 475

66 La noche **477**
Callar después de Completas 477
Mientras los ojos estén despiertos 478
La postura del león 479
Lo que se ha medido de la noche 480
Qué objeto es la noche 481
Lo que este libro deja 482
Lo utilizable 482

67 Lo que se sabe de la postura y la hora **483**
Lo que queda en pie 483
Lo que se ha medido y lo que no 484
Lo que no se ha resuelto 485
Lo que este libro es, dicho otra vez 485
La quinta parte 486

Varka **487**

VI Libro Quinto — Los peligros **491**

68 La meditación que huye **493**
Dejé los bosques 494
Las virtudes de pórtico 495
El bosque de Śāntideva 496
Lo que pasa después 497
Qué objeto es la huida 498
Lo que este libro deja 498
Lo utilizable 499

69 La sequía **501**
Marta se queja de María 502
Obras, obras 502
Lo que se tiene a mano 504
La señal contraria 505
Lo que este libro deja 506
Qué objeto es la sequía 506
Lo utilizable 507

70 Lo que puede hacer daño **509**
Uno de cada cuatro 510
Dos tercios, y el tres por ciento 511
Sesenta personas 512
Lo que se sabe y lo que no 513
Qué objeto es el daño 514
Lo que este libro deja 515
Lo utilizable 515

71 La industria **517**
Setecientas 518
Ciento noventa y dos 519
Lo que se vende 520
La crítica también es un producto 521
Qué objeto es la mercancía 522
Lo que este libro deja 522
Lo utilizable 523

72 La pared de la habitación **525**
El marco 526
La pared negra 527
El puente y la puerta 528
Los portones cerrados 529
Qué objeto es la pared 529
Lo que este libro deja 530

Lo utilizable 530

73 La que se exhibe 531
Un oficial entra en un monasterio 531
Exhibido como una fiera 532
La celda 532
Del revés 533
Páshenka 534
Veinte kopeks 535
Qué objeto es la mirada 536
Lo que este libro deja 537
Lo utilizable 537

74 El observador que no actúa 539
Suficiente, pero indispensable 539
El que no pregunta 540
Calor, impulso, piedad 541
Una observación que ya es el acto 542
Qué objeto es el que sufre 543
Lo que este libro deja 544
Lo utilizable 544

75 La paz del tirano 545
Un hombre se sienta 546
Lo que se le contesta 547
El de mente firme 547
La paz del tirano 548
Qué objeto es la calma 550
Lo que este libro deja 550
Lo utilizable 550

76 Lo que se sabe de los peligros 553
Lo que queda en pie 553
Lo que se ha medido y lo que no 554

Lo que no se ha resuelto 555
Lo que este libro es, dicho otra vez 556
La sexta parte 556

Thoreau vuelve del bosque **557**

VIILibro Sexto — Delante de alguien **561**

77 El recogimiento en compañía **563**
Lo que dura y lo que fluye 564
El ciego y el sordo 564
La colección tiene un órgano 565
Lo que todos tienen que oír 566
La nariz 567
Qué objeto es la compañía 568
Lo que este libro deja 568
Lo utilizable 569

78 Los ojos **571**
Lo que dice la boca y lo que dice el cuerpo 572
Las imágenes no devuelven la mirada 573
Un dato incómodo 574
Lo que la revisión no puede decir 575
Qué objeto son los ojos 576
Lo que este libro deja 576
Lo utilizable 576

79 La escucha que distingue **579**
Cinco factores 579
Lo que la gente dice que la hizo sentirse escuchada 580
Lo que el estudio no puede decir, y lo que dice sin querer . . . 582
Quedarse antes de contestar 583
Qué objeto es la escucha 584

Lo que este libro deja 584
Lo utilizable 584

80 La mesa 587
El lector de la semana 587
Lo que se sabe de comer juntos 589
Lo que la mesa es, con las dos fuentes delante 591
Qué objeto es la mesa 591
Lo que este libro deja 592
Lo utilizable 592

81 El teléfono en la mesa 593
Lo que no se replicó 593
Lo que sí se encontró, con cuarenta y dos personas 595
La palabra 595
Lo que las tres cosas dicen juntas 596
Qué objeto es el teléfono 597
Lo que este libro deja 598
Lo utilizable 598

82 Alguien de casa 599
Cuatro respuestas a la misma pregunta 599
El semblante 600
Cómo se sabe 601
Tres puntos cada día, y el oído a los sesenta 602
Lo que este libro deja 603
Qué objeto es alguien de casa 604
Lo utilizable 604

83 El cuidado como presencia 605
El ruido que crea una expectativa 605
Presencia o ausencia de cuidado en estas cosas 606
Lo que impide estar al lado de la cama 608
Qué objeto es el enfermo 609

Lo que este libro deja 610
Lo utilizable 610

84 El aula **611**
Un tercio no está 611
El alumno de Weil, medido 613
La pregunta de la revisión 614
Lo que los dos artículos no pueden decir 615
Qué objeto es el aula 616
Lo que este libro deja 616
Lo utilizable 616

85 Lo que media **619**
La herramienta 620
El medio tratado como fin 621
El tercer comercio 622
Qué objeto es lo que media 623
Lo que este libro deja 624
Lo utilizable 624

86 Hablar de terceros **625**
Aunque sea verdad 626
Lo que se cuenta y a quién 627
Qué hace el tercero 628
Lo que el libro no ve 629
Qué objeto es el ausente 629
Lo que este libro deja 630
Lo utilizable 630

87 El silencio a dos **631**
Sentarse y esperar, para qué 631
Ninguna manta 633
El que es pared 634
Lo que Stephen no puede dar 634

Qué objeto es el silencio 635
Lo que este libro deja 636
Lo utilizable 636

88 El que se queda 637
Siete días 637
Quién rompe el silencio 638
Quién no puede detener las palabras 639
Quién tenía razón 640
Lo que el libro tiene de insoportable 641
Qué objeto es el que sufre 641
Lo que este libro deja 641
Lo utilizable 642

89 Lo que pasa en la cocina después 643
Quinientas sesenta y dos parejas 643
Cuatro maneras de leerlo 645
La emoción que baja 646
Lo que el ensayo no puede decir 646
Qué se sabe, entonces, de la cocina 647
Qué objeto es la cocina 648
Lo que este libro deja 648
Lo utilizable 648

90 Lo que se sabe de estar delante de alguien 649
Lo que queda en pie 649
Lo que se ha medido y lo que no 651
Lo que no se ha resuelto 652
Lo que este libro es, dicho otra vez 652
La séptima parte 653

Sancho al pie de la cama 654

VIII Libro Séptimo — Ver **659**

91 Calma y visión **661**
Cuatro caminos y ninguno 662
El orden no está fijado 662
La inquietud cuenta 663
Lo que el discurso no dice, y lo que este libro discute 664
Para qué es la calma 665
Qué objeto es la calma cuando es para ver 665
Lo que este libro deja 666
Lo utilizable 666

92 Ver sin comentario **667**
El que quiere ir a Wei 667
El ayuno de la mente 668
La habitación vacía 670
Lo que dice el resto del capítulo 671
Lo que este libro discute 671
Qué objeto es lo que se ve sin comentario 672
Lo que este libro deja 672
Lo utilizable 673

93 El examen de la noche **675**
La lámpara 675
La cuenta 677
Lo que los dos hacen igual 678
Lo que este libro discute 679
El peligro propio de este ejercicio 680
Qué objeto es el día revisado 680
Lo que este libro deja 680
Lo utilizable 681

94 Desprendimiento **683**
La virtud que pone por encima de todas 683

La montaña y la bisagra 684
La tabla en blanco y el horno 685
La oración del que no pide 686
Lo que este libro discute 687
Qué objeto es lo que se suelta 687
Lo que este libro deja 688
Lo que dice al final, y que lo salva 688
Lo utilizable 689

95 No saber **691**
La oscuridad no es una metáfora 691
El discípulo protesta 692
La palabra de una sílaba 693
Lo que estorba es lo bueno 693
Lo que se ve cuando se mira a la nada 694
Lo que este libro discute 695
Contra la necesidad de tener razón 695
Qué objeto es lo que no se sabe 696
Lo que este libro deja 696
Lo utilizable 697

96 Lo que no se ve al mirar **699**
El que todo el mundo conoce 699
El que casi nadie conoce 700
La cortina 701
¿Y si uno es un profesional? 702
Lo que este libro discute 703
Qué objeto es lo que no se ve 704
Lo que este libro deja 704
Lo utilizable 704

97 Cuando no se puede **707**
El carro 707
La isla 708

Ānanda en el quicio de la puerta 709
El otro Subhadda 710
Lo que se mide 711
Las dos frases 712
Qué objeto es cuando no se puede 712
Lo que este libro deja 713
Lo utilizable 713

98 Lo prometido y lo medido 715
Cuatro comparaciones 716
Lo que se promete 717
Lo que se ha medido 717
Lo que este libro discute 719
Qué objeto es lo prometido 720
Lo que este libro deja 720
Lo utilizable 720

99 Lo que se sabe de ver 723
Lo que queda en pie 723
Lo que se ha medido y lo que no 725
Lo que no se ha resuelto 725
Lo que este libro es, dicho otra vez 726
La octava parte 726

Diez pies en cuadro 728

IX Libro Octavo — Las tradiciones 733

100 Lo que comparten y lo que no 735
Tres prácticas y una sola regla 735
Contra hablar mucho 736
Mirad las aves 737
Las preguntas 738

Lo que este libro discute 739
Lo que da y lo que le falta 740
Qué objeto es lo que se comparte 740
Lo que este libro deja 740
Lo utilizable 741

101 El salmo y el versículo **743**
El viejo al que le quitaron a su Dios 743
Dónde volver 744
El verso 745
La pobreza de un verso 746
Antes de la hora 746
De la celda a la cocina 747
Lo que este libro discute 747
Lo que da y lo que le falta 748
Qué objeto es el verso 748
Lo que este libro deja 749
Lo utilizable 749

102 Las moradas **751**
El ruido y la tarabilla 752
Comer y dormir 753
La mariposa que no para 753
La enferma 754
Una compañía con cara 754
Lo que este libro discute 755
Lo que da y lo que le falta 756
Qué objeto es la morada 756
Lo que este libro deja 756
Lo utilizable 757

103 La composición de lugar **759**
Ver el lugar 759
Del mundo entero a una habitación 760

Los cinco sentidos 761
El que da los ejercicios 762
Consolación y desolación 762
Lo que este libro discute 763
Lo que da y lo que le falta 764
Qué objeto es el lugar 764
Lo que este libro deja 765
Lo utilizable 765

104 La nube **767**
Lo único que hace uno 767
Dos trucos, y un maestro que pide ayuda 768
El grito de fuego 769
Con gusto y no con fuerza 769
Cómo se nota desde fuera 770
Lo que este libro discute 771
Lo que da y lo que le falta 772
Qué objeto es la nube 772
Lo que este libro deja 772
Lo utilizable 773

105 El nombre repetido **775**
Trescientos guijarros 775
Las dos cestas 776
Una sola palabra 777
Tres mil, seis mil, doce mil 778
El aire como vehículo 779
Lo que este libro discute 779
Lo que da y lo que le falta 780
Qué objeto es el nombre 781
Lo que este libro deja 781
Lo utilizable 781

106 La conversación **783**

De qué habla 783
Pocas palabras 784
El amigo que ha venido de visita 785
El método del que no tenía método 785
Lo que este libro discute 786
Lo que da y lo que le falta 788
Qué objeto es la conversación 788
Lo que este libro deja 788
Lo utilizable 789

107 El silencio de reunión **791**
Quietos en la luz que enseña las faltas 792
El que llega caliente 792
Quién habla 793
Lo que este libro discute 794
Lo que da y lo que le falta 795
Qué objeto es la reunión 796
Lo que este libro deja 796
Lo utilizable 796

108 La soledad con Dios **797**
El palacio 797
Cerca de la boca 798
Hasta que se enfríe la mente 799
En la lengua que se habla 800
Lo que este libro discute 801
Lo que da y lo que le falta 802
Qué objeto es la soledad 802
Lo que este libro deja 802
Lo utilizable 803

109 El recuerdo **805**
La lengua trabada 806
Saberse visto 806

El pedernal 807
Borrachos y sobrios 808
Lo que este libro discute 809
Lo que da y lo que le falta 810
Qué objeto es el recuerdo 810
Lo que este libro deja 810
Lo utilizable 811

110 Los ocho miembros 813
El asiento ni alto ni bajo 813
Ocho auxiliares 814
Firme y cómoda 816
Lo que este libro discute 817
Lo que da y lo que le falta 817
Qué objeto es el lugar 818
Lo que este libro deja 818
Lo utilizable 818

111 El que ve 819
Ciento un años con leña en las manos 820
La sal 821
El que ve la vista 821
Cómo se sienta y qué se nota 822
Lo que este libro discute 823
Lo que da y lo que le falta 824
Qué objeto es el que ve 824
Lo que este libro deja 824
Lo utilizable 824

112 Sentarse y olvidar 827
Los hombres puros de antes 827
Olvidar por grados 828
El estanque seco 829
El agua turbia 830

Lo que este libro discute 831
Lo que da y lo que le falta 831
Qué objeto es el olvido 832
Lo que este libro deja 832
Lo utilizable 832

113 El santo y seña **833**
El ensayador 833
La contraseña 834
Por la mañana 834
Contra la propia cuesta 835
El carbón y las conchas 836
Lo que este libro discute 837
Lo que da y lo que le falta 838
Qué objeto es lo que se aparece 838
Lo que este libro deja 838
Lo utilizable 839

114 Cuatro veces **841**
Contra la simetría 842
El oro con tierra 842
Cerrar los ojos 842
Una voz esperada 843
Muchas veces, cuatro veces 844
Lo que este libro discute 845
Lo que da y lo que le falta 846
Qué objeto es lo bello 846
Lo que este libro deja 846
Lo utilizable 847

115 Suelta eso **849**
El ladrón y su hijo 849
La habitación 850
El que busca silencio 851

Suelta eso 851
La jofaina y el té 852
La vaca 852
Lo que este libro discute 852
Lo que da y lo que le falta 854
Qué objeto es la cuenta 854
Lo que este libro deja 854
Lo utilizable 855

116 Al menos el nombre **857**
Del sol al lapislázuli 857
La imagen pequeña 858
Los nueve grados 859
Diez veces 859
El loto cerrado 860
Lo que este libro discute 860
Lo que da y lo que le falta 861
Qué objeto es el nombre 862
Lo que este libro deja 862
Lo utilizable 863

117 ¿La misma cosa? **865**
Cuatro escalones 866
Donde la meditación duele 866
Lo que no se sube solo 867
Cuatro maneras de pedir 868
La oración que no se entiende 868
Lo que este libro discute 869
Lo que da y lo que le falta 869
Qué objeto es la oración 870
Lo que este libro deja 870
Lo utilizable 871

118 La hora sexta **873**

Las dos salidas 874
Trabajar con las manos 874
El que no halla gusto 875
No hacer nada 876
Lo que este libro discute 877
Lo que da y lo que le falta 877
Qué objeto es el hastío 878
Lo que este libro deja 878
Lo utilizable 878

119 La onda del pez **881**
Cuatro cosas en cuatro situaciones 882
Examinar al maestro 882
Señales del que adelanta 883
Lo que este libro discute 884
Lo que da y lo que le falta 885
Qué objeto es la coherencia 885
Lo que este libro deja 886
Lo utilizable 886

120 Muchas cosas que hacer **887**
Un mango y un fruto del pan 887
El primer fruto 888
El orden 889
Lo que tiene de mapa 890
Lo que este libro discute 890
Lo que da y lo que le falta 891
Qué objeto es el mapa 892
Lo que este libro deja 892
Lo utilizable 892

121 Lo que se sabe de las tradiciones **893**
Lo que queda en pie 894
Lo que se ha medido y lo que no 895

Lo que no se ha resuelto 896
Lo que este libro es, dicho otra vez 897
La novena parte 897

Entre los pucheros **899**

X Libro Noveno — El sistema **903**

122 El mapa entero **905**
El bocado 906
Unos llegan y otros no 907
Tres entrenamientos 907
Dos cosas 908
Tres carros 908
Lo que este libro discute 910
Lo que da y lo que le falta 910
Qué objeto es un vehículo 911
Lo que este libro deja 911
Lo utilizable 911

123 Cero: el suelo **913**
No hace falta desearlo 914
La tierra y el árbol 914
Lo que es, según el comentarista 914
Baja, mediana y alta 915
Cuatro limpiezas 916
Lo que este libro discute 917
Lo que da y lo que le falta 918
Qué objeto es el suelo 918
Lo que este libro deja 919
Lo utilizable 919

124 Los cinco obstáculos **921**

Cinco cuencos 921
Los canales 922
Lo que los alimenta 923
Cabezadas 923
El trapo del camino 924
Lo que este libro discute 925
Lo que da y lo que le falta 925
Qué objeto es un obstáculo 926
Lo que este libro deja 926
Lo utilizable 926

125 Los preliminares **927**
Lo difícil de ganar 927
El refugio 928
El pensamiento del despertar 929
Lo que este libro discute 930
Lo que da y lo que le falta 931
Qué objeto es el pensamiento del despertar 932
Lo que este libro deja 932
Lo utilizable 932

126 La postura del sistema **935**
Lo que estorba 936
Con quién 937
Dónde 937
En qué silla 938
Lo que este libro discute 938
Lo que da y lo que le falta 939
Qué objeto es el sitio 940
Lo que este libro deja 940
Lo utilizable 940

127 Los cuarenta objetos **941**
Cuarenta 941

Seis maneras de andar 942
Lo que conviene a cada uno 943
Lo que no se agranda 944
Lo que este libro discute 945
Lo que da y lo que le falta 945
Qué objeto es un objeto de meditación 946
Lo que este libro deja 946
Lo utilizable 946

128 La respiración, dieciséis pasos 949
Cuatro por cuatro 949
El ternero y el poste 950
Contar 951
Cuando desaparece 951
Las otras tres 952
Lo que este libro discute 953
Lo que da y lo que le falta 953
Qué objeto es una tétrada 954
Lo que este libro deja 954
Lo utilizable 954

129 El cuerpo, treinta y dos partes 957
El saco de granos 958
Cómo se aprende 958
El inventario 959
Los elementos y el carnicero 960
El cementerio 960
Lo que este libro discute 961
Lo que da y lo que le falta 961
Qué objeto es un inventario 962
Lo que este libro deja 962
Lo utilizable 962

130 Los cuatro inmensurables 965

La diferencia 966
El discurso del amor 966
Por dónde se empieza 967
El enemigo 967
Romper las barreras 968
Las otras tres 969
Lo que este libro discute 969
Lo que da y lo que le falta 970
Qué objeto es un inmensurable 970
Lo que este libro deja 971
Lo utilizable 971

Apéndice: las cifras **973**
1. Cuánto tiempo está la mente en otra parte 973
2. Qué hace la mente cuando se va 973
3. La capa verbal 974
4. Suprimir un pensamiento 974
5. Nombrar una emoción 974
6. Lo que da un curso de ocho semanas 975
7. La pregunta que casi nadie hizo 975
8. Cuánto daño, cuando se ha preguntado bien 976
9. Diez minutos o treinta 976
10. Lo prosocial 976
11. La industria 977
12. El aula 977
13. El teléfono en la mesa 978
14. Ver, y no ver 978
15. Los estados altos 978
16. Lo que no se ha podido comprobar 979

Notas **981**
Libro Primero — El sitio 981
Libro Segundo — El comentario 983

Bibliografía **1011**

Colofón **1025**

Capítulo 1

Prólogo

Una mujer está en la cocina, de pie, esperando a que hierva el agua. Son treinta segundos. Durante esos treinta segundos no hace nada: mira el fuego, oye el ruido que sube, nota el peso del cuerpo en las baldosas. Luego se lleva la taza y sigue con lo suyo.

Y ahora la misma escena con lo que suele pasar de verdad. Está de pie esperando a que hierva el agua, y mientras tanto repasa la conversación de ayer, prepara la frase que no dijo, se acuerda de un correo, calcula si le da tiempo, se pregunta por qué está siempre así, se dice que debería meditar, y el agua hierve. No se ha distraído: ha estado ocupadísima. Lo que no ha ocurrido en esos treinta segundos es que estuviera allí.

Este libro trata de esa diferencia.

No trata de la meditación como práctica religiosa, aunque expone con detalle las que hay; ni de la meditación como higiene mental, que es como se vende ahora; ni de los estados que se alcanzan sentado, de los que se dirá lo que dicen los textos y nada más. Trata de una cosa más pequeña y más difícil de nombrar: la facultad de quedarse. De estar donde se está y con quien se está, un instante, sin comentario.

La tesis que se defiende aquí es que ahí está la medida. Que lo que se interpone entre una persona y lo que tiene delante no es la distracción, sino el comentario —esa capa de palabras que convierte lo que ocurre en material sobre lo que ocurre—; que lo que produce el quedarse no es la técnica, sino dos cosas fijas, la postura y la hora, más una retirada, la del

comentario; y que todo esto no se mide dentro del rato, sino del otro lado: por cómo se trata a la gente al levantarse.

Lo que este libro no va a hacer

No va a demostrar que haya que meditar. No conozco ninguna demostración de eso que resista un examen. Lo que se ha medido en laboratorio es modesto y está lleno de matices, y se reúne en el apéndice con sus cifras y sus años; lo que prometen las tradiciones es enorme y no lo firma ningún dato. El lector que busque una razón obligatoria para sentarse no la encontrará en estas páginas.

No va a dar un programa. No hay aquí ejercicios numerados, ni una escalera de treinta días, ni tabla de progreso. Hay una razón empírica, que aparece varias veces: los propósitos grandes fracasan casi siempre, y su fracaso deja peor a quien los tomó. Cada capítulo termina, en su lugar, con algo del tamaño de una lata: una cosa pequeña que se puede probar en una semana sin creerse nada. Probar no obliga a nada.

No va a ocultar los costes. Hay una manera de meditar que sirve para huir, otra que seca, otra que se exhibe y otra que hace daño de verdad, y las cuatro tienen su capítulo, con lo que se sabe de los efectos adversos y con lo que las propias tradiciones cuentan de sus fracasos. Un libro que promete calma y calla esto no está siendo amable: está vendiendo.

Y no va a decirle a nadie que necesita esto. Hay personas que ya se sientan demasiado, que han hecho de ello una manera de no estar con nadie, y varios capítulos están escritos para ellas.

Lo que sí hace

Expone, discute y declara. Ese es todo el método.

Expone: se leen enteros los textos y se cuenta lo que dicen, incluida la parte que incomoda. Discute: de cada texto se dice qué acierta, qué falla y quién lo ha refutado; no hay aquí ninguna autoridad que se cite para zanjar nada. Y declara: cada vez que algo no se puede comprobar, se dice

que no se puede comprobar, y se expone como lo que el texto afirma, sin suscribirlo y sin despreciarlo. Hay un capítulo dedicado enteramente a las obras que no se han podido leer, puesto ahí para que nadie confunda lo leído con lo resumido.

Está organizado en diez libros. El primero sitúa el asunto en el instante y no en el retiro. El segundo desmonta el comentario, que es el obstáculo real. El tercero trata de la atención y de lo que se ha medido de ella. El cuarto, de las dos cosas fijas: la postura y la hora. El quinto, de los peligros. El sexto lleva todo esto delante de otra persona, que es donde se juega. El séptimo trata de ver, que es para lo que sirve la calma. El octavo recorre las tradiciones que se sientan, la oración cristiana incluida, y les hace a todas las mismas cinco preguntas. El noveno expone el sistema budista entero, en orden, de cero a todo, y dice hasta qué peldaño responde este libro y desde cuál sólo describe. Y el décimo cobra lo prometido y deja abierto lo que no se sabe.

Entre los libros hay interludios: escenas de un criado que se queda al pie de una cama, de un cocinero que despieza un buey, de una niñera de trece años a la que no dejan dormir, de un hombre que vuelve de vivir dos años en un bosque. No son adornos. Son lo mismo dicho sin vocabulario.

Cómo está hecho

Lo que sigue es un libro de citas largas y de discusión.

Se ha preferido, siempre que ha sido posible, dejar hablar al texto citado hasta el final de su razonamiento, aunque ocupe media página, en lugar de recortarlo en una frase memorable. Una frase memorable no se puede discutir; un razonamiento completo sí.

Se ha buscado además, a propósito, lo que no suele citarse. Hay aquí un comentario del siglo V que manda contar las respiraciones como el medidor de grano llena el cesto, despacio, y luego deprisa, como el vaquero que deja caer una piedra por cada vaca que sale del corral; un emperador romano que se ordena a sí mismo no empeñarse en nada vehementemente; una carmelita del siglo XVI que avisa de que el desmayo agradable de las

monjas flacas no es arrobamiento; un cocinero chino que lleva diecinueve años sin afilar el cuchillo; un cuaderno de un lego que fregaba platos en París; un tratado de posturas que empieza pidiendo un país donde se administre bien la justicia; una revisión que encuentra que nueve de cada diez ensayos sobre esto no preguntaron siquiera si le había hecho daño a alguien; y un rey griego al que un monje le demuestra que su carro no existe. Casi ninguna de esas fuentes aparece en los libros que tratan de este asunto, y todas ellas dicen sobre él más que muchas de las que sí aparecen.

Las tradiciones están todas presentes y ninguna manda. De cada una se ha tomado lo que resulta observable y se ha dejado fuera lo que exige creer, y a cada una se le hacen las objeciones que merece, empezando por la que más espacio ocupa.

Sobre las citas y las traducciones

Conviene decir de dónde sale lo que aquí se cita, porque en un libro construido sobre citas eso forma parte del argumento.

Todos los pasajes entrecomillados se han copiado de un texto concreto que se tuvo delante, no de la memoria ni de una antología. Cuando la obra estaba en una lengua que se podía leer directamente, se ha traducido de ella. Cuando no, se ha traducido desde una versión intermedia, casi siempre inglesa y casi siempre de finales del siglo XIX o principios del XX, porque son las que están libres de derechos; y en ese caso las notas finales dicen cuál, con el nombre de su traductor. Traducir de una traducción es un procedimiento imperfecto y hay que declararlo cada vez, que es lo que allí se hace. Del pali, del sánscrito, del chino y del tibetano no se ha consultado el original en ningún caso, y así consta.

Se ha preferido en general la traducción antigua a la moderna, no por gusto arcaizante, sino porque permite reproducir pasajes largos sin pedir permiso a nadie. Tiene un coste: algunas de esas versiones envejecieron mal y otras suavizan lo que el original dice con crudeza. Donde eso importaba, se advierte.

Lo que promete

Poco, y se puede comprobar.

Que hay un hueco entre lo que se siente y lo que se hace a continuación, y que se puede notar mientras ocurre. Que nombrar un estado en seco cambia lo que se hace después. Que volver al cuerpo es más fiable que cualquier propósito. Que un rato medido por algo que se acaba solo se termina más veces. Que la flojedad y la agitación piden lo contrario la una de la otra. Y que todo esto se nota, si se nota, en cómo se trata a la primera persona con la que se habla al levantarse.

Lo demás —las absorciones, los estados sin forma, los grados de la liberación, lo que ocurre después de morir— está expuesto con su fuente y su fecha, y aquí no se afirma ni se niega.

Quien busque un método que funcione en una semana tiene el procedimiento entero escrito de corrido, una sola vez, en el libro décimo. Quien busque saber qué es todo esto, de dónde viene y qué se sabe de ello, tiene los nueve libros anteriores. Y quien quiera solamente la parte pequeña puede quedarse con el final de cada capítulo, que está escrito para eso.

Parte I

Libro Primero — El sitio

Capítulo 2

Sostener no es estar

Los ojos no deben mirar alrededor sin objeto.

Śāntideva

Hay una mano que vuelve cada día a la misma tarea y no está en ella. Vuelve a la mesa a la hora fija, hace su unidad, la entrega, y al día siguiente vuelve; y durante todo ese tiempo la persona a la que pertenece la mano está en otro sitio: en lo siguiente, en lo de ayer, en el comentario de lo que está haciendo, en la conversación que tendrá luego, en el asunto que la espera. Esa mano ha aprendido todo lo que se puede aprender sobre volver y no ha aprendido nada sobre quedarse. Puede sostener una práctica durante años y no estar en ningún momento de ella; y las personas que la rodean lo saben antes que ella, porque una mano que no está se nota desde fuera mucho antes que desde dentro.

Este libro trata de esa diferencia. No de cómo se vuelve, que es otra facultad y ya tiene su libro, sino de cómo se está: en el sitio en que uno está, con lo que tiene delante, un instante. Y tiene que empezar reconociendo que la tradición de la que toma su nombre vio la diferencia antes que nadie, y la vio en un sitio en que no se suele buscar: no en el capítulo sobre la meditación, sino en el que precede a la ética.

Guardar las reglas y guardar el pensamiento

Śāntideva, el monje indio del siglo VIII que esta serie ha leído en cada uno de sus libros, dedica el quinto capítulo de su poema a algo que su traductor inglés llamó *watchfulness*, vigilancia. Empieza así:

> El que quiera guardar las reglas debe guardar diligentemente su pensamiento; las reglas no puede guardarlas quien no guarda el pensamiento voluble. Los elefantes sin domar en su locura no hacen aquí tanto daño como el que hace el pensamiento en el Avīci y los demás infiernos, un elefante joven suelto. Pero si el elefante joven del pensamiento está enteramente atado con la cuerda de la memoria, todo peligro se va, y viene la felicidad perfecta. Tigres, leones, elefantes, osos, serpientes, todos los enemigos, todos los guardianes de los infiernos, brujas y demonios: todos están atados si sólo el pensamiento está atado; todos están sometidos si sólo el pensamiento está sometido. — Śāntideva, *Bodhicaryāvatāra*, V

Léase lo que el pasaje afirma, y no el tono con que lo afirma, porque el tono —infiernos, tigres, brujas— es el de un monje del siglo VIII escribiendo para monjes con votos, y el libro va a decir enseguida lo que hay que hacer con él. Lo que afirma es una relación de dependencia: **las reglas no se pueden guardar si no se guarda el pensamiento.** Uno puede tener un código de conducta, una tarea, una hora fija, y cumplirlos; pero el cumplimiento no se sostiene si la mente está en otra parte mientras se cumple. Y la razón que da es exacta: el pensamiento suelto hace más daño que ningún animal, porque va adonde quiere y arrastra con él todo lo demás.

Es la insuficiencia con que el libro anterior de esta serie terminó, dicha mil doscientos años antes. Se puede sostener la conducta —el libro segundo—, la paciencia —el tercero—, la vuelta diaria a la tarea —el cuarto— y que todo eso sea una mano que vuelve mientras el elefante corre. Śāntideva pone la vigilancia antes de la paciencia, antes de la energía y antes de la meditación propiamente dicha, y la pone ahí porque sin ella las demás no tienen dónde ocurrir.

Qué objeto es «estar»

Conviene decir desde el principio de qué clase de cosa se habla, porque el género es vago en esto y la vaguedad es lo que lo hace inútil. «Estar presente» suena a un estado —algo que se tiene o no se tiene, como la calma— y no lo es. Lo que Śāntideva describe no es un estado sino una operación, y la palabra que usa para nombrarla lo dice: la cuerda que ata al elefante es *smṛti*, que el traductor vierte como *remembrance*, memoria, y que en el vocabulario de la tradición significa la atención que recuerda. No una atención que mira fijamente, sino una que *se acuerda*: de dónde está uno, de qué está haciendo, de que hay alguien delante. Estar, en este sentido, es un verbo: es acordarse, una y otra vez, del sitio en que uno está.

Y eso cambia lo que el libro puede pedir. No puede pedir un estado, porque los estados no se mandan; puede pedir una operación, que se hace o no se hace, y que se puede hacer en cualquier instante, con cojín o sin él, en un retiro o en una cola. Cuando este libro diga «estar» querrá decir eso: el acto de acordarse de dónde está uno. Y cuando diga que alguien «no está», no dirá que le falte interés ni bondad ni calma, sino que en ese instante no se acordó.

La instrucción es de cuerpo

Lo que sigue en el capítulo de Śāntideva sorprende a quien espere una técnica mental. Es una instrucción de postura:

> Los ojos no deben mirar alrededor sin objeto; la mirada debe ir siempre baja, como en meditación. Pero a veces, para descansar la vista, uno puede mirar en torno; ve a los desconocidos como meros fantasmas, pero volverá los ojos hacia ellos para darles la bienvenida. En el camino, y en otros lugares así, mirará de vez en cuando a los cuatro puntos del espacio, para advertir el peligro; se detendrá y se volverá para mirar alrededor. Irá adelante o atrás con cuidado, y en todas las condiciones hará lo que tenga que hacer con entendimiento. En cada acto que emprenda considerará la postura debida de su cuerpo, y de vez en cuando mirará para ver cómo está. Vigilará con gran cuidado al elefante

> salvaje de su pensamiento, para que permanezca atado a la estaca firme de la santa meditación y no se suelte. Vigilará para ver adónde se mueve su mente, de modo que ni un instante suelte el yugo. — Śāntideva, *Bodhicaryāvatāra*, V

Hay que separar aquí lo que vale de lo que no. No vale, para el lector de estas páginas, la mirada baja permanente ni ver a los desconocidos como fantasmas: son instrucciones para un monje en un camino, que debe evitar la distracción y el deseo, y trasladadas a una mesa con otros producen exactamente lo contrario de lo que este libro quiere, que es que el otro aparezca. Vale, y vale mucho, lo demás: que la vigilancia no empieza en la mente sino en el cuerpo. *En cada acto considerará la postura debida de su cuerpo, y de vez en cuando mirará para ver cómo está.* Es un procedimiento, no un propósito: no «estaré atento» sino «miraré cómo está el cuerpo». Y luego la pregunta que el libro va a repetir, porque es la operación entera en cinco palabras: *adónde se mueve su mente*. No detenerla; ver adónde va.

De eso se hará el método de este libro, y se dirá en la cuarta parte con todas las letras: dos cosas fijas —dónde se pone el cuerpo y cuándo— sustituyen a la decisión de estar atento, que no se puede tomar porque cuando hace falta tomarla ya no se está. Śāntideva lo tenía; lo tenía en el capítulo de la conducta, donde nadie lo busca.

Lo que el capítulo no puede usar

Hay que decirlo, porque el lector escrupuloso lo encontrará si lo busca. Entre la instrucción de la postura y el fruto de la vigilancia, Śāntideva dedica un pasaje largo al desprecio del cuerpo: la carne que los buitres se disputan, la máquina podrida, «págale su salario y pon el pensamiento en tu asunto». Es la meditación monástica sobre la impureza, tiene su lugar en su tradición y este libro no lo va a seguir, porque un libro que dice que estar empieza en el cuerpo no puede a la vez tratar el cuerpo como un sirviente al que se paga. Se declara y se deja.

Y hay que decir también que el marco entero es defensivo. Śāntideva guarda el pensamiento como se guarda una casa: contra ladrones —«el la-

drón Descuido, esperando escapar al ojo de la memoria, roba a los hombres la rectitud que han reunido»—, contra los infiernos, contra las pasiones «que buscan alojamiento». La atención es un centinela en el portal. Ese marco tiene una verdad —la memoria atenta *se pierde*, y se pierde sin que uno lo note, y hay que volver a ponerla— y tiene un coste: presenta la presencia como una guardia, y una guardia es algo que cansa y que se abandona. Este libro va a buscar, a lo largo de sus partes, una imagen que no sea la del centinela: la de alguien que está en su casa porque es su casa.

El fruto se mide desde fuera

Y ahora lo mejor del capítulo, que es también lo que da la medida a este libro. Después de las estacas y los yugos, Śāntideva describe cómo se reconoce al que ha guardado el pensamiento, y la descripción no contiene ni un estado interior:

> El que así es dueño de sí llevará siempre un rostro sonriente; apartará el ceño y será el primero en saludar, amigo del mundo. No tirará bancos ni cosas así con ruido y prisa, ni golpeará una puerta, sino que siempre se deleitará en el silencio. La grulla, el gato y el ladrón caminan en silencio y con calma, y logran el fin que desean; así obrará siempre el hombre santo. Aceptará con la cabeza inclinada las palabras de los que son hábiles en exhortar a otros y hacen el bien sin que se les pida; será siempre el discípulo de todos. Aplaudirá toda palabra amable; cuando vea a uno que hace obras rectas, lo alegrará con alabanzas. — Śāntideva, *Bodhicaryāvatāra*, V

Léase lo que hay ahí. Un rostro. Un saludo, y quién lo da primero. Un banco que no se arrastra, una puerta que no se golpea. Una alabanza dicha en voz alta a quien hace algo bien. Es decir: la vigilancia interior, cuya descripción ha ocupado el capítulo entero, se comprueba en una lista de conductas visibles hacia otros, y ninguna es heroica; todas son de la cocina, del pasillo, de la mesa. **La atención se mide por cómo trata uno a la gente al levantarse**, y no lo dice este libro: lo dice el texto fundacional de la tradición, en el mismo capítulo en que ata al elefante.

Esta serie ha usado desde su primer libro un criterio que llamó la medida del otro lado: que lo que se da se mide por lo que le llega al que recibe, no por la intención del que da; que la paciencia se mide por lo que el otro puede seguir haciendo; que la diligencia, por lo que queda hecho. Para la meditación, la medida es ésta, y es de Śāntideva: no lo que se sintió sentado, sino la puerta que no se golpeó después. Un libro que hablara de la presencia por sus estados interiores no tendría manera de saber si dice la verdad; uno que la mida por la puerta, sí.

Y la lista tiene un detalle que conviene retener, porque la sexta parte va a volver a él: la grulla, el gato y el ladrón. Tres que caminan sin ruido y consiguen lo que quieren. No es una imagen de calma sino de precisión; y lo que tienen en común no es que estén tranquilos —el ladrón no lo está— sino que están enteramente en lo que hacen. La presencia no se parece a la paz; se parece al gato.

Lo que este libro no dice

No dice que Śāntideva escribiera sobre lo que este libro trata. Escribía sobre la conducta de un monje, y su vigilancia es una condición de los votos. Lo que dice es que, al hacerlo, dejó escrita la dependencia que el libro anterior de esta serie descubrió por su cuenta: que sostener no es estar, y que lo que se sostiene sin estar se sostiene mal y se nota desde fuera.

Y no dice todavía cuánto dura el instante en que hay que estar. Śāntideva dice «ni un instante», y eso es un ideal monástico; el lector de estas páginas tiene una mesa, una cola, alguien delante, y necesita saber de qué tamaño es la cosa que se le pide. Es el capítulo siguiente, y la respuesta la dio un psicólogo con un cronómetro.

Lo utilizable

Una vez hoy, mirar cómo está el cuerpo. No corregirlo: mirarlo. Es la instrucción de Śāntideva, y es lo más pequeño que hay.

Una vez hoy, ver adónde se ha ido la mente. No traerla: verlo. La operación entera son esas cinco palabras.

Y contar el fruto por la puerta. No por lo que se sintió; por si la puerta se cerró sin golpe, y por quién saludó primero.

Capítulo 3

El instante

> *¿Dónde está este presente? Se ha fundido en nuestras manos, huido antes de que pudiéramos tocarlo, ido en el instante de hacerse.*
>
> *William James*

Śāntideva pedía que el pensamiento no soltara el yugo «ni un instante», y la petición tiene un problema que él no tenía por qué plantearse y este libro sí: ¿de qué tamaño es un instante? Porque si es un punto sin extensión, no se puede estar en él, y la petición es imposible; y si es una hora, es un retiro, y la petición es para otra clase de vida. Entre las dos respuestas hay una tercera, y la dio un psicólogo con un cronómetro y una rueda dentada.

La chispa de la luciérnaga

William James, en el capítulo de sus *Principios de psicología* dedicado a la percepción del tiempo, empieza por imaginar una conciencia que fuera lo que la petición literal exige: una sarta de instantes separados.

> Podríamos, sin embargo, en esas circunstancias, actuar de manera racional, siempre que el mecanismo que produjera nuestras cadenas de imágenes las produjera en un orden racional. Haríamos discursos apropiados, aunque sin conciencia de ninguna palabra salvo la que estuviera en los labios; decidiríamos la política correcta sin vislumbrar

> nunca el conjunto de los motivos de nuestra elección. Nuestra conciencia sería como una chispa de luciérnaga, que ilumina el punto que cubre inmediatamente, pero deja todo lo demás en oscuridad total. Que una vida práctica muy desarrollada sea posible en tales condiciones es más que dudoso; es, sin embargo, concebible. — James, *Principios de psicología*, XV

Y a continuación dice por qué no somos así: *el conocimiento de alguna otra parte de la corriente, pasada o futura, cercana o remota, está siempre mezclado con nuestro conocimiento de la cosa presente*. No hay un presente puro. Lo que hay es un presente con un poco de lo que acaba de pasar y un poco de lo que está a punto de llegar; y quien busca el otro, el puro, encuentra lo que James describe en la frase del epígrafe: que se le funde en las manos.

Conviene detenerse en eso, porque una parte de la literatura de la presencia está construida sobre el presente que se funde. «El ahora», «el momento presente», «el instante eterno»: son nombres de un punto, y el punto no se percibe. Quien intenta estar en él se encuentra siempre llegando tarde, porque el instante de hacerse ya se ha ido cuando se lo nota; y de esa llegada tarde sale una frustración que el género atribuye a la falta de práctica, cuando lo que falla es el objeto. Se está pidiendo estar en un sitio que no tiene tamaño.

El lomo de la silla

James toma de un autor menor, E. R. Clay, una expresión que ha hecho fortuna: el *presente especioso*. Clay observaba que el presente al que se refiere lo que percibimos no es el límite entre pasado y futuro sino un pasado reciente, dado «engañosamente» como presente; que *todas las notas de un compás de una canción parecen al oyente contenidas en el presente*, y todos los cambios de posición de un meteoro. Y James concluye:

> En resumen, el presente prácticamente conocido no es un filo de cuchillo, sino un lomo de silla de montar, con cierta anchura propia, sobre el que nos sentamos y desde el que miramos en dos direcciones

> hacia el tiempo. La unidad de composición de nuestra percepción del tiempo es una *duración*, con proa y popa, por así decir: un extremo que mira atrás y otro que mira adelante. Sólo como partes de este bloque de duración se percibe la relación de sucesión de un extremo con el otro. — James, *Principios de psicología*, XV

Es la imagen que este libro necesita, y conviene decir qué objeto es. El instante en que se puede estar no es un punto sino un tramo: una duración con dos extremos, en la que cabe lo que acaba de pasar y lo que está llegando, y que se percibe entera, como un compás. No se está en un filo; se está sentado en un lomo, mirando a los dos lados. Y eso cambia la petición de Śāntideva de imposible a practicable: no se trata de no soltar el yugo en un punto que no existe, sino de estar en el tramo que sí existe, y volver a él cada vez que uno se ha ido más lejos de sus dos extremos.

Doce segundos

James no se conforma con la imagen; da la medida, y la medida sale de un laboratorio de Leipzig. Wundt y su alumno Dietze hicieron oír a sus sujetos series de golpes a intervalos regulares y midieron cuántos podían abarcarse de una vez como un conjunto distinto:

> *Cuarenta* golpes podían entonces ser recordados como un todo, e identificados sin error al repetirse, siempre que la mente los agrupara en cinco subgrupos de ocho, o en ocho subgrupos de cinco golpes cada uno. Cuando no se permitía agrupar los golpes más allá de hacer *parejas* con la atención —y en la práctica se encontró imposible no agruparlos al menos de esta manera, la más simple de todas—, dieciséis fue el número mayor que podía aprehenderse claramente como un todo. Esto daría 40 veces 0,8 segundos, o 12 segundos, como la *duración llena máxima* de la que podemos ser a la vez *distinta e inmediatamente* conscientes. [...] El presente especioso tiene, además, una franja que se desvanece vagamente hacia atrás y hacia delante; pero su núcleo es probablemente la docena de segundos o menos que acaban de transcurrir. — James, *Principios de psicología*, XV

Hay que decir enseguida lo que estas cifras son y no son. Son medidas de agrupación rítmica de sonidos, hechas en un laboratorio del siglo XIX con una rueda dentada: miden cuántos golpes se pueden retener como un solo conjunto, no cuánto dura la presencia de nadie. El propio James las rodea de cautelas, y la psicología posterior ha discutido tanto el método como el concepto. Este libro no las toma como una medida de la atención; las toma como el orden de magnitud del tramo que la percepción abarca de una vez, y ese orden de magnitud es lo único que necesita: **segundos**. No un punto; no una hora. Una docena de segundos o menos, con sus franjas.

Y James añade algo sobre lo que hay más allá del tramo, que este libro va a usar: *para realizar una hora, tenemos que contar «¡ahora! ¡ahora! ¡ahora! ¡ahora!» indefinidamente*. El sentido del tiempo, dice, es «un órgano miope» comparado con el ojo: el ojo ve kilómetros de una vez; el tiempo se percibe en trozos de pocos segundos, y todo lo que dura más —minutos, horas, días— «tiene que concebirse simbólicamente y construirse por suma mental». Es decir: la hora no se percibe; se cuenta. Y por eso una hora de meditación no es un instante largo sino una suma de instantes, cada uno del tamaño del lomo, y lo que se hace en ella es lo mismo que se hace en uno solo: estar en el tramo, irse, volver. Quien cree que el retiro es otra clase de tiempo se equivoca en la aritmética: es el mismo tramo, muchas veces.

Lo que esto dice del comentario

Con la medida se puede decir dónde vive lo que este libro va a tratar en su segunda parte. El comentario —la capa verbal que convierte lo que ocurre en material— no cabe en el lomo de la silla. Lo que cabe en doce segundos es lo que está pasando: el sonido, la cara, el peso de la taza. El comentario es siempre sobre algo que ya salió del tramo o que todavía no ha entrado: lo que pasó en la reunión de hace veinte minutos, lo que se dirá luego, lo que significa esto que está pasando. Comentar es salir del lomo por uno de los dos extremos; y estar es, por definición, no haber

salido. James no dice nada de esto, porque no le interesaba; pero su medida lo permite decir con exactitud: la presencia y el comentario no compiten en el mismo sitio; el comentario empieza donde el tramo acaba.

Y hay una consecuencia práctica que el libro va a convertir en método. Cuando uno nota que se ha ido —al cabo de un minuto, de diez, de media hora—, el sitio al que vuelve no es «el presente», que se funde, sino el tramo: lo que ha pasado en los últimos segundos y lo que está pasando. Es un sitio con tamaño, y por eso se puede volver a él; y es pequeño, y por eso volver cuesta poco. Un compás de música, una frase, una respiración: cualquiera de ellos tiene el tamaño del lomo, y cualquiera sirve de sitio.

Lo lleno y lo vacío

James hace, más adelante en el mismo capítulo, una observación que parece de otro asunto y que este libro necesita para la escala:

> En general, un tiempo lleno de experiencias variadas e interesantes parece corto al pasar, pero largo cuando miramos atrás. Por otro lado, un tramo de tiempo vacío de experiencias parece largo al pasar, pero corto en el recuerdo. Una semana de viaje y visitas puede ocupar en la memoria un ángulo más parecido a tres semanas; y un mes de enfermedad apenas da más recuerdos que un día. La longitud en retrospectiva depende obviamente de la multitud de recuerdos que el tiempo proporciona. — James, *Principios de psicología*, XV

Léase con el instante delante. Lo que hace que un tiempo pese después no es su duración sino cuántas cosas distintas se notaron en él; y lo que hace que se note algo es haber estado en el tramo en que ocurría. Un mes en que no se estuvo —enfermo, o ausente de otro modo— se recuerda como un día; un día en que se estuvo, se recuerda como una semana. Es la primera respuesta de este libro a la pregunta de para qué sirve estar: sirve para que el tiempo que se vivió sea, después, tiempo. No es un argumento moral, y James no lo da como tal. Es una observación sobre la memoria, y da a la presencia una consecuencia que no depende de ninguna creencia: **los años en que no se está son, en el recuerdo, cortos.**

Lo que este libro no dice

No dice que James tuviera una teoría de la meditación. No la tenía; su capítulo es sobre cómo se percibe el tiempo, y sus cifras son de golpes en una rueda. Lo que dice es que, al medir el presente, encontró que tiene un tamaño, y que ese tamaño resuelve la petición de Śāntideva: no se pide estar en un punto, se pide estar en un tramo, y el tramo es pequeño.

Y no dice que el tramo sea siempre el mismo. James mismo señala que varía con la práctica y con el ritmo; el que oye música lo tiene más largo, el que está asustado más corto. Lo que no varía es que existe y que es breve.

Lo utilizable

Volver al tramo, no al presente. Cuando uno nota que se ha ido, el sitio al que vuelve tiene el tamaño de una respiración o de una frase. Ése, y no «el ahora».

Una vez hoy, notar un compás. Un sonido con su principio y su fin, entero: lo que James llama el lomo. Es la unidad de la presencia, y no hace falta más.

Y saber que la hora es una suma. Lo que se hace en una hora sentado es lo mismo que en doce segundos, muchas veces. Quien no puede la hora puede el tramo, y es el mismo trabajo.

Las tradiciones que dieron nombre a esto usaron palabras que nombran estados; y este capítulo acaba de decir que la cosa es un verbo. Hay que mirar las palabras.

Capítulo 4

Lo que significa la palabra

> *Porque no es estar en escuro, ni cerrar los ojos, ni consiste en cosa exterior.*
>
> *Teresa de Jesús*

Este libro lleva dos capítulos hablando de estar y de un instante, y todavía no ha dicho qué palabra le da título ni qué nombraban con ella los que la usaron. Conviene hacerlo ahora y con cuidado, porque las palabras de este asunto son muchas, casi todas nombran un estado, y este libro acaba de decir que la cosa es un verbo.

Las palabras

La perfección que da nombre a este libro se llama en sánscrito *dhyāna*. Es la única vez que la palabra va a aparecer aquí en su forma original, y se explica lo poco que hace falta: viene de una raíz que significa pensar o contemplar, pasó al pali como *jhāna*, y de ahí —esto es lo que todo el mundo sabe y aquí se da por conocido, sin más fuente que los diccionarios— llegó al chino como *chan* y al japonés como *zen*, de modo que dos escuelas enteras llevan el nombre de un estado mental. Los traductores modernos la vierten de maneras que dicen mucho de lo que cada uno cree que es: «absorción», «inmersión», «recogimiento», «contemplación», «meditación».

La palabra española, «meditación», tiene otra historia y conviene no confundirlas. *Meditari*, en latín, es ejercitarse: el orador que ensaya, el soldado que practica; y en los monasterios medievales *meditatio* fue durante siglos el acto de repetir en voz baja un texto sagrado hasta rumiarlo, un escalón entre la lectura y la oración. Nada de eso es sentarse con los ojos cerrados. La palabra llegó a nombrar lo que hoy nombra por un desplazamiento tardío, y trae consigo el sentido de ejercicio, que es de los pocos que este libro quiere conservar.

Y hay una tercera palabra, castellana y del siglo XVI, que nombra mejor que ninguna lo que este libro va a tratar: *recogimiento*. La usó Teresa de Jesús, la tomó de los franciscanos que la habían puesto en circulación antes que ella, y es la única de la lista que es transparente: recoger es volver a juntar lo que se había dispersado, traer a casa lo que andaba fuera. Es un verbo antes que un estado, y por eso el libro la prefiere.

Lo que la absorción nombra

El texto pali que describe con más detalle los estados que la palabra original nombra es un discurso largo, el de los frutos de la vida contemplativa, en que el Buda le enumera a un rey lo que gana quien se retira. Y lo notable, para quien espere una descripción de la mente, es que la descripción es toda del cuerpo. Antes de los estados hay una condición: que los cinco obstáculos —el deseo, la malevolencia, el sopor, la inquietud, la duda— se hayan soltado; y el texto compara tenerlos con una deuda, una enfermedad, una cárcel, la servidumbre y un cruce del desierto, y soltarlos con quedar libre de deuda, sano, liberado, dueño de sí y a salvo en una aldea. Entonces:

> Viendo que los obstáculos se han soltado en ellos, brota la alegría. Alegre, brota el arrobo. Cuando la mente está llena de arrobo, el cuerpo se tranquiliza. Cuando el cuerpo está tranquilo, sienten dicha. Y dichosos, la mente se sumerge. — *Sāmaññaphala Sutta*, Dīgha Nikāya 2

Léase el orden, porque va contra lo que el género suele suponer. No se empieza por la calma. Se empieza por soltar algo; de soltar viene alegría; de la alegría, el cuerpo se tranquiliza; del cuerpo tranquilo, la dicha; y sólo al final la mente se sumerge. La calma es el cuarto o quinto eslabón, no el primero. Quien se sienta a buscar la calma directamente está intentando empezar la cadena por su final.

Y luego vienen las cuatro absorciones, cada una con un símil, y los cuatro símiles son de agua y de piel:

> Es como cuando un bañero diestro, o su aprendiz, vierte polvo de baño en un cuenco de bronce y lo va rociando poco a poco con agua. Lo amasa hasta que la bola de polvo de baño está empapada y saturada de humedad, extendida por dentro y por fuera; y sin embargo no rezuma. De la misma manera, un mendicante se empapa, se embebe, se llena y se extiende de arrobo y dicha nacidos de la reclusión. No hay parte del cuerpo que no esté impregnada de arrobo y dicha nacidos de la reclusión. — *Sāmaññaphala Sutta*, Dīgha Nikāya 2

El segundo estado es un lago alimentado por un manantial, sin entradas por ninguno de los cuatro puntos, cuya agua fresca «empapa, embebe, llena y se extiende» por todo él; el tercero, lotos que crecen bajo el agua sin salir de ella, «empapados de la punta a la raíz»; el cuarto, un hombre sentado «envuelto de pies a cabeza en tela blanca». Y en los cuatro, la misma frase: *no hay parte del cuerpo que no esté impregnada*.

No se va a tratar aquí de las cuatro absorciones, que son la escalera de un monje en reclusión, que su séptima parte discutirá como promesa y su novena dirá en orden. Lo que toma del texto es una cosa que se pierde cuando la palabra se traduce por «concentración»: que la tradición que le dio nombre no localizó esto en la cabeza. Lo describió como algo que le pasa a un cuerpo entero, de la punta a la raíz, con imágenes de agua que entra en una masa, en un lago, en un tallo. Quien crea que meditar es una operación mental está usando una palabra cuyos primeros usuarios pensaban en un bañero amasando.

Lo que el recogimiento nombra

Teresa, mil doscientos años después y en otra lengua, describe el mismo asunto por su otro lado: no el estado al que se llega sino el movimiento por el que se llega. En las *Moradas* cuartas explica lo que llama recogimiento con una imagen que es la de su libro entero, el castillo:

> Hagamos cuenta que estos sentidos y potencias, que ya he dicho que son la gente de este castillo, que es lo que he tomado para saber decir algo, se han ido fuera y andan con gente extraña, enemiga del bien de este castillo días y años, y que ya se han ido, viendo su perdición, acercando a él, aunque no acaban de estar dentro, porque esta costumbre es recia cosa, sino no son ya traidores y andan alrededor. Visto ya el gran Rey, que está en la morada de este castillo, su buena voluntad, por su gran misericordia quiérelos tornar a Él, y como buen pastor, con un silbo tan suave que aun casi ellos mismos no lo entienden, hace que conozcan su voz y que no anden tan perdidos, sino que se tornen a su morada; y tiene tanta fuerza este silbo del pastor, que desamparan las cosas exteriores en que estaban enajenados, y métense en el castillo. — Teresa de Jesús, *Las moradas*, IV 3

Los sentidos que se han ido fuera y andan con gente extraña, días y años. Es la descripción más exacta que se ha encontrado de lo que le pasa a la atención de cualquiera: no está perdida, está *fuera*, con otra gente, en otros asuntos, y la costumbre de estar fuera «es recia cosa». Y recogerse es que vuelvan. No que se apaguen ni que se cierren: que vuelvan a la casa de la que son.

Y Teresa añade tres precisiones que valen más que cualquier manual. La primera, la del epígrafe: que esto «no es estar en oscuro, ni cerrar los ojos, ni consiste en cosa exterior», aunque «sin quererlo se hace esto de cerrar los ojos y desear soledad». Es decir: la postura y la soledad son efectos, no causas; se puede estar recogido con los ojos abiertos y en compañía, y se puede tener los ojos cerrados y los sentidos fuera con gente extraña. La segunda, que no se hace pensando: no es «por el entendimiento adquirido, procurando pensar dentro de sí a Dios, ni por la imaginación» —eso,

dice, «bueno es, y excelente manera de meditación»—, sino «en diferente manera»; y la señal es corporal: «no fue por los oídos, que no se oye nada, mas siéntese notablemente un encogimiento suave a lo interior». Un encogimiento suave. Es lo que se nota, y quien lo ha notado lo reconoce en esas tres palabras.

La tercera precisión es la que este libro tiene que discutir. Teresa dice que ha leído que es «como un erizo o tortuga cuando se retiran hacia sí», y matiza en el acto: «mas éstos, ellos se entran cuando quieren; acá no está en nuestro querer». La imagen del erizo es de retirada del mundo, y el libro no puede tomarla, porque lo que quiere de la palabra es lo contrario: un recogimiento que no se aparte de lo que tiene delante sino que vuelva a ello. Los sentidos de Teresa vuelven al castillo para estar con el Rey; los del lector de estas páginas tienen que volver para estar con la persona que está enfrente, y eso Teresa no lo describe, porque no era su asunto. Y la matización —que no está en nuestro querer— separa lo que ella describe de lo que cualquiera puede hacer; ella misma distingue este recogimiento, que llama sobrenatural, del adquirido, que «cada uno lo puede hacer». Este libro sólo habla del segundo, y lo dice: de los sentidos que vuelven porque uno los llama, no porque los llame un silbo que no es suyo.

Lo que la palabra hace después

Hay algo en Teresa que corrige la imagen del erizo desde dentro de su propio texto. Los efectos del recogimiento, dice, no son de encogimiento sino de lo contrario: «un dilatamiento o ensanchamiento en el alma», como una fuente cuyo edificio creciera cuanta más agua manase; y quien lo tiene queda «para no estar tan atada como antes», «con mucha más anchura», y pierde «el temor servil». Es decir: lo que empieza como un encogimiento suave termina en anchura. Los sentidos vuelven a casa y la casa se hace más grande.

Es la razón por la que aquí se prefiere la palabra a todas las demás. «Absorción» e «inmersión» nombran un estado y sugieren que uno desaparece en algo. «Concentración» sugiere un esfuerzo de estrechamiento,

y Teresa dice expresamente que no es por el entendimiento. «Presencia» es demasiado vaga. «Recogimiento» nombra un movimiento —traer de vuelta lo que andaba fuera—, dice dónde se nota —en un encogimiento suave— y dice en qué acaba —en anchura—. Y es un verbo: recogerse es algo que se hace, en un instante del tamaño del capítulo anterior, tantas veces como los sentidos se vuelvan a ir, que es siempre.

Lo que este libro no dice

No dice que Teresa y el discurso pali hablen de lo mismo. Ella habla de un Dios que silba y ellos de una escalera de estados sin Dios, y las dos cosas son de sus tradiciones y este libro no las mezcla. Lo que dice es que, al describir lo que pasa, los dos textos coinciden en algo que el vocabulario moderno pierde: que pasa en el cuerpo, que empieza por soltar y no por apretar, y que se nota como una vuelta.

Y no dice que la palabra resuelva nada. Nombra una operación; la operación hay que hacerla, y el resto del libro es sobre cómo, cuándo y con quién. Lo que la palabra da es el objeto: cuando este libro diga que alguien se recoge, querrá decir que sus sentidos, que andaban fuera con gente extraña, han vuelto al sitio en que está.

Lo utilizable

Notar dónde andan los sentidos. Fuera, con gente extraña, en otro asunto, días y años. No es un fallo: es la costumbre, que es recia cosa.

Llamarlos una vez. No apagarlos ni cerrar los ojos: traerlos a lo que hay delante. Se nota como un encogimiento suave, y dura lo que un compás.

Y no confundir el recogimiento con el erizo. Se vuelve a casa para estar con lo que hay en ella, no para esconderse. La casa, dice Teresa, se hace más ancha.

Queda saber adónde se van los sentidos cuando se van, porque durante un siglo la respuesta fue «a ninguna parte», y hace quince años alguien lo midió con un teléfono.

Capítulo 5

Dónde está uno cuando no está

Ocurre durante aproximadamente el 50 % de las horas de vigilia.

Revisión sistemática de 2025

Teresa decía que los sentidos «se han ido fuera y andan con gente extraña». Durante mucho tiempo la única respuesta a la pregunta de adónde se van fue ésa, una imagen; y la otra respuesta disponible, la de la psicología de la introspección, era que cuando la mente no está en lo suyo no está en ninguna parte: descansa, se vacía, se distrae. Hace quince años alguien midió la cosa con un teléfono y resultó que ni una respuesta ni otra eran exactas. La mente que no está, está en un sitio, y el sitio tiene forma.

El experimento del teléfono

Este libro conoce el estudio por descripción, porque está en una revista con derechos, y lo describe con la cautela que eso exige. En 2010 dos psicólogos de Harvard publicaron en *Science* un artículo cuyo título ya era la tesis: *una mente que divaga es una mente infeliz*. Habían dado a unas dos mil doscientas personas una aplicación que les avisaba a horas aleatorias del día y les hacía tres preguntas: qué estás haciendo, en qué estás pensando, cómo te sientes. Y encontraron dos cosas. La primera, que en cerca de la mitad de los avisos la gente estaba pensando en algo distinto de

lo que hacía, en casi cualquier actividad. La segunda, que cuando la mente estaba en otra cosa la gente decía sentirse menos feliz, y que eso valía para todas las actividades; que el hecho de divagar predecía el ánimo mejor que lo que se estuviera haciendo; y que un análisis con retardo sugería que la divagación venía antes que la infelicidad, y no al revés.

Es el estudio más citado de este campo, y conviene decir en qué se apoya la cifra que da nombre a este capítulo. Una revisión sistemática de 2025, que reunió más de quinientos estudios sobre cómo se mide la divagación, la recoge así:

> La divagación mental, definida como el desplazamiento de la atención desde una tarea primaria hacia pensamientos o imágenes no relacionados, es un fenómeno cognitivo ubicuo con implicaciones significativas para la cognición, la emoción y la conducta. Ocurre durante aproximadamente el 50 % de las horas de vigilia, lo que la convierte en un aspecto prevalente e inherente de la cognición humana. — Revisión sistemática de 2025 sobre la medida de la divagación

Y unas líneas después, la cautela que este libro necesita: que los autoinformes con que se mide «ofrecen alta validez ecológica pero son propensos a sesgos como las inexactitudes de recuerdo y los efectos de deseabilidad social». Es decir: la mitad de las horas de vigilia es una cifra sobre lo que la gente contesta cuando se le pregunta de repente, y la pregunta misma —*¿estabas en otra cosa?*— supone que había una cosa. Ese supuesto es el que hay que mirar.

Qué objeto es la divagación

Porque «divagar» se define, en toda esta literatura, como *irse de una tarea*. La revisión de 2025 lo dice en su primera frase: desplazamiento desde *una tarea primaria*. Y con esa definición, la mente sólo puede divagar cuando hay una tarea de la que irse: leer, conducir, escuchar a alguien. Cuando no la hay —en un paseo, bajo la lluvia, en la cola sin nada que hacer—, ¿de qué se va? La definición se disuelve, y con ella la cifra: un estudio de 2024 comparó los pensamientos que aparecen durante una

tarea de atención con los que aparecen sin ninguna tarea, y encontró que los segundos eran *más numerosos, más positivos y más orientados al futuro*, que en los dos casos uno de cada cuatro pensamientos era imaginario, y que, con todo, las diferencias eran pequeñas: «los pensamientos que surgen en estos dos tipos de divagación son en gran medida de la misma clase».

De modo que el objeto no es una cosa sino una relación: la misma corriente de pensamiento es «divagación» si hay una tarea y «pensamiento libre» si no la hay; y lo que cambia no es la corriente sino el juicio sobre ella. Este libro va a necesitar esa distinción en varias partes, y la fija ahora: **irse no es una propiedad de la mente; es una propiedad de la mente respecto de un sitio.** Sin sitio, no hay ida. Y la pregunta de este capítulo —dónde está uno cuando no está— presupone que había un sitio donde estar, que es lo que Teresa llamaba el castillo y este libro llama el tramo.

Adónde se va

Con esa cautela, los estudios dicen adónde. La revisión de 2025 ordena la divagación por tres ejes: orientación temporal, pasado o futuro; resultado, adaptativo —resolver problemas, crear— o desadaptativo —aburrimiento, distracción—; y control, espontánea o deliberada. Y el estudio de 2024 añade la proporción: sin tarea, la corriente va sobre todo *al futuro*, y una cuarta parte de lo que piensa no ha ocurrido ni va a ocurrir: es imaginario.

Léase con Teresa delante. Los sentidos que «andan con gente extraña» no andan en el vacío: andan en otro tiempo, casi siempre el que viene, y en escenas que no existen. Es lo que cualquiera comprueba si mira adónde se ha ido: a la conversación de mañana, al correo que hay que mandar, a la versión de la reunión de ayer que debería haber ocurrido, a una discusión con alguien que no está. Rara vez a nada. La divagación tiene un contenido, y el contenido es mayoritariamente un futuro imaginado con gente dentro. Que esa gente sea *extraña*, en el sentido de Teresa, es exacto: no es la que hay delante.

Irse sin querer

Un tercer estudio, de acceso abierto, añade la distinción que este libro más necesita, y es la que el experimento del teléfono no hizo. Un grupo de investigadores pidió a ciento cuarenta y tres personas —estudiantes de diecinueve años, casi todas mujeres, y hay que decirlo— que contestaran cinco veces al día, durante siete días, no sólo si estaban en otra cosa sino *cómo*: si se habían ido queriendo o sin querer, y si el pensamiento se movía libremente o daba vueltas. Reunieron algo más de cuatro mil respuestas. Y lo que encontraron corrige la tesis de 2010 en un punto que lo cambia todo:

> Replicamos la bien establecida relación negativa entre el pensamiento ajeno a la tarea y el afecto momentáneo. Además, el pensamiento ajeno a la tarea *no intencional* se asoció con un afecto más negativo que el pensamiento intencional. Este patrón se observó también, más ampliamente, en los pensamientos con independencia de su relación con la tarea. En cambio, el pensamiento *que se mueve libremente* se relacionó positivamente con el afecto momentáneo en general. Una interacción significativa entre la relación con la tarea y la libertad de movimiento del pensamiento reveló que la relación negativa habitualmente descrita entre el pensamiento ajeno a la tarea y el afecto más negativo se ve mitigada por el pensamiento que se mueve libremente. — Estudio de muestreo ecológico de 2022 sobre dimensiones del pensamiento y afecto

Es decir: no es irse lo que se asocia al malestar. Es **irse sin querer, y quedarse atascado**. El pensamiento que va y viene por su cuenta, sin que uno lo haya llamado, y que no se mueve —el que da vueltas a lo mismo—, es el que acompaña al mal ánimo; el que se mueve libremente, aunque esté lejos de la tarea, acompaña al bueno. La mente que divaga no es una mente infeliz; lo es la que se ha ido a un sitio del que no puede salir.

Esta distinción tiene dos consecuencias para este libro, y las dos son grandes. La primera separa la divagación de otra cosa que se le parece y que la cuarta parte va a tratar como puerta: la absorción libre del paseo,

de la lluvia, del movimiento lento, en que la mente se va y se mueve y vuelve, y que no es un fallo de presencia sino una forma de ella. La segunda vincula la divagación que daña con lo que la segunda parte va a llamar el comentario: la ida involuntaria que se atasca es, casi siempre, una ida a evaluar —lo que pasó, lo que se dijo, lo que se dirá— y la evaluación es lo que no se mueve.

El aviso

Hay algo en el método de estos estudios que merece más atención que sus cifras, porque es, sin que sus autores lo pretendieran, una descripción de la práctica. Lo que el teléfono hacía cinco veces al día era lo que Śāntideva pedía hacer «de vez en cuando»: preguntar adónde se ha ido la mente. El aviso es una memoria atenta externa, una campana que suena y obliga a mirar; y lo que los estudios documentan es lo que pasa cuando se mira: casi siempre estaba fuera, y casi siempre en el futuro. Quien haya usado una campana así por su cuenta sabe además lo que los metodólogos llaman reactividad: que preguntar cambia lo preguntado, que la mente avisada se va menos, o vuelve antes, que la mente sin aviso. Es una molestia para la ciencia y es exactamente lo que este libro va a proponer en su cuarta parte como procedimiento: una hora fija que pregunte. Los investigadores tuvieron que corregir el efecto del aviso para medir la divagación; el lector puede quedarse con el aviso y prescindir de la medida.

El círculo

Hay un cuarto dato, de una revisión breve de 2024, que explica por qué esto no es sólo una cuestión de ánimo. Los estudios que han seguido en el tiempo la divagación, el sueño y el afecto encuentran, según esa revisión, «evidencia clara de un impacto del afecto sobre la divagación y de la divagación sobre el sueño», y proponen un ciclo: la propensión a divagar altera el sueño, el sueño alterado empeora el ánimo, y el ánimo empeorado aumenta la propensión a divagar. Es un círculo de tres, y este

libro ya conoce dos de sus lados por el libro anterior de la serie: que el sueño es donde el trabajo se guarda, y que el cuerpo cansado tiene un suelo más bajo. Lo que el círculo añade es que la mente que se va sin querer no es sólo un síntoma del mal dormir: es una de sus causas. Quien se acuesta con la corriente atascada en el futuro imaginado duerme peor, y al día siguiente se va más.

Lo que este libro no dice

No dice que la mitad de la vida se pase fuera. La cifra es de autoinformes, con una definición que necesita una tarea, en muestras que se apuntaron a un experimento; y la revisión de 2025 dedica cientos de páginas a mostrar que ni siquiera se sabe bien cómo medirlo. Lo que dice es que la divagación tiene contenido y dirección, y que eso se puede saber sin cifra.

Y no dice que irse sea malo. Lo dicen los titulares del estudio de 2010, y el estudio de 2022 los corrige: lo que se asocia a malestar es irse sin querer y no poder moverse. Irse queriendo, o moverse una vez ido, no.

Lo utilizable

Cuando se note la ida, mirar adónde. Casi siempre al futuro, con gente que no está delante. Verlo es ya volver un poco.

Distinguir si se fue queriendo o sin querer. Es la única distinción que los datos sostienen, y es la que cambia el ánimo.

Y si está atascada, moverla. No traerla de vuelta a la fuerza: dejar que se mueva. El pensamiento que se mueve no daña; el que da vueltas, sí.

La tradición hizo hace dos mil quinientos años otra partición del pensamiento, que no es ésta; y contiene, sin embargo, tres cosas que la de hoy no tiene.

Capítulo 6

Los dos tipos de pensamiento

> *Aquello en lo que un mendicante piensa y considera a menudo se convierte en la inclinación de su corazón.*
> Dvedhāvitakka Sutta

El capítulo anterior terminó con una partición del pensamiento que la psicología reciente sostiene: el que se va queriendo y el que se va sin querer, el que se mueve y el que se atasca. La tradición hizo, hace dos mil quinientos años, otra partición, y conviene mirarla entera, porque es distinta de la que este libro necesita y contiene, sin embargo, tres cosas que este libro no tenía.

La partición

Hay un discurso corto en que el Buda cuenta cómo se entrenó antes de despertar, y empieza con una decisión de método:

> Mendicantes, antes de mi despertar —cuando todavía no había despertado, pero estaba decidido a despertar— pensé: «¿Por qué no medito dividiendo continuamente mis pensamientos en dos clases?». Así que asigné los pensamientos sensuales, maliciosos y crueles a una clase. Y asigné los pensamientos de renuncia, buena voluntad e inocuidad a la segunda. — *Dvedhāvitakka Sutta*, Majjhima Nikāya 19

Dos clases, y el criterio es moral: lo que daña y lo que no. Y el método con la primera clase es reflexionar en el daño: cuando surge un pensamiento sensual, «comprendí: este pensamiento ha surgido en mí; lleva a dañarme, a dañar a otros, a dañar a ambos; bloquea la sabiduría, está del lado del malestar»; y «cuando reflexioné que lleva a dañarme, se fue». No se va a discutir ahora si eso funciona —lo hará en su segunda parte, con otro discurso de la misma colección y con lo que se ha medido sobre suprimir pensamientos—, y no va a adoptar la partición, porque la suya es otra: no lo que daña y lo que no, sino lo que se queda y lo que pasa, lo que convierte y lo que deja estar. Lo que quiere es lo que el discurso dice después de la partición, que es lo que casi nadie cita.

Lo que se piensa a menudo

La frase del epígrafe aparece dos veces en el discurso, una por cada clase, y es su verdadero contenido:

> Aquello en lo que un mendicante piensa y considera a menudo se convierte en la inclinación de su corazón. Si a menudo piensa y considera pensamientos sensuales, ha abandonado el pensamiento de renuncia para cultivar el pensamiento sensual. Su mente se inclina a los pensamientos sensuales. — *Dvedhāvitakka Sutta*, Majjhima Nikāya 19

Conviene decir qué objeto es lo que la frase describe, porque es un mecanismo y no una moral. Dice que la *frecuencia* de un pensamiento cambia la *inclinación* de quien lo piensa: que no hay pensamientos inocuos por el mero hecho de ser pensamientos, porque cada uno, repetido, deja una inclinación, y la inclinación es lo que uno es cuando no está decidiendo nada. No es una tesis sobre el contenido —vale igual para las dos clases, y el discurso lo repite palabra por palabra para la segunda— sino sobre la repetición. Y es, dicho por otro lado, lo que el libro tercero de esta serie encontró al tratar la rumiación: que dar vueltas a un agravio no lo procesa sino que lo instala, y que la dosis, no la prohibición, es el remedio.

La frase tiene una consecuencia que va a ocupar la segunda parte entera. El comentario —la capa verbal que convierte lo que ocurre en material— no es un hábito inofensivo de la gente que piensa mucho. Repetido, se vuelve inclinación: la mente que comenta a menudo se inclina a comentar, y llega un día en que no puede no hacerlo, en que lo que tiene delante le llega ya convertido. El discurso no habla de eso, porque su partición es otra; pero su mecanismo lo explica mejor que ninguna psicología: lo que se hace a menudo con la mente es lo que la mente acaba haciendo sola.

Los dos vaqueros

El discurso ilustra las dos clases con dos versiones de la misma escena, y las dos versiones son la mejor cosa del texto. La primera:

> Supongamos que es el último mes de la estación de las lluvias, en otoño, cuando los cultivos crecen apretados, y un vaquero tiene que cuidar del ganado. Lo golpearía y pincharía con su vara por un lado y por otro para tenerlo a raya. ¿Por qué? Porque ve que si el ganado entra en los cultivos podrían ejecutarlo, encarcelarlo, multarlo o condenarlo. — *Dvedhāvitakka Sutta*, Majjhima Nikāya 19

Y la segunda, unas líneas después, para los pensamientos de la otra clase:

> Supongamos que es el último mes del verano, cuando todas las cosechas se han recogido dentro de la aldea, y un vaquero tiene que cuidar del ganado. Al pie de un árbol o al aire libre, sólo necesita tener presente que el ganado está ahí. De la misma manera, yo sólo necesitaba tener presente que esas cosas estaban ahí. — *Dvedhāvitakka Sutta*, Majjhima Nikāya 19

Léase lo que las dos escenas dicen juntas, y que el discurso no formula porque le interesa la moral de las clases y no la mecánica de la atención. Hay dos regímenes de vigilancia, y los dos son correctos en su estación. Cuando el peligro está cerca —los cultivos apretados, el ganado a un paso de entrar—, la atención es una vara: activa, correctora, cansada. Cuando el peligro no está —las cosechas recogidas—, la atención es sólo saber que el

ganado está ahí: mirar de vez en cuando desde el árbol, sin vara. El vaquero que usara la vara en verano estaría agotándose para nada, y molestando al ganado; el que se sentara bajo el árbol en otoño perdería el ganado y la libertad.

Es la distinción que el género de la presencia no hace, y que hace inútiles muchas de sus instrucciones: pide la vara siempre —«atención continua», «ni un instante»— o pide el árbol siempre —«deja pasar», «observa sin juzgar»—, y ninguna de las dos cosas es lo que el discurso describe. Lo que describe es que la atención cambia de régimen según lo que haya alrededor, y que saber en qué estación se está es la mitad de la vigilancia. Este libro va a volver a los dos vaqueros en su tercera parte, cuando trate de cuánta atención hay; aquí basta con tenerlos: hay una atención que corrige y una que sólo sabe, y la segunda es la que se puede sostener.

Y conviene bajar los dos vaqueros a la escala de este libro, porque es donde el error se comete. Conducir por una calle con niños es otoño: la vara, la corrección continua, el peligro a un paso. Escuchar a alguien que cuenta algo es verano: las cosechas están recogidas, no hay nada que corregir, y lo único que hace falta es saber que el otro está ahí. Quien escucha con la vara —vigilándose, corrigiendo su postura, notando cada vez que su mente se va y trayéndola con un tirón— no está escuchando: está cuidando ganado en un campo sin cultivos, y el otro lo nota, porque una atención que se corrige a sí misma no llega hasta él. La mayor parte de lo que este libro va a tratar en su sexta parte es verano, y el vaquero que no lo sabe se agota en la vara y pierde lo que había venido a ver.

Lo bueno también cansa

Y hay una tercera cosa, que está en el discurso casi de paso y que este libro subraya porque contradice una idea extendida sobre la práctica. Cuando surgen los pensamientos de la segunda clase —renuncia, buena voluntad, inocuidad—, el Buda dice que podría pensarlos «toda la noche, todo el día, toda la noche y el día» sin ver peligro; y a continuación:

> Aun así, pensar y considerar demasiado tiempo cansaría mi cuerpo.

> Y cuando el cuerpo está cansado, la mente está tensa. Y cuando la mente está tensa, está lejos de la inmersión. Así que aquieté, asenté, unifiqué y sumergí mi mente internamente. ¿Por qué? Para que mi mente no estuviera tensa. — *Dvedhāvitakka Sutta*, Majjhima Nikāya 19

Incluso el pensamiento bueno, prolongado, cansa el cuerpo; el cuerpo cansado tensa la mente; y la mente tensa no puede estar. De modo que hasta lo que no daña se suelta, no porque dañe sino porque la atención tiene un coste corporal y el coste se cobra en lo que la atención iba a hacer. Es una observación de fisiología antes que de doctrina, y la tercera parte va a encontrarla en una francesa del siglo XX que dijo que la atención es un esfuerzo negativo y que veinte minutos valen más que tres horas. El discurso ya lo sabía: pensar bien demasiado tiempo también es demasiado tiempo.

Lo que el discurso hace después

Hay que decir adónde va el texto, porque este libro no va allí. Después de los dos vaqueros, el Buda cuenta las cuatro absorciones y los tres conocimientos de la noche de su despertar: el recuerdo de vidas pasadas, la visión del renacimiento de los seres según sus obras, y el fin de las corrupciones. Es el corazón doctrinal del discurso, y aquí se declara y se deja, como ha hecho con la teología de Teresa: no porque lo niegue —no tiene medios para negarlo ni para afirmarlo— sino porque lo que toma de aquí no lo necesita. Lo que se piensa a menudo se vuelve inclinación, con o sin vidas pasadas; hay dos vaqueros, con o sin despertar; y lo bueno también cansa, en cualquier tradición.

Y hay un último símil, el del cazador que pone ciervos domesticados como señuelos para perder al rebaño, que el propio Buda explica pieza por pieza: los pantanos son los placeres, el rebaño son los seres, los señuelos son la codicia y la ignorancia. Este libro no lo usa, pero anota una cosa de él: el discurso termina con una instrucción que no es de pensamiento sino de sitio. «Aquí están estas raíces de árboles, aquí estas cabañas vacías. Practicad la absorción.» Un árbol y una cabaña: dónde ponerse. Es lo que

la cuarta parte llamará la postura y la hora.

Lo que este libro no dice

No dice que la partición moral sea falsa. Un pensamiento cruel y uno de buena voluntad no son lo mismo, y quien los piense a menudo se inclinará a cosas distintas; el discurso tiene razón en eso y este libro no lo discute. Lo que dice es que su partición es otra —lo que se queda y lo que pasa— y que la del discurso, aplicada sola, no le sirve al que comenta, porque el comentario puede ser enteramente benévolo y seguir siendo la manera de no estar.

Y no dice que reflexionar en el daño haga que un pensamiento se vaya. El discurso lo afirma; la segunda parte lo mira.

Lo utilizable

Preguntar qué se piensa a menudo. No qué se piensa: qué se repite. Eso es lo que se está volviendo inclinación.

Saber en qué estación se está. Cultivos apretados: la vara. Cosechas recogidas: sólo saber que el ganado está ahí. Casi todo el día es verano.

Y soltar también lo bueno cuando cansa. El cuerpo cansado tensa la mente, y la mente tensa no está. Pensar bien demasiado tiempo también es demasiado tiempo.

Todo esto vale para el que está solo bajo el árbol. Cuando hay alguien delante, la mente no se va: se evapora, y eso es otra cosa.

Capítulo 7

La conciencia que se evapora

El hombre no está del todo ahí para el otro cuando éste lo mira, sino sólo cuando él también mira al otro.
Georg Simmel

Hay una manera de no estar que no se parece a la divagación. La mente no se va al futuro ni a la gente extraña; simplemente se apaga. Ocurre en compañía, y quien la ha sentido la describe siempre con la misma palabra: en cuanto hay alguien delante, la conciencia se evapora. No se toma una sola decisión sobre lo que se va a decir o hacer; se dice y se hace, y después, a solas, uno se pregunta quién estaba allí. Este capítulo es sobre eso, y sobre por qué el remedio más antiguo que se le ha dado es exactamente el equivocado.

La trastienda

Montaigne, a los treinta y ocho años, dejó los cargos y se retiró a su torre, y escribió un ensayo sobre la soledad que es, en su primera mitad, una de las críticas más lúcidas que existen de la idea de retirarse. Cambiar de sitio no sirve, dice: los que creen haber dejado todos los negocios «sólo han cambiado un empleo por otro»; la ambición, la avaricia, el miedo «no nos dejan porque dejemos nuestro país; nos siguen hasta los claustros y las escuelas filosóficas»; y recuerda a Sócrates, a quien le dijeron que un

hombre no había mejorado nada con sus viajes: «Lo creo muy bien: se llevó a sí mismo consigo». La conclusión es la de este libro, dicha por un escéptico del siglo XVI:

> Nuestra enfermedad está en la mente, que no puede escapar de sí misma; y por tanto ha de ser llamada a casa y confinada dentro de sí: ésa es la verdadera soledad, y puede disfrutarse incluso en las ciudades populosas y en las cortes de los reyes, aunque más cómodamente aparte. — Montaigne, *Ensayos*, I, «De la soledad»

Llamada a casa. Es el recogimiento de Teresa —los sentidos que vuelven al castillo— en boca de alguien que no creía en el castillo; y la observación de que la verdadera soledad puede disfrutarse en la multitud es la que este libro va a necesitar para su sexta parte. Hasta aquí, Montaigne tiene razón en todo.

Y entonces da la receta, y la receta es la que hay que rechazar:

> Mujer, hijos y bienes hay que tenerlos, y sobre todo salud, quien pueda conseguirla; pero no debemos poner en ellos el corazón de tal modo que nuestra felicidad dependa de ellos; debemos reservarnos una trastienda enteramente nuestra y libre, donde establecer nuestra verdadera libertad, nuestra principal soledad y retiro. Y en ella debemos entretenernos sobre todo con nosotros mismos, y tan en privado que no se admita allí ningún conocimiento ni comunicación de fuera; allí reír y hablar como si no tuviéramos mujer, hijos, bienes, séquito ni servidumbre, para que, cuando ocurra que hayamos de perder alguno o todos, no sea cosa nueva estar sin ellos. — Montaigne, *Ensayos*, I, «De la soledad»

La *arrière-boutique*, la trastienda: un cuarto interior donde uno está solo mientras está con los suyos, y donde se ensaya la pérdida de los suyos para que no duela. Es una de las imágenes más célebres de la literatura europea y es, leída con este libro delante, la descripción exacta de la evaporación. El que está en compañía y no está no se ha ido a la gente extraña de Teresa: se ha ido a la trastienda. Está en la mesa con mujer e hijos «como si» no los tuviera, entretenido consigo, sin admitir comunicación de fuera; y desde

fuera se ve lo que se ve: alguien que asiente, que contesta, y que no está.

Hay que hacerle justicia a Montaigne antes de rechazarlo. Escribía para protegerse: de la corte, de la guerra civil, de la muerte de un amigo y de los hijos que se le morían; y la trastienda es la defensa de un hombre que ha aprendido que todo se pierde. Vale como lo que es: un refugio para la pérdida. Lo que no vale es como manera de estar con alguien, porque está diseñada para lo contrario: para que estar con alguien no comprometa. Y el lector de estas páginas no necesita que estar con alguien no comprometa; necesita estar.

Dos soledades en la multitud

Conviene, antes de dejar a Montaigne, rescatar lo que su ensayo tiene de verdadero para este libro, porque está a una línea de la trastienda y se confunde con ella. «Un sabio puede vivir contento en todas partes, y estar solo en la multitud misma de un palacio», dice; y que la verdadera soledad «puede disfrutarse incluso en las ciudades populosas». Hay dos maneras de estar solo en la multitud, y el ensayo las junta porque a Montaigne le daban igual. La primera es la trastienda: retirarse a un cuarto interior mientras se está entre otros, no admitir comunicación de fuera. La segunda es la que Teresa llamaba recogimiento y que este libro quiere: los sentidos vuelven de la dispersión —del ruido, de los asuntos, del futuro— y se juntan; y juntos pueden ponerse en la trastienda o pueden ponerse en la línea entre los ojos. El recogimiento es el mismo movimiento en los dos casos; lo que cambia es adónde se lleva lo recogido. Montaigne recogía para guardar. El que quiere estar con alguien recoge para dar, que es, como Simmel va a decir, la única manera de tomar.

Qué objeto es estar con alguien

Para decir qué falla en la trastienda hace falta saber qué es lo que la trastienda impide, y un sociólogo alemán lo describió en 1908 con una precisión que no se ha mejorado. Georg Simmel, en un excurso sobre los

sentidos dentro de su gran tratado de sociología, se pregunta qué hace cada órgano en la relación entre dos personas, y del ojo dice esto:

> Entre los órganos de los sentidos, el ojo está destinado a una prestación sociológica enteramente única: a la unión e interacción de los individuos que está en el mirarse recíproco. Quizá sea ésta la relación recíproca más inmediata y pura que existe. Donde por lo demás se tejen hilos sociológicos, suelen tener un contenido objetivo, producir una forma objetiva. Incluso la palabra dicha y oída tiene un significado de cosa, que en todo caso podría transmitirse de otra manera. Pero la interacción vivísima en que la mirada de ojo a ojo entreteje a las personas no cristaliza en ninguna forma objetiva; la unidad que funda entre ellas queda inmediatamente disuelta en el acontecer, en la función. Y tan fuerte y tan fina es esta unión que sólo la sostiene la línea recta más corta entre los ojos, y la más leve desviación de ella, el más leve mirar de lado, destruye por completo lo único de esta unión. — Simmel, *Sociología*, «Excurso sobre la sociología de los sentidos»

Ahí está el objeto. Estar con alguien, en su forma más pura, no es un estado de uno ni una información sobre el otro: es una función entre dos, que no deja rastro, que existe sólo mientras ocurre, y que se sostiene en una línea tan fina que el más leve mirar de lado la destruye. Y a continuación Simmel dice por qué esa función no admite trastienda:

> En la mirada que acoge al otro, uno se revela a sí mismo; en el mismo acto en que el sujeto busca conocer su objeto, se entrega aquí al objeto. No se puede tomar con el ojo sin dar al mismo tiempo. El ojo desvela al otro el alma que busca desvelarlo. [...] El hombre no está en absoluto ya del todo ahí para el otro cuando éste lo mira, sino sólo cuando él también mira al otro. — Simmel, *Sociología*, «Excurso sobre la sociología de los sentidos»

No se puede tomar sin dar. Es la razón por la que la trastienda no funciona como presencia: la trastienda es tomar sin dar, mirar desde dentro sin ser fijado, y Simmel dice que eso, en la relación de ojo a ojo, no existe; que quien no da tampoco toma, y que uno no está para el otro mientras no lo mira de vuelta. La evaporación tiene entonces una descripción exacta: es

estar siendo mirado sin mirar; estar ahí para nadie, ni siquiera para uno, porque el que está en la trastienda tampoco se tiene a sí, sino a su ensayo de la pérdida.

La vergüenza, o por qué se baja la mirada

Simmel añade una observación que explica por qué la conciencia se evapora precisamente en compañía y no a solas. La vergüenza, dice, nos hace bajar la mirada, y no sólo para ahorrarnos ver cómo nos mira el otro:

> La razón más profunda es que el bajar mi mirada roba al otro algo de la posibilidad de fijarme. La mirada al ojo del otro no me sirve sólo a mí para conocerlo, sino también a él para conocerme; sobre la línea que une los dos ojos lleva la propia personalidad, el propio estado de ánimo, el propio impulso hacia el otro. La política del avestruz tiene, en esta relación inmediatamente sensible y sociológica, una eficacia real: quien no mira al otro se sustrae realmente, en cierta medida, a ser visto.
> — Simmel, *Sociología*, «Excurso sobre la sociología de los sentidos»

Léase con la evaporación delante. Lo que se evapora en compañía no es el interés ni la bondad; es la disposición a ser fijado. La mirada que se baja, la mente que se va a la trastienda, la conversación sobre terceros, el asentir sin estar: son maneras de no ser visto mientras se está presente, y funcionan, como dice Simmel, *realmente*. El que no mira no es visto. Y el precio es el que este capítulo describe: que tampoco está.

De modo que la corrección que este libro propone no es la que el género suele dar. No es «interésate más por los demás», porque el interés no falta; ni «sal de ti», porque el que se evapora no está en sí, está en la trastienda. Es la de Montaigne, con la casa cambiada de sitio: **la mente ha de ser llamada a casa, y en compañía la casa es la línea entre los ojos.** Recogerse hacia alguien, no hacia dentro. Los sentidos que andaban fuera —en este caso, dentro— vuelven a la única casa que hay cuando hay alguien delante, que es la función entre dos; y eso exige lo que la trastienda evitaba: ser fijado.

Lo que este libro no dice

No dice que Montaigne se equivocara sobre la soledad. Tiene razón en que cambiar de sitio no sirve y en que la soledad verdadera puede disfrutarse en la multitud; este libro va a usar las dos cosas. Lo que dice es que su trastienda es un refugio contra la pérdida y no una manera de estar, y que se ha leído durante siglos como si fuera lo segundo.

Y no dice que Simmel valga para todas las mesas. Escribía sobre dos personas, en Berlín, en 1908; hay culturas donde la mirada directa es agresión y situaciones donde bajarla es respeto, y una mesa de cinco no es una línea sino una figura. Lo que toma de él es el principio, que no depende de la geometría: que no se puede tomar sin dar, y que estar ahí para alguien exige devolverle la mirada, en el sentido literal y en todos los demás.

Lo utilizable

Notar la trastienda. En compañía, cuando la conciencia se apaga, no se ha ido lejos: se ha ido dentro, a un cuarto donde no se admite comunicación de fuera. Verlo es la mitad.

Una vez hoy, mirar de vuelta. A quien está hablando: la línea recta, la más corta. Simmel dice que uno no está ahí para el otro hasta que lo hace.

Y aceptar ser fijado. Es lo que la trastienda evita y lo que la presencia cuesta. No hay presencia sin ese precio, y el precio es pequeño: que el otro vea que uno está.

Desde dentro no se sabe si uno ha estado. La tradición y la psicología coinciden, para sorpresa de las dos, en dónde hay que mirar para saberlo.

Capítulo 8

La medida se toma al levantarse

> *Encontramos que los efectos de las intervenciones de meditación sobre la prosocialidad fueron limitados.*
>
> *Kreplin, Farias y Brazil, 2018*

Śāntideva decía que el que ha guardado el pensamiento se reconoce por el rostro, por quién saluda primero y por la puerta que no golpea. Es un criterio, y este libro lo adoptó en su primer capítulo: la meditación se mide por cómo trata uno a la gente al levantarse. Un criterio así tiene una ventaja y un riesgo. La ventaja es que se puede comprobar. El riesgo es que alguien lo compruebe, y este capítulo es sobre lo que pasó cuando alguien lo hizo.

La pregunta

En 2018 tres investigadores de la Universidad de Coventry publicaron en una revista de acceso abierto la primera revisión sistemática de los efectos de la meditación sobre lo que llamaron prosocialidad: la compasión, la empatía, la agresión, la sensación de conexión con otros y el prejuicio. Abren el artículo con una frase que circula atribuida al Dalai Lama —que si a todos los niños de ocho años se les enseñara a meditar, el mundo estaría sin violencia en una generación— y con un ejemplo que este libro va a necesitar más adelante: el francotirador plenamente atento a su cuerpo, sus sentimientos y sus intenciones antes de apretar el gatillo. Y formulan

la pregunta con exactitud: *¿puede la meditación por sí misma hacer del mundo un lugar mejor, menos agresivo y más compasivo?*

Buscaron en ocho bases de datos, sin límite de año ni de lengua, y se quedaron sólo con ensayos aleatorizados en adultos sanos, por las críticas repetidas a la mala calidad de la investigación en este campo. Encontraron veintidós, con mil seiscientas ochenta y cinco personas en total. Y calcularon.

Lo que encontraron

> El tamaño del efecto medio para el análisis global, en que los tamaños de efecto se agregaron a través de todos los estudios, fue r = 0,26 (IC 0,18–0,34), lo que muestra que hay un aumento moderado de la prosocialidad tras una intervención de meditación. — Kreplin, Farias y Brazil, «Los limitados efectos prosociales de la meditación», 2018

Hasta ahí, la buena noticia: algo hay. Y luego lo dividieron por tipo de conducta, y el algo se concentró:

> Los resultados indicaron que la compasión y la empatía se vieron afectadas por la intervención de meditación (r = 0,37 y r = 0,44, respectivamente). Es decir, la intervención de meditación tuvo un efecto positivo sobre los niveles de empatía y compasión, con respecto a la línea de base. No fue así para la agresión, la conexión y el prejuicio. — Kreplin, Farias y Brazil, 2018

De las cinco conductas, dos suben y tres no se mueven. Y las dos que suben son las que se miden preguntando —*¿cuánta compasión sientes?*— y las tres que no se mueven son las que se miden de otra manera. La revisión lo señala: los estudios de compasión usaban casi todos técnicas que pedían expresamente sentir «amor» y «bondad» hacia uno y hacia otros, y medían el resultado con una escala de autocompasión «que evaluaba las mismas emociones que se habían suscitado durante la intervención». Se enseñaba a sentir una cosa y se preguntaba si se sentía.

Quién enseñaba, y con qué se comparaba

Lo que sigue es lo que convierte este artículo en algo más que una cifra. Los autores hicieron con la compasión, que era la única categoría con estudios suficientes, un análisis de moderadores: qué condiciones hacían que el efecto apareciera. Y encontraron dos, y las dos son incómodas:

> El análisis de moderadores para el profesor indicó un aumento de la compasión en los estudios en que el profesor de meditación era un autor firmante del estudio (r = 0,42, IC 95 % 0,27–0,57), pero no cuando la intervención la enseñaba alguien no incluido entre los autores o mediante instrucciones en papel o audio (r = 0,26, IC 95 % −0,07–0,59). El análisis de moderadores para el tipo de grupo de control indicó que los resultados para los niveles de compasión fueron más variados cuando se empleaba un control activo (r = 0,37, IC 95 % −0,04–0,78) frente a un control pasivo (r = 0,36, IC 95 % 0,20–0,79), lo que llevó a un efecto no significativo cuando se empleaba un grupo de control activo. — Kreplin, Farias y Brazil, 2018

Léase despacio, porque cada mitad dice algo distinto. La primera: la compasión sólo aumentaba de manera significativa cuando el que enseñaba a meditar era el mismo que luego publicaba el estudio. Cuando enseñaba otro, o una grabación, el intervalo de confianza cruzaba el cero: podía no haber efecto. Los autores lo dicen con una cortesía que no oculta la gravedad: *en el mejor de los casos, esto muestra que un profesor motivado influye más en sus alumnos; en el peor, sugiere que se han introducido sesgos del experimentador que afectan a los resultados*. En el cuarenta y ocho por ciento de los estudios, los propios autores daban la formación; sólo uno declaró que el instructor no había tocado los datos.

La segunda mitad: la compasión sólo aumentaba frente a un grupo de control pasivo, es decir, frente a gente que no hacía nada y esperaba en una lista. Frente a un control activo —gente que hacía otra cosa, como ver un vídeo de naturaleza—, el efecto dejaba de ser significativo. La revisión lo interpreta sin rodeos: *sugiere que otras formas de intervención activa podrían producir resultados similares a la meditación*. Es decir: lo que se

medía podía ser el efecto de hacer algo con atención durante unas semanas, y no el de meditar.

Y el balance metodológico: el sesenta y uno por ciento de los estudios, de calidad débil. Sólo uno controló lo que los participantes esperaban de la meditación, y ése encontró que el grupo de meditación esperaba mucho más que el otro aun sin saber que meditaba. Casi la mitad de los estudios presentaba como resultados resultados que no lo eran —valores de p entre 0,06 y 0,14—, y uno llamaba a la misma p, 0,069, significativa en una página cuando favorecía a la meditación y no significativa en la siguiente cuando no.

La lista de espera

Conviene bajar el segundo moderador a la escala de este libro, porque es el que más le concierne. Un grupo de control pasivo es gente que no hace nada: se apunta, espera, y al cabo de las semanas contesta el cuestionario. Frente a esa gente, meditar aumenta la compasión declarada. Un grupo de control activo es gente que hace otra cosa durante el mismo tiempo y con la misma dedicación —ver vídeos de naturaleza, dice la revisión; hacer ejercicios de relajación, escuchar música con atención—, y frente a esa gente la diferencia desaparece. Es decir: no se sabe si lo que mejora a la gente es meditar o es hacer algo, con regularidad y con atención, en lugar de nada.

Este libro puede aceptar eso sin perder nada, y conviene decirlo ahora para que no parezca una concesión tardía. Lo que va a proponer en su cuarta parte —una postura, una hora, una dosis pequeña y frecuente— no necesita que la meditación sea una cosa especial, distinta de todas las demás cosas que se hacen con atención. Necesita sólo que la puerta no se golpee después. Si un paseo atento a la misma hora produjera la misma puerta, el libro no tendría nada que objetar; y de hecho su cuarta parte trata el paseo, la lluvia y el fregadero como sitios del mismo rango que el cojín. Lo que la lista de espera muestra no es que meditar no sirva; es que lo que sirve es más común de lo que la palabra sugiere, y que la palabra se

ha llevado el mérito de una cosa que también hacen los que no la usan.

Lo que esto dice de la medida

Hay que decir primero lo que no dice. No dice que la meditación no cambie cómo se trata a la gente. Dice que, cuando se ha intentado medirlo con ensayos controlados en adultos sanos, lo que se encuentra es un aumento moderado de la compasión y la empatía que uno mismo declara sentir, sobre todo si el que enseña es el que publica y si se compara con no hacer nada; y ninguna diferencia medible en la agresión, en el prejuicio ni en la sensación de conexión. Es poco, y es honrado decir que es poco.

Pero lo que este capítulo quiere no es la cifra sino lo que la cifra hace con el criterio. Śāntideva medía la vigilancia por la puerta que no se golpea; este libro adoptó la medida; y lo que la revisión de 2018 muestra es que **la medida es la correcta y la evidencia es delgada**, y que las dos cosas son verdad a la vez. La medida es correcta porque es la única que no depende de lo que uno siente sentado, que es lo que los estudios de compasión miden y por eso miden tan poco: preguntar a alguien si siente más compasión después de tres semanas de pedirle que la sienta no es medir la puerta. La evidencia es delgada porque medir la puerta es difícil, caro y raro, y porque quienes lo intentan suelen ser los mismos que enseñan a meditar, y creen en ello, y ese creer se cuela en los resultados por caminos que la revisión enumera uno a uno.

De modo que el criterio de este libro sale del capítulo intacto y sin apoyo: intacto, porque nada de lo medido lo desmiente; sin apoyo, porque nada de lo medido lo sostiene con la fuerza que la tradición y la divulgación dan por hecha. Y el libro lo prefiere así a la alternativa, que sería medir por estados. Un libro sobre estar que se midiera por lo que uno siente al estar no tendría manera de saber si miente; uno que se mide por la puerta puede resultar que se equivoque, y eso es lo que un criterio tiene que poder.

El francotirador

Queda el ejemplo con que la revisión abre, y que conviene no soltar porque la quinta parte lo necesitará. Un francotirador plenamente atento a su cuerpo, a sus sentimientos, a sus intenciones, en el instante antes de disparar: está presente en el sentido más técnico de la palabra, y lo que hace con la presencia es matar. Los autores lo traen para decir que la atención sin la ética que la tradición le ponía al lado es «la clase equivocada de atención», y este libro lo toma para algo más simple: que la presencia no es un valor; es una facultad. Sirve para lo que se ponga en ella. Y por eso la medida no puede ser la presencia misma —cuánta hay, cuánto dura— sino lo que pasa después con la gente: el saludo, la puerta, el disparo. El francotirador es el argumento definitivo de que la medida se toma del otro lado.

Lo que este libro no dice

No dice que los tres autores sean neutrales. Son un grupo conocido por su escepticismo sobre la meditación, y su revisión se lee mejor sabiéndolo; pero su rigor es exactamente el que falta en lo que critican, y una crítica rigurosa de un escéptico vale más que un elogio flojo de un creyente.

Y no dice que la búsqueda sea reciente. Es de 2015, y ha habido estudios después. Lo que dice es que los sesgos que la revisión describe —el profesor que publica, la lista de espera, la expectativa, la p marginal— no han desaparecido por el hecho de haberse nombrado, y que quien lea un estudio nuevo sobre meditación y bondad hará bien en mirar primero quién enseñaba.

Lo utilizable

Medir por la puerta, no por lo que se sintió. Es el criterio de Śāntideva y el único que la ciencia no ha podido inflar.

Desconfiar de lo que uno se pregunta a sí mismo. «¿Siento más compasión?» mide lo que se pidió sentir. La pregunta útil es de fuera: ¿quién saludó primero?

Y recordar al francotirador. La presencia es una facultad, no una virtud. Lo que se mide es lo que hace.

Hay una pregunta que la revisión no se hace: mientras uno se sienta a mejorar su compasión, quién está haciendo lo demás.

Capítulo 9

Quién paga la calma

> *Yo aro y siembro, asceta, y luego como. Tú también deberías arar y sembrar, y luego comer.*
>
> Kasi Bhāradvāja Sutta

Esta serie tiene una pregunta que hace ante cualquier virtud, y la ha hecho ya cuatro veces: quién sostiene el coste. Ante la generosidad, quién paga lo que se da; ante la conducta, quién paga la intachable de uno; ante la paciencia, quién paga las horas en que se aguanta; ante la diligencia, quién paga las horas de trabajo. Ante la meditación la pregunta tiene una forma tan simple que da vergüenza hacerla, y por eso hay que hacerla: **mientras uno se sienta, quién cocina.**

El labrador

Hay un discurso breve del Canon pali en que la pregunta la hace un campesino, y conviene leerlo entero porque la respuesta es famosa y la pregunta no. Es época de siembra; un brahmán llamado Bhāradvāja tiene unos quinientos arados uncidos y está repartiendo comida a los que trabajan; el Buda llega con su cuenco y se pone a un lado, esperando limosna. El brahmán lo ve, y le dice lo que cualquiera con quinientos arados diría:

«Yo aro y siembro, asceta, y luego como. Tú también deberías arar

> y sembrar, y luego comer.» «Yo también aro y siembro, brahmán, y luego como.» «No veo al digno Gotama con yugo, ni arado, ni reja, ni aguijada, ni bueyes, y sin embargo dice: "Yo también aro y siembro, brahmán, y luego como".» — *Kasi Bhāradvāja Sutta*, Saṃyutta Nikāya 7.11

Y el Buda contesta en verso:

> «La fe es mi semilla, el fervor mi lluvia, y la sabiduría mi yugo y mi arado. La conciencia es mi timón, la mente mi correa, la atención mi reja y mi aguijada. Guardado en cuerpo y palabra, restrinjo mi ingesta de comida. Uso la verdad como mi hoz, y la mansedumbre es mi descanso. La energía es mi bestia uncida, que me lleva a salvo del yugo. Sin volverse atrás, va adonde no hay pena. Así se hace el cultivo que tiene por fruto la libertad de la muerte. Cuando terminas este cultivo, quedas libre de todo sufrimiento.» — *Kasi Bhāradvāja Sutta*, Saṃyutta Nikāya 7.11

Es uno de los poemas más hermosos del Canon y hay que decir con claridad lo que hace: convierte una pregunta material en una metáfora. El brahmán ha preguntado quién le da de comer al que no ara, y el Buda le contesta qué es su arado. La respuesta es verdadera en su plano —la práctica es un trabajo, tiene su semilla y su bestia— y no toca el plano en que se hizo la pregunta. El brahmán, conmovido, le ofrece comida; el Buda la rechaza, porque «la comida encantada por un verso no es apta para que yo la coma», y le pide que la ofrezca de otra manera; y el discurso termina con el brahmán convertido en seguidor laico. Es decir: la pregunta del labrador la contesta al final la institución, no el poema. A partir de ese día hay un arado más que alimenta al monasterio.

El cuenco y el verso

Hay un detalle del discurso que conviene no pasar de largo, porque parece un escrúpulo y es una regla de contabilidad. Cuando el brahmán, conmovido por el poema, le ofrece el arroz con leche, el Buda lo rechaza: la comida «encantada por un verso» no es apta para él; que se la dé a otro,

y que a él le sirva «con otra comida y bebida». Lo que la regla protege es que la enseñanza no se cobre: que el maestro no coma *por* lo que ha dicho, que la limosna no sea un honorario. Y lo protege bien, porque una enseñanza que se paga se ajusta al que paga. Pero hay que ver también lo que la regla esconde. El brahmán da igualmente —al final del discurso se ha hecho seguidor, y los seguidores dan—; lo único que cambia es que el don no lleva la etiqueta del verso. La cuenta se salda, pero se salda fuera del relato, donde no se ve. Es exactamente lo que pasa en una casa cuando el que se sienta dice que no lo hace por nadie: la cuenta sigue existiendo; sólo se ha quitado la etiqueta.

Dos respuestas

La tradición india contestó la pregunta del labrador con la limosna: el que se sienta no ara, y alguien ara para él, y ese alguien lo hace por mérito, con un sistema entero de relaciones —el cuenco, la ronda, la ofrenda, el campo de mérito que el propio discurso menciona— que hace visible quién paga. Es una respuesta honrada en un punto: no esconde al labrador. El monje sabe de quién es el arroz, y lo come mirando al que lo dio.

La tradición monástica occidental contestó de otra manera, y la Regla de san Benito la formula en el capítulo que esta serie ya ha usado:

> Y si las circunstancias del lugar o su pobreza exigieran que ellos mismos hagan el trabajo de recoger la cosecha, que no se descontenten; porque entonces son verdaderamente monjes, cuando viven del trabajo de sus manos, como nuestros Padres y los Apóstoles. Hágase todo, sin embargo, con moderación, por los pusilánimes. — *Regla de san Benito*, 48

Entonces son verdaderamente monjes. Benito no dice que el trabajo sea un mal necesario que la contemplación tolera; dice que el que se sienta y también ara es más monje que el que sólo se sienta. Es la respuesta contraria a la del cuenco y es igualmente honrada: no esconde al labrador porque el labrador es el mismo. Y añade la cláusula que este libro más aprecia de

toda la Regla: con moderación, por los pusilánimes. El arado no es para hundir a nadie.

A la escala del martes

Ninguna de las dos respuestas está disponible tal cual para el lector de este libro, que no vive de la limosna ni en un monasterio. Pero la pregunta sí, y en su casa tiene una forma concreta: la media hora en que uno se sienta es media hora en que otro pone la mesa, atiende al niño, contesta el teléfono o simplemente se calla para no molestar. El retiro de una semana es una semana en que la casa la lleva alguien. Y lo que la pregunta del labrador exige no es que uno no se siente —el Buda se sentó, y Benito— sino que sepa quién ara mientras tanto, y que no lo esconda con un verso.

Porque el verso existe, a esta escala, y es conocido: *lo hago por todos*; *cuando medito estoy mejor con vosotros*; *es mi manera de cuidarme para poder cuidar*. Todo eso puede ser verdad, y este libro ha adoptado como medida exactamente esa verdad —la puerta que no se golpea al levantarse—, pero es verdad *después*, y sólo si la puerta no se golpea. Mientras uno está sentado, el verso no pone la mesa. Y hay una manera de saber si es verso o es verdad, que es la de Benito: si el que se sienta también ara. Si la media hora de calma la devuelve el que la tuvo en la media hora siguiente —la mesa, el niño, el teléfono— la cuenta está saldada y nadie ha pagado la calma de otro; si no la devuelve, la calma la pagó alguien, y ese alguien lo sabe aunque no lo diga.

El retiro

La forma mayor de la pregunta es el retiro, y este libro la trata aquí y no vuelve a ella, porque su escala es otra. Una semana de silencio en otro sitio es una semana en que la casa la lleva alguien: las comidas, los niños, los padres mayores, el animal, el correo, el trabajo que no se hizo. El primer libro de esta serie tuvo un interludio sobre la mujer a la que no se consultó cuando el marido se fue a buscar el despertar, y lo que ella supo

nombrar no fue el abandono sino que se le escatimara su parte del mérito; ese interludio vale aquí entero, y no hace falta repetirlo: toda calma que se va a buscar lejos la paga alguien de cerca, y lo mínimo que se le debe es saber que la pagó.

Y hay una consecuencia que el que vuelve de un retiro suele no querer ver: el retiro no se mide en el retiro. Se mide en la casa, la semana siguiente, por lo que el capítulo anterior llamó la puerta. Es fácil volver de siete días de silencio con una calma que hay que proteger, y a los dos días sentir que le hablan a uno mientras se sienta; le pasa a casi todo el que vuelve, y no es un fallo sino la forma que toma el regreso. Lo que distingue el retiro que valió es lo que pasa después de eso: que los de casa, que no estuvieron, noten algo, y que lo que noten no sea una calma que hay que respetar sino una presencia que les toca a ellos.

El que se sienta también paga

Y hay que decir la otra mitad, porque la pregunta de quién paga tiene siempre dos respuestas. El que se sienta también paga, y paga con dos cosas. La primera es la parte de arado que le toca, que acaba de decirse. La segunda es más difícil de ver: paga con lo que trae de vuelta. El capítulo anterior mostró que la única medida seria de la práctica es lo que pasa con la gente después; eso significa que el que se sienta contrae, al sentarse, una deuda con los de alrededor que se salda en el semblante, en el saludo, en la puerta; y que si vuelve del cojín peor —más irritable porque lo interrumpieron, más distante porque estaba en otro sitio, más severo porque ahora sabe algo que los demás no—, ha cobrado la calma y no la ha pagado. El monje de Śāntideva que sale con rostro sonriente y saluda primero está pagando. Es una cuenta que cualquiera puede llevar de sí mismo, y que no hace falta que nadie le lleve.

De modo que la cuenta entera es ésta. La calma de uno la sostiene alguien: la casa, la mesa, el silencio de otros. Se paga en dos monedas: arando la parte propia, y volviendo mejor de lo que se fue. Y el verso —*lo hago por todos*— no es moneda: es la promesa de pagar, y las promesas se

comprueban en la cocina.

Lo que este libro no dice

No dice que el Buda debiera haber arado. Su respuesta al brahmán es la de una tradición entera en que la vida contemplativa es un oficio sostenido por otros a cambio de algo —enseñanza, presencia, mérito—, y ese intercambio, cuando es visible, es tan honrado como cualquier otro. Lo que dice es que el intercambio tiene que ser visible, y que el poema del arado, tomado solo, lo esconde.

Y no dice que quien se sienta esté en deuda con todo el mundo. Está en deuda con los que le sostienen la media hora, que suelen ser dos o tres personas de su casa; y la deuda se paga en la misma casa, no en la humanidad.

Lo utilizable

Saber quién ara mientras uno se sienta. Nombrarlo, aunque sea para uno. La limosna del cuenco lo hacía visible; la casa lo esconde.

Devolver la media hora. En la siguiente: la mesa, el niño, el teléfono. Benito: entonces es verdaderamente monje.

Y volver mejor que se fue. Es la segunda moneda, y la única que el de alrededor puede comprobar. Si vuelve peor, la calma la pagó otro.

Queda decir, antes de la segunda parte, qué puede hacer un libro con todo esto y qué no, porque un libro sobre estar presente tiene un problema que un libro sobre cualquier otra cosa no tiene.

Capítulo 10

Lo que este libro va a hacer con todo esto

Esta primera parte ha corregido una escala y ha fijado una medida, y antes de seguir conviene decir, como hace cada libro de esta serie al cerrar su primera parte, qué va a hacer con lo encontrado y qué no puede hacer; porque un libro sobre estar presente tiene un problema que ningún otro libro tiene, y es mejor decirlo aquí que dejar que el lector lo descubra.

Lo que ha quedado

Que sostener no es estar, y que la tradición que dio nombre a este libro lo sabía antes de tener nombre: las reglas no se guardan si no se guarda el pensamiento, y el pensamiento se guarda con el cuerpo —mirar cómo está, mirar adónde se mueve la mente— y se comprueba con la gente: el rostro, el saludo, la puerta.

Que el instante en que se puede estar tiene un tamaño, y es el de un lomo de silla: unos segundos con un poco de lo que acaba de pasar y un poco de lo que llega; ni el filo que se funde en la mano ni la hora, que sólo existe por suma. Que el comentario empieza donde el tramo acaba. Y que los años en que no se está son, en el recuerdo, cortos.

Que la palabra del libro es recogimiento: traer a casa los sentidos que andan fuera con gente extraña; que no es oscuridad ni ojos cerrados ni

cosa exterior; que empieza por soltar y no por apretar, se nota como un encogimiento suave y acaba en anchura.

Que uno, cuando no está, está en un sitio: en el futuro imaginado, con gente dentro; que irse no es una propiedad de la mente sino de la mente respecto de un sitio; y que lo que se asocia al malestar no es irse sino irse sin querer y quedarse atascado.

Que lo que se piensa a menudo se vuelve inclinación; que hay dos vaqueros y dos regímenes de atención, y que casi todo el día es verano; y que lo bueno también cansa.

Que en compañía la conciencia no se va lejos sino a la trastienda; que no se puede tomar con el ojo sin dar; y que la mente ha de ser llamada a casa, y en compañía la casa es la línea entre los ojos.

Que la medida es la puerta y no lo que se sintió; que la evidencia de que meditar mejore el trato es delgada y la medida es correcta; y que la presencia es una facultad y no una virtud.

Y que la calma de uno la sostiene alguien, y se paga en dos monedas: la parte de arado y lo que se trae de vuelta.

El orden de lo que sigue

La segunda parte trata el comentario: la capa verbal que convierte lo que ocurre en material, que es lo que de verdad se interpone entre uno y lo que tiene delante. La tercera, la atención: qué objeto es, cuánta hay, y qué se ha medido de ella y de la meditación. La cuarta es el procedimiento de este libro: la postura y la hora, la dosis, y los instantes sin técnica —el despertar, el paseo, la lluvia, el fregadero, la noche—. La quinta, los peligros: la meditación que huye, la que seca, la que daña, la que se exhibe, y la paz que también puede ser parte del problema. La sexta, la más larga, es estar delante de alguien: los ojos, la escucha, la mesa, el teléfono, el cuidado, el aula, lo que media, y el que se queda. La séptima, ver: para qué era la calma, y qué pasa los días en que no se puede. La octava, las tradiciones: qué hace cada una cuando se sienta —la oración incluida—, a qué atiende, qué teme y por dónde se mide. La novena, el sistema: la meditación budista

entera, dicha en orden, de cero a todo, desde los textos y con la cuenta de hasta dónde este libro responde por ella. Y la décima, la mano que se queda.

Las partes van de dentro afuera —del comentario a la mesa— y no al revés, porque el libro sostiene que lo que falla delante de alguien es lo mismo que falla a solas, y que se ve mejor donde no hay nadie.

Lo que un libro puede hacer

Puede nombrar. Es lo que ha hecho esta parte: dar nombre a la trastienda, al tramo, a los dos vaqueros, a irse sin querer; y un nombre exacto hace que la cosa se vea la próxima vez que ocurre. Puede dar el procedimiento, que es pequeño y está en la cuarta parte. Puede decir dónde mirar para saber si se está. Y puede leer lo que otros escribieron y lo que otros midieron, y ponerlo junto, que es lo que nadie hace por sí mismo un martes.

No puede producir presencia. Ningún texto la produce; lo dice la tradición desde el principio —la cuerda que ata al elefante no es una frase— y lo dice cualquiera que haya leído un libro sobre atención mientras pensaba en otra cosa. Lo que un libro alcanza es la primera capa: el contacto, el saber que; y de ahí a estar hay una distancia que se recorre con el cuerpo, en un sitio, a una hora, y muchas veces.

El problema propio de este libro

Y ahora lo que ningún otro libro de la serie tenía que decir. Un libro sobre la generosidad no es un acto de generosidad, y no pretende serlo; se lee, y luego se da o no se da. Pero un libro sobre estar presente se lee, y leer es una de las maneras más completas que existen de no estar donde se está. Quien lee esto, en este instante, no está en el tramo: está en estas frases, que son comentario, que hablan de la presencia desde fuera y la convierten en tema. Este libro es, por su forma, un ejemplo de lo que su segunda parte va a describir: la capa verbal que convierte lo que ocurre en material. Y lo sabe.

Hay una manera de no estar que consiste en pensar sobre estar, en leer sobre estar, en tener opiniones sobre la atención, y este libro puede ser una pared más de esa clase: una habitación en la que se habla de salir. No lo puede evitar del todo; puede decirlo, y puede hacer dos cosas contra ello. La primera, que cada capítulo termine con algo que se hace fuera del libro, de un tamaño tan pequeño que no admita aplazamiento. La segunda, que el libro sea corto en cada uno de sus tramos: que se pueda cerrar en cualquier página y que la página siguiente no exija haber estado en ésta. Un libro sobre volver mañana podía pedir que se le volviera; éste no puede pedir nada, porque lo que pide está en la mesa y no en él.

Lo utilizable

Cerrar el libro una vez hoy antes de terminar el capítulo. No como ejercicio: como comprobación de que la mesa sigue ahí.

Elegir una puerta. Una sola, de las que se cierran al día: la de casa, la del cuarto, la del coche. Y contar, esta semana, cuántas veces se cerró sin golpe.

Y no esperar nada del libro. Nombra, da un procedimiento y dice dónde mirar. Lo demás no está aquí.

Antes de la segunda parte, un criado que se queda.

Guerásim se queda

Guerásim ha estado en esta serie desde su primer libro, y ha vuelto en cada uno cambiado de sentido: allí era el que da sin cobrar; en el segundo, una de las ocupaciones de mayor riesgo; en el tercero, el que aguanta lo que huele. Aquí es otra cosa, que estaba en el relato desde el principio y que ninguno de los libros anteriores necesitaba: es el que se queda.

Tolstói cuenta, en *La muerte de Iván Ilich*, los últimos meses de un juez de instrucción con una enfermedad que nadie nombra, en una casa donde todos fingen. Guerásim es el criado joven que le vacía el orinal, y el enfermo se avergüenza de eso hasta que Guerásim le dice que no es molestia, que es una enfermedad, y lo hace «con sus brazos diestros y fuertes», y vuelve a entrar «pisando igual de ligero». Un día Iván Ilich le pide que le suba las piernas, que se siente mejor con las piernas en alto, y Guerásim «recogió la silla, y sin dejar que golpeara, la puso suavemente en el suelo, justo en el sitio, y levantó las piernas de Iván Ilich sobre ella». Al enfermo le parece que se siente mejor «justo en el momento en que Guerásim le levantó más las piernas». Y a partir de ahí la escena se repite: Guerásim sentado a los pies de la cama, con las piernas del moribundo sobre sus hombros, noches enteras. La mujer del enfermo lo cuenta al médico como un capricho de los suyos: «insiste en estar en una postura que seguro que le hace daño, con las piernas en el aire»; el médico sonríe con condescendencia.

Y hay una noche que Tolstói cuenta con detalle. Es tarde; la mujer vuelve a casa de puntillas y quiere mandar a Guerásim a dormir y quedarse ella; el enfermo abre los ojos y dice que no, que se vaya. Toma opio. Duerme

un sueño miserable, en que él y su dolor son empujados a un saco negro y estrecho sin llegar al fondo, y se despierta: «Guerásim, igual que antes, está sentado a los pies de la cama, medio dormitando en paz, paciente. Y él está tumbado con sus piernas consumidas, en calcetines, levantadas sobre los hombros de Guerásim, la misma vela ardiendo en la alcoba, y el mismo dolor interminable.» Le dice que se vaya. «No pasa nada, señor. Me quedo un poco más.» Le vuelve a decir que se vaya, y entonces Guerásim se va, y el enfermo, solo, llora como un niño.

Este libro pone a Guerásim al final de su primera parte por tres cosas que la escena muestra y que ninguna teoría dice mejor.

La primera es que quedarse no es una idea. Es una postura del cuerpo, sostenida: un hombre sentado a los pies de una cama con dos piernas ajenas sobre los hombros, noches enteras, medio dormitando. No hay en toda la escena una sola frase interior de Guerásim; Tolstói no le da pensamientos, y no porque no los tenga sino porque lo que hace no los necesita. Es la vigilancia de Śāntideva sin la estaca ni el yugo: un cuerpo en el sitio debido, mirado de vez en cuando para ver cómo está. Y es lo contrario exacto de la trastienda: la mujer que vuelve de puntillas y quiere «quedarse ella» está en la casa como Montaigne, con su cuarto interior lleno de reproches; Guerásim está en la habitación.

La segunda es que la silla no golpea. Es un detalle de dos líneas y es la medida entera de este libro: *sin dejar que golpeara, la puso suavemente en el suelo, justo en el sitio*. No se sabe nada de lo que Guerásim siente, ni hace falta; se sabe cómo puso la silla. Śāntideva decía que el que ha guardado el pensamiento no tira los bancos con ruido ni golpea las puertas; Tolstói lo escribe sin haber leído a Śāntideva, porque es verdad de cualquiera que esté: el que está no hace ruido con las cosas, porque las cosas están en su tramo y no fuera de él.

Y la tercera es que Guerásim se queda *un poco más* después de que le digan que se vaya, y luego se va. No se impone; no convierte el quedarse en una obstinación ni en un mérito; dice «me quedo un poco más», y cuando el otro insiste, obedece. Es la diferencia entre estar presente y hacerse presente, que la sexta parte de este libro va a necesitar: el que está

no reclama estar. Y la escena termina donde tiene que terminar para que no sea un cuadro edificante: Guerásim se va, y el enfermo llora, y la presencia no ha curado nada. Sólo ha hecho que, durante unas horas, el dolor tuviera unos hombros debajo.

Lo que este libro no toma es lo que la mujer del enfermo y el médico toman: que la postura es un capricho. Tolstói pone su condescendencia en la página para que se vea de qué lado está lo razonable y de qué lado la presencia, y no están del mismo lado. Un criado que sostiene piernas toda la noche no es razonable; es lo único de esa casa que está donde está.

Capítulo 11

El signo

> *Como el disco de un espejo sacado de su bolsa, como la luna llena que sale de entre las nubes.*
>
> *Buddhaghosa,* El camino de la pureza*, IV*

Cuando el círculo de barro se le aparece igual con los ojos cerrados que abiertos, dice Buddhaghosa, el que lo miraba no debe quedarse sentado allí: tiene que volver a su celda y seguir desde allí, sin el disco delante. Y para no perder tiempo lavándose los pies, conviene que tenga a mano unas sandalias de una suela y un bastón, por si lo que ha empezado a aparecer se le desvanece y tiene que volver corriendo al disco a mirarlo otra vez. Lo que se lleva a la celda es lo que el pali llama *nimitta*, el signo, y de él trata este capítulo.

Se ha leído el capítulo cuarto del manual de Buddhaghosa hasta la primera absorción, en la traducción de Pe Maung Tin, y la parte del *Compendio de filosofía* que ordena los signos, en la traducción de Shwe Zan Aung revisada por Caroline Rhys Davids.

El disco

Antes del signo está el disco, y el manual lo describe como una receta. Hay que hacerlo con barro del color del alba, como el que arrastra el Ganges, y no con barro azul, amarillo, rojo o blanco, porque la mezcla de

colores es su defecto. No en medio del monasterio, por donde pasan los novicios, sino en un rincón a cubierto, en una cueva o en una choza de hojas. Puede ser portátil, un paño, una piel o una estera atados a cuatro palos, o fijo, con estacas clavadas en forma de corola de loto y rodeadas de enredaderas. El círculo mide un palmo y cuatro dedos, «del tamaño de una bandeja o de la tapa de una olla»; el barro se cierne para quitarle hierba, raíces, piedras y cascotes, y se alisa con una piedra y no con una tabla, que sacaría otro color, hasta que queda liso como la piel de un tambor.

Y luego se mira diciendo el nombre de la tierra. La tierra tiene muchos nombres en la lengua del texto, y el manual dice que se puede usar el que a uno le guste; aunque, añade con realismo, en la práctica el que se impone es el corriente. Hay excepciones que no necesitan disco. A quien ya lo practicó en otra vida, el signo le aparece sin hacer nada, como al anciano Mallaka, que miró un campo arado y le apareció un signo del tamaño del campo.

Tres signos

El compendio distingue tres, y la distinción es fina. El primero es el objeto tal como se mira al principio, el disco de barro con sus imperfecciones: se llama signo preparatorio. El segundo aparece cuando lo mirado se ha grabado en la mente de tal modo que se presenta «como si se viera con el ojo», con los ojos cerrados o sin el disco delante: es el signo tomado. Y el tercero es otra cosa: una copia del signo tomado, pero «libre de su base física» y contada ya como un concepto. La editora anota que, precisamente por eso, no se puede representar ni a los sentidos ni a la imaginación.

Buddhaghosa describe la diferencia entre el segundo y el tercero con las imágenes del epígrafe. En el signo tomado se siguen viendo los defectos del disco, una huella de dedo, una irregularidad del barro. El tercero, el signo de contrapartida, aparece como si reventara el anterior, «cien veces, mil veces más limpio»: como el disco de un espejo sacado de su bolsa, como un cuenco de nácar bien bruñido, como la luna que sale de entre las nubes, como una fila de grullas blancas contra una nube de lluvia. Y añade una

advertencia que conviene no perder: no tiene color ni forma, porque si los tuviera se podría ver con los ojos, y sería grosero. «Es sólo un modo de aparecer, y nace de la percepción.»

No todos los objetos dan este tercer signo. Según el compendio, sólo veintidós de los cuarenta: los discos, los cadáveres, el cuerpo y la respiración. Los estados sin medida trabajan con seres, y los recuerdos con cualidades, y ninguno de ellos deja una imagen que se pueda sacar de su base.

El niño y el hombre fuerte

Con el signo de contrapartida llegan juntas dos cosas: los obstáculos se apartan y la mente se fija en lo que el manual llama concentración de acceso. Pero el acceso no es todavía la absorción, y la diferencia la explica con dos figuras. En el acceso, los factores de la absorción están presentes pero débiles, y la mente unas veces toma el signo por objeto y otras se hunde en su corriente de fondo, «como un niño pequeño al que se pone de pie y se cae una y otra vez al suelo». En la absorción los factores son fuertes, y la mente se sostiene «como un hombre fuerte que se levanta de su asiento y se queda de pie el día entero».

Por eso, si la absorción no llega enseguida, el signo hay que guardarlo, dice, «como si fuera el embrión de un monarca universal»: con cuidado de rey que espera heredero, evitando lo que no conviene y buscando lo que conviene.

Fuerza pareja

Si aun así la absorción no llega, el manual da diez destrezas, y la mayoría son de ajuste. Levantar la mente cuando se afloja; frenarla cuando se excita; alegrarla cuando está seca, y aquí da un remedio curioso, porque para alegrar una mente sin sabor recomienda primero sacudirla con ocho motivos de conmoción, entre ellos el nacimiento, la vejez, la enfermedad, la muerte y el sufrimiento de buscarse la comida, y luego consolarla con el

recuerdo del Buda. Y cuando va bien, dejarla estar, «como el cochero que no se preocupa de una pareja de caballos que tira igual».

Pero lo mejor del apartado es una serie de imágenes sobre la fuerza con que se hace esto. Una abeja torpe sale deprisa hacia un árbol en flor, se pasa, y cuando vuelve ya no queda néctar; otra sale despacio y llega tarde; la lista sale a paso igual. Unos aprendices de cirujano practican cortando una hoja de loto que flota en un cuenco de agua: uno baja el cuchillo con prisa y la parte en dos o la hunde, otro no se atreve ni a tocarla, y el hábil hace el corte con fuerza pareja. El rey ofrece cuatro mil monedas a quien le traiga una telaraña de cuatro brazas: el torpe tira deprisa y la rompe, el miedoso no se atreve a tocarla, y el hábil la enrolla en un palo. Un marinero va a toda vela con viento fuerte y se sale del rumbo, otro arría las velas con viento flojo y se queda quieto. Y un maestro promete un premio a quien llene un tubo de aceite sin derramarlo: el ansioso lo derrama y el miedoso no se atreve a verter.

La aplicación la hace el propio manual, y es exacta. Cuando aparece el signo, uno se esfuerza mucho pensando «voy a alcanzar la absorción enseguida», y la mente se le dispersa por exceso. Otro ve el peligro del exceso, lo deja y se dice «¿de qué me sirve ahora la absorción?», y la mente se le afloja. Sólo llega el que, con fuerza pareja, saca de su flojedad la mente un poco floja y de su dispersión la un poco dispersa, y la empuja hacia el signo.

El precipicio

Y luego describe el momento mismo con una precisión de relojero. Mientras se repite «tierra, tierra», la mente se vuelve hacia el signo y pasan cuatro o cinco destellos: uno que prepara, otro de acceso, otro de adaptación, uno que cambia de linaje, dejando la esfera de los sentidos, y en el cuarto o el quinto, la absorción. Un anciano llamado Abhidhammikagotta sostenía que podía llegar en el sexto o en el séptimo, y el comentario lo despacha con una frase seca: es sólo la opinión personal del anciano. En el sexto o el séptimo ya no puede ser, porque la mente está demasiado cerca

de hundirse otra vez, «como un hombre que corre hacia el borde de un precipicio y, aunque quiera pararse, no puede detenerse poniendo el pie en el borde, sino que se cae». Y la primera vez, la absorción dura un solo momento de conciencia.

Después hay que acostumbrarse a ella, y el compendio da cinco hábitos: volver la atención hacia la absorción, entrar en ella, fijar de antemano cuánto va a durar, salir y repasarla. La editora anota que, sin el hábito de fijar la duración, la absorción tendería a mantenerse indefinidamente.

Lo que este libro discute

Nace de la percepción. El manual es honrado con el signo: no tiene color ni forma, es un modo de aparecer y nace de la percepción, y distinto para cada uno. Aquí no se puede comprobar qué es ni si aparece como dice, y conviene tomarlo con esa honradez y no con otra. Una luz, una imagen o una sensación que aparecen al estar sentado no son por eso un logro.

El reloj de destellos. La cuenta de cuatro o cinco momentos antes de la absorción está dicha como un dato, y es una construcción de escuela: la prueba es que dentro de la misma escuela había quien contaba siete. Se expone como lo que el manual dice, y el precipicio se toma como imagen, que es buena.

La prisa y la desgana. Es la enseñanza del capítulo que vale sin absorción ninguna. Querer llegar enseguida estropea tanto como darlo por inútil, y las dos cosas se reconocen igual en un examen, en una conversación difícil o en un trabajo fino que en un rato de sentarse.

El embrión del monarca. Guardar lo que empieza a aparecer como un heredero tiene sentido. También tiene su peligro: vigilar con angustia algo frágil es otra manera de agitarse, y el mismo apartado que manda guardarlo manda también, cuando la mente va bien, dejarla estar.

Lo que da y lo que le falta

Da el disco del color del alba, alisado con piedra y no con tabla, y el nombre de la tierra que uno prefiera. Da tres signos, el que se mira, el que se lleva grabado y el que ya no tiene base, y el espejo sacado de su bolsa. Da las sandalias y el bastón para volver al disco, el niño que se cae y el hombre que aguanta de pie, y el embrión del monarca. Da el cochero, la conmoción que alegra, la abeja, la hoja de loto, la telaraña, el marinero y el tubo de aceite. Da el precipicio, la opinión personal del anciano y los cinco hábitos. Le falta una manera de comprobar desde fuera nada de lo que describe, y lo sabe. La afirmación que deja se puede comprobar en una semana corriente: la prisa por terminar y la desgana estropean un trabajo delicado de la misma manera. Durante siete días, en una tarea que pida pulso, llenar un vaso hasta el borde, escribir con letra cuidada o cortar algo fino, fijarse en cuál de los dos errores aparece primero y anotarlo.

Qué objeto es el signo

No es la cosa que se mira, sino lo que queda de ella cuando ya no se mira: una imagen que, según el manual, no tiene color ni forma y nace de la percepción. Por eso no se puede enseñar a otro ni mostrar como prueba.

Lo que este libro deja

Deja las listas de las cosas que hacen nacer la energía, el arrobo o la tranquilidad; la igualación de las facultades; los factores de la primera absorción, con sus campanas, sus pájaros y la muchacha que llegó volando al santuario; y la palabra con que Pe Maung Tin traduce el cambio de linaje, *adoption*.

Lo utilizable

Del tamaño de una lata. Ni prisa ni desgana: la fuerza con que se llena un tubo de aceite sin derramarlo. Y si algo aparece al mirar, no hacer de

ello un logro.

Para explicar los dos primeros factores de la primera absorción, Buddhaghosa usa un pájaro: el pensamiento que se aplica al objeto es como el aleteo del que va a levantar el vuelo, y el que se sostiene en él, como el planeo del que ya está en el aire.

Capítulo 12

Los cinco factores y la primera absorción

> *Así que estas cosas, sin haber sido, llegan a ser, y después de haber sido, se van.*
>
> *El Buda, en el* Anupada Sutta

El pájaro que aletea antes de levantar el vuelo y el que planea ya en el aire son de Buddhaghosa, pero el manual no los deja solos. Unas líneas más abajo reconoce que el comentario al libro de los Doses los cuenta al revés: el pensamiento aplicado es el ave grande que toma el viento con las dos alas quietas y en línea, porque va derecha a una sola cosa, y el sostenido, la que bate las alas para tomarlo, porque trilla lo que tiene. El manual copia las dos versiones y sigue. Es un buen aviso: las imágenes de estos estados son maneras de enseñar, no descripciones, y se les puede dar la vuelta.

Esos dos pensamientos son los que el pali llama *vitakka* y *vicāra*, y son los dos primeros de los cinco factores de la primera absorción. Se ha leído entero el apartado que Buddhaghosa dedica a esa absorción en el capítulo cuarto de su manual, en la traducción de Pe Maung Tin, y en la de Bhikkhu Sujato tres discursos: el 111 de la colección media, entero, y los dos que el manual cita en ese apartado, el de los cocineros, de la colección conectada, y el de la vaca, de la numérica.

Cinco contra cinco

La fórmula empieza por lo que se deja: «apartado de los deseos de los sentidos, apartado de las cosas malsanas». El orden no es de cortesía. Donde hay oscuridad no hay luz de lámpara, y a la otra orilla se llega dejando ésta; la absorción no nace donde están los deseos y se alcanza sólo dejándolos.

Luego cita un tratado antiguo, el *Peṭakopadesa*, que empareja cada factor con el obstáculo que deshace: la unificación de la mente se opone al deseo de los sentidos; el arrobo, a la mala voluntad; el pensamiento aplicado, a la pereza y el sopor; la dicha, a la agitación y el remordimiento; y el pensamiento sostenido, a la duda. Y explica por qué estorban esos cinco y no otros. La mente que desea muchas cosas no se pone en una. La que está irritada con algo no arranca. La perezosa no se deja manejar. La agitada no reposa y revolotea. Y la que duda no toma el camino.

El cuenco de cobre

De los dos pensamientos da imágenes de oficio, casi todas de dos manos. El aplicado es el primer golpe de la mente en el objeto, como el golpe en una campana; el sostenido, la vibración que queda. Un hombre sujeta con una mano un cuenco de cobre sucio y con la otra lo frota con un cepillo empapado en jabón y aceite: la mano que sujeta es el pensamiento aplicado y la que frota, el sostenido. En el torno del alfarero, la mano que aprieta el barro es el aplicado, y la que lo mueve de un lado a otro, el sostenido. Y para trazar un círculo se clava una punta en el centro, que es el primero, mientras la otra da la vuelta por fuera.

Se dan juntas, como un árbol con sus flores y sus frutos, pero no son lo mismo: el aplicado es más grueso, va delante y tiene algo de temblor; el sostenido es más fino y trilla el objeto una y otra vez.

Cinco arrobos

El tercer factor es el arrobo, y el manual distingue cinco grados. El menor sólo eriza el vello. El momentáneo es como un relámpago que se produce una y otra vez. El que inunda baja sobre el cuerpo y rompe en él como las olas en la orilla. El que transporta es fuerte y levanta el cuerpo hasta lanzarlo al aire. Y el que lo llena todo satura el cuerpo entero, como una vejiga hinchada, o como una cueva de montaña de la que sale una gran corriente de agua.

Del cuarto grado da dos ejemplos, y el mejor no es el del anciano que se elevó del suelo «como una peonza pintada». Una muchacha de buena familia quería ir al monasterio a oír la doctrina, y sus padres no la dejaron: «Hija, vas muy cargada; no es hora de que andes por ahí, no puedes; ya oiremos nosotros la doctrina y haremos mérito por ti». No quiso desobedecerlos y se quedó en casa, mirando de lejos, a la luz de la luna, las lámparas del santuario y la gente que daba vueltas con guirnaldas; y pensó qué dichosos los que podían estar allí. Le vino el arrobo que transporta, echó a volar, llegó antes que sus padres y se puso a escuchar. Cuando le preguntaron por dónde había venido, contestó: «Por el cielo he venido, y no por el camino». Le dijeron que por el cielo sólo van los santos, y ella explicó que no sabía si estaba de pie o sentada, pero que se agarró a un signo y saltó.

El viajero y el agua

El cuarto factor es la dicha, y el manual la separa del arrobo con la imagen más exacta del apartado. El arrobo es el del viajero cansado que oye o ve agua, o un bosque con sombra; la dicha es beber el agua y entrar en la sombra. El arrobo es alegrarse de conseguir lo que se deseaba, y la dicha, disfrutar el sabor de lo conseguido. Por eso donde hay arrobo hay dicha, pero donde hay dicha no tiene por qué haber arrobo.

El quinto es la unificación de la mente, que la fórmula ni siquiera nombra y que el manual añade apoyándose en otro texto: la mente se posa

en el objeto con todo lo que la acompaña, «como la tapa de arriba toca la superficie de la caja de abajo». Todo eso ya estaba en el acceso, más flojo; en la absorción es más fuerte, y el arrobo y la dicha llegan a todas las partes del cuerpo. Y no hay otra absorción que la hecha de esos cinco, dice el manual, igual que un ejército se llama de cuatro cuerpos sólo por sus cuerpos.

De las diez características que le da, hay una que se entiende sin haber llegado. En medio está la ecuanimidad, y la explica así: como una mente ya purificada no se purifica otra vez, uno no se preocupa por purificarla y la mira con ecuanimidad; y lo mismo con la que ya va en calma, que no hay que reajustar.

El arquero y el cocinero

Cuando la absorción llega, hay que fijarse en las condiciones, como el arquero que parte un pelo de un flechazo y se fija en cómo tenía los pies, el arco, la cuerda y la flecha, para repetirlo. «Comiendo esta clase de comida, siguiendo a tal persona, en tal morada, de esta manera, a esta hora, alcancé esta absorción.» Así, si se pierde, se puede volver a traer.

Y lo apoya en el discurso de los cocineros. Un cocinero sirve a un rey salsas agrias, amargas, picantes y dulces, saladas y sosas, y el listo capta la indirecta de su señor: hoy ha alargado la mano hacia ésta, ha cogido mucho de ésta, la ha alabado. Ése recibe ropa, sueldo y propinas; el torpe, que no se fija, nada. Y el monje que medita y no nota que su mente no entra en recogimiento es el cocinero torpe, porque «no capta la indirecta de su propia mente».

Pero el manual pone enseguida el límite. Cumpliendo las condiciones se vuelve a la absorción, pero no por mucho tiempo; lo que la hace durar es haber limpiado antes lo que la estorba. El que entra sin haber limpiado sale pronto, como una abeja que entra en una colmena sin limpiar o un rey que entra en un jardín desordenado; el que entra después de limpiar se queda el día entero.

La vaca de monte

Luego hay que ensanchar el signo por límites, un dedo, dos, un palmo, la celda, el pueblo, el reino, un mundo entero, como los cisnes jóvenes que, cuando les han crecido las alas, se ejercitan volando un poco cada vez y acaban llegando cerca del sol y de la luna.

Y hay un aviso que vale para cualquier cosa recién aprendida. El principiante que ha alcanzado la primera absorción tiene que volver a entrar muchas veces, pero no reflexionar mucho sobre ella: al que la mira demasiado, los factores se le vuelven gruesos y débiles, y ni se afianza en la primera ni llega a la segunda. Lo apoya con el discurso de la vaca. Una vaca de monte, torpe, que no conoce su terreno, piensa: ¿y si fuera adonde nunca he ido, a comer hierba que nunca he probado y a beber agua que nunca he bebido? Y adelanta una pata delantera, pero antes de asentarla bien levanta la de atrás. No llega al sitio nuevo, y tampoco vuelve sana y salva al de antes. Así es el monje que, sin haber afianzado la primera absorción, quiere la segunda y se queda sin ninguna: «resbalado y caído por los dos lados». La vaca lista asienta la pata antes de levantar la otra, llega y vuelve. Y el monje listo, dice el discurso, entra en la segunda «sin lanzarse a por ella».

Uno por uno

Frente a ese aviso, el discurso 111 cuenta lo que hizo con la primera absorción alguien que ya la conocía. El Buda dice de Sāriputta que tiene una sabiduría grande, extensa, risueña, rápida, aguda y penetrante, y que durante quince días practicó el discernimiento de las cosas una por una. Entraba en la primera absorción y distinguía lo que había en ella, en orden: el pensamiento aplicado, el sostenido, el arrobo, la dicha y la unificación de la mente; y además el contacto, el sentir, la percepción, la intención, la mente, el entusiasmo, la decisión, la energía, la atención, la ecuanimidad y la aplicación de la mente. Dieciséis cosas donde el manual cuenta cinco.

Las conocía al surgir, al quedarse y al irse, y entendía: «Así que estas

cosas, sin haber sido, llegan a ser, y después de haber sido, se van». Ante ellas meditaba «sin meterse ni apartarse, independiente, suelto, libre, desprendido, con la mente sin fronteras», y entendía que había una salida más allá; y la práctica repetida se lo confirmaba. Después pasaba a la segunda, y así, estado por estado, hasta el final.

Lo que este libro discute

Por el cielo. Los vuelos se exponen como lo que el manual dice. Lo que conviene retener es la escala: de los cinco arrobos, el que cuenta para la absorción es el último, el que llena el cuerpo y va creciendo junto a la concentración, y no los espectaculares. Lo que eriza el vello, relampaguea o levanta del suelo no es el arrobo del que habla aquí.

Las condiciones. El arquero y el cocinero son lo más práctico del apartado, y tienen su trampa: convertir la comida, el sitio y la hora de un buen día en un rito. El discurso del cocinero mira más adentro que el manual, porque la indirecta que hay que captar es la de la propia mente, y el manual mismo limita las condiciones: sirven para volver, no para quedarse.

Mirarlo o no mirarlo. El manual prohíbe al principiante reflexionar mucho sobre la primera absorción, y el discurso cuenta que Sāriputta la desmontó en dieciséis piezas durante quince días. No se contradicen si se mira el orden. La vaca lista asienta la pata antes de levantar la otra, y Sāriputta examinaba lo que ya tenía firme. Examinar demasiado pronto lo que acaba de salir bien lo estropea; examinarlo cuando está asentado, sin meterse ni apartarse, es lo que el discurso llama sabiduría.

Lo que da y lo que le falta

Da cinco factores frente a cinco obstáculos. Da el pájaro contado de dos maneras, la campana, el cuenco de cobre y el compás. Da cinco arrobos, del vello erizado a la vejiga hinchada, y la muchacha que llegó por el cielo. Da el viajero que ve el agua y el que la bebe, la tapa sobre la caja y la mente limpia que no se vuelve a limpiar. Da el arquero, el cocinero, la colmena

sucia, los cisnes, la vaca que levanta la pata antes de tiempo y Sāriputta con sus dieciséis cosas. Le falta lo que ningún texto puede dar: una manera de saber desde dentro si lo que se tiene es esto. La afirmación que deja se puede comprobar en una semana corriente: lo que acaba de salir bien se estropea si se le dan muchas vueltas en el momento, y se afianza si se repite antes de analizarlo. Durante siete días, cada vez que algo salga bien por primera vez, un ejercicio, una frase o una conversación difícil, anotar sólo las condiciones, como el arquero, sin preguntarse por qué salió; repetirlo al día siguiente; y dejar el análisis para el último día.

Qué objeto es un factor

No es una pieza que la absorción tenga, sino lo que la absorción es. Por eso contar los factores es describirla, y quitarle alguno es pasar a otra.

Lo que este libro deja

Deja la lista de impurezas que el manual da por dejadas en la palabra «apartado», con sus inundaciones, yugos y nudos; la discusión con los maestros de otro monasterio sobre la pureza del principio; los cinco hábitos, con el anciano Buddharakkhita, que hizo aparecer una montaña para proteger a otro del rey de las aves; la piel de buey del signo ensanchado; los estados sin forma y la cesación con que sigue el discurso de Sāriputta; y los poderes que el discurso de la vaca promete a quien no se lanza.

Lo utilizable

Del tamaño de una lata. Cuando algo salga bien, anotar como el arquero dónde, cuándo y cómo, y no darle vueltas hasta que se repita. Y asentar la pata de delante antes de levantar la de atrás.

El que ya domina la primera absorción, dice Buddhaghosa, sale de ella y le ve un defecto: tiene los obstáculos por enemigo cercano, y sus factores son débiles por lo grosero del pensamiento aplicado y del sostenido.

Capítulo 13

Segunda, tercera, cuarta

> *La luna creciente, vencida de día por el sol, existe, pero no es clara ni radiante.*
>
> *Buddhaghosa,* El camino de la pureza*, IV*

Ve un defecto, y conviene fijarse en cómo lo dice. No dice que la primera absorción sea mala ni que haya que despreciarla: dice que sus factores están flojos porque el pensamiento aplicado y el sostenido son gruesos, y que por eso el estado, «perturbado por el pensamiento aplicado y el sostenido, no está del todo claro, sino que es como agua llena de olas grandes y pequeñas». Lo que sube no sube por descontento, sino por comparación.

Se ha leído entero el resto del capítulo cuarto del manual de Buddhaghosa, de la segunda absorción al final, en la traducción de Pe Maung Tin, y lo que el discurso 111 de la colección media dice de estas tres, en la de Bhikkhu Sujato. La palabra que gobierna el capítulo es *upekkhā*, que el traductor pone como indiferencia y que aquí se dice ecuanimidad.

Lo que se cae y lo que queda

En la segunda absorción se caen los dos pensamientos, y quedan tres factores: el arrobo, la dicha y la unificación de la mente. Y aparece algo que en la primera no se nombraba. La fórmula la llama tranquilizadora, y el

manual explica que lo que tranquiliza es la fe: la absorción se llama así por su compañía, «como un paño empapado en índigo se llama índigo». La fe estaba también en la primera, pero allí, con el oleaje, no tenía sitio; aquí, quitado el estorbo, es fuerte, y con ella la concentración se manifiesta.

De ahí el segundo nombre, la exaltación única, que el manual desmenuza con gusto de gramático: lo que ya no está cubierto de pensamiento aplicado y sostenido «se levanta arriba como lo mejor», o se levanta «solo, sin compañero», o levanta consigo a los estados que lo acompañan. Y de ahí también que sólo a ésta se la llame nacida del recogimiento, aunque la primera también nazca de una concentración: la segunda es la primera que está «del todo inconmovible» y clara.

Un detalle del sistema que conviene no perder: los dos pensamientos no se van en el acceso, como sí se van los obstáculos antes de la primera. Se van sólo en el momento mismo de la absorción. Hasta entonces siguen ahí.

La frivolidad del arrobo

Lo mismo se repite un escalón más arriba, y con la misma fórmula. El que domina la segunda sale de ella y le ve su defecto: tiene por enemigo cercano los dos pensamientos, y sus factores están flojos por lo grueso del arrobo, «ese arrobo que es frivolidad de la mente, y por el cual la absorción se declara grosera».

Frivolidad. Llamarle eso a lo que en el mismo manual levanta a una muchacha por los aires es un juicio fuerte, y es el juicio del sistema: lo que alegra mucho, agita. Por eso la tercera se describe como un hastío: «por hastío del arrobo permanece ecuánime; y, atento y consciente, siente en su cuerpo esa dicha de la que los nobles dicen: "ecuánime y atento, se vive en la dicha"».

Aquí el manual se hace una pregunta buena. La atención y la conciencia hacen falta desde el principio, porque sin ellas no se llega ni al acceso; ¿por qué se nombran sólo ahora? Porque en los estados gruesos la mente se mueve fácilmente, «como el andar de un hombre por el suelo»; y en éste,

por lo fino, hace falta que el proceso se sostenga con atención y conciencia, «como el andar de un hombre por el filo de una navaja».

Y da la razón de fondo, que es de las mejores del capítulo. Los seres desean la felicidad, y la dicha de esta absorción es dulcísima, y no hay otra mayor; si nadie la vigilara, volvería al arrobo del que se acaba de separar. Lo que la sostiene aparte es la atención. Por eso, dice, los nobles alaban a ese hombre: no porque tenga la dicha, sino porque, teniéndola, «no lo arrastra el contagio de ella».

Diez ecuanimidades

Antes de seguir, el manual se para a deshacer una palabra, y el apartado es de una limpieza admirable. La ecuanimidad, dice, es de diez clases, y no todas son lo mismo. La de las seis puertas, que es la del que ve, oye y toca lo deseable y lo indeseable y «no está alegre ni triste». La de las moradas divinas, que se dirige a los seres. La del factor del despertar. La de la energía, que atiende a lo suyo «ni demasiado tensa ni demasiado floja». La de los complejos, la del sentir, la de la visión, la del equilibrio, la de la absorción y la de la pureza.

Seis de ellas, aclara, son una sola cosa en sentidos distintos, como un mismo hombre es niño, muchacho, anciano, general y rey. Y dos las explica con una escena de casa. Un hombre busca al anochecer una serpiente que se ha metido en la casa, con un palo hendido como una pezuña de cabra; la ve tumbada en el montón de cascarilla y se agacha a mirar, «¿es una serpiente o no?»; y al verle los tres anillos del cuello ya no duda, y deja de buscar. Ésa es la ecuanimidad de la visión. Después la sujeta bien con el palo y piensa: «¿cómo la suelto sin hacerle daño y sin que me muerda?». Ésa es la de los complejos: ya no agarra.

La que interesa aquí es la de la absorción, y su oficio se define por lo que no hace: no disfrutar, ni siquiera de la dicha excelente de la tercera. Y la pregunta que viene después es la que ordena las cuatro. Si la ecuanimidad está también en la primera y en la segunda, ¿por qué no se dice allí que uno permanece ecuánime? Porque allí no tiene oficio propio, vencida por

el pensamiento aplicado y lo demás. En la tercera, al no estar vencida, «ha levantado la cabeza, por así decir».

Dónde cesa cada sentir

La cuarta se enuncia por cuatro retiradas: dejado el placer y el dolor, y desaparecidas antes la alegría y la pena, queda algo que no es doloroso ni placentero, «pureza de la atención nacida de la ecuanimidad».

El manual explica dónde se va cada uno de los cuatro, y el reparto es de relojero: el dolor cesa en el acceso a la primera; la pena, en el de la segunda; el placer, en el de la tercera; la alegría, en el de la cuarta. Pero cesar en el acceso no es cesar del todo, y aquí viene el detalle que devuelve el cuerpo a la página: en el acceso a la primera todavía puede aparecer dolor «por el contacto de tábanos y mosquitos, o por caer en un asiento desigual»; dentro de la absorción, no.

Del sentir que queda dice que está en medio de lo deseable y lo indeseable, que su oficio es quedarse en el medio y que su manifestación es «no ser aparente». Es un sentir que no se nota.

La luna de día

Y para explicar por qué sólo la cuarta se llama pureza de la atención nacida de la ecuanimidad, siendo así que en las tres anteriores también hay ecuanimidad y también hay atención, el manual da la imagen del epígrafe. La luna creciente existe de día, pero, vencida por el sol y sin la noche que le conviene, no es clara ni radiante. Igual la luna creciente de la ecuanimidad en las tres primeras absorciones. Y como no es clara ella, tampoco lo son los estados que la acompañan, empezando por la atención, que es como su luz. En la cuarta, con la noche a favor, brilla.

De paso deja caer que el mismo camino admite otra cuenta. Quien no puede soltar los dos pensamientos a la vez suelta primero el aplicado y después el sostenido, y entonces la segunda se parte en dos y las absorciones son cinco en vez de cuatro. El manual lo dice sin ninguna solemnidad:

dividiendo en dos la segunda del sistema de cuatro, salen la segunda y la tercera del de cinco.

Lo que contó Sāriputta

El discurso 111 hace la misma escalera de otra manera: no describiéndola, sino contando lo que un hombre encontró dentro. En la segunda, Sāriputta distinguió una por una la confianza interior, el arrobo, la dicha y la unificación de la mente; en la tercera, la dicha, la atención, la conciencia y la unificación; en la cuarta, la ecuanimidad, el sentir que no es placer ni dolor, la despreocupación mental por tranquilidad, la atención pura y la unificación. Y, en las tres, detrás de esa lista corta, la misma lista larga de siempre: contacto, sentir, percepción, intención, mente, entusiasmo, decisión, energía, atención, ecuanimidad y aplicación de la mente.

Merece pararse ahí. Según el discurso, la ecuanimidad y la atención estaban ya en la primera, entre las once que no cambian, mucho antes de que la fórmula las nombre. Lo que cambia arriba no es que aparezcan, sino que se vean. Y en cada escalón, la misma frase: estas cosas, sin haber sido, llegan a ser, y después se van; y ante ellas, ni meterse ni apartarse; y, cada vez, «hay una salida más allá».

Lo que este libro discute

Ver el defecto. El motor de toda la escalera es encontrarle una falta a lo que se acaba de conseguir, y así dicho suena a una manera de vivir insufrible. El texto pone dos condiciones que lo salvan, y las dos son suyas: se hace sólo cuando el estado ya está dominado y familiar, y la falta es comparativa —grueso frente a algo más calmado—, no moral. Sin esas dos condiciones, el método se convierte en la costumbre de despreciar lo que se tiene, que no es lo mismo y no lleva a ninguna parte.

La dicha que no arrastra. Lo que los nobles alaban no es la dicha, sino que no arrastre; y eso sí se puede practicar sin absorción ninguna, en

cualquier cosa que guste mucho. Es, además, el mejor argumento del capítulo contra leerlo como una escalera de premios.

Indiferencia. La palabra del traductor es desafortunada, y el propio manual lo demuestra al partirla en diez: la de las seis puertas es la de alguien que sigue viendo y oyendo; la de la energía es un ajuste de trabajo; la del sentir es un sentir. Ninguna de las diez es dejar de importarle a uno lo que pasa.

Cuatro o cinco. La misma escalera se cuenta de dos maneras dentro de la misma escuela, y el manual lo resuelve en dos líneas partiendo un peldaño. El número de peldaños pertenece al mapa, no al terreno.

Lo que da y lo que le falta

Da el agua con olas y el paño de índigo. Da la fe que sólo tiene sitio cuando se calla el pensamiento, y la exaltación que se levanta sin compañero. Da el arrobo llamado frivolidad, el hastío que abre la tercera y el andar por el filo de una navaja. Da la dicha mayor que no arrastra a quien la tiene. Da diez ecuanimidades, el hombre que es niño y rey, y la serpiente mirada con el palo hendido y soltada sin morder. Da el reparto de los cuatro sentires, los tábanos del acceso, el sentir que no es aparente y la luna creciente de día. Le falta decir cómo se distingue desde dentro la ecuanimidad de la absorción del simple no sentir nada. La afirmación que deja se puede comprobar en una semana corriente: los descuidos aparecen más en lo agradable que en lo difícil. Durante siete días, apuntar cada vez que algo se haga mal por distracción y anotar si ocurrió en una tarea que costaba o en una que gustaba.

Qué objeto es un sentir neutro

Es el único de los sentires que no se nota, y por eso el manual lo describe apartando los otros tres: ni dolor, ni placer, ni alegría, ni pena. No es la ausencia de los demás, dice, sino un tercer sentir con su propio carácter; pero su manera de aparecer es no aparecer.

Lo que este libro deja

Deja la discusión sobre por qué la fórmula repite dos veces que no hay pensamiento aplicado ni sostenido; las definiciones del tratado que cita en cada escalón; la explicación de por qué se dice que las facultades cesan del todo dentro de la absorción y no en el acceso; las ecuanimidades de la energía, de los complejos y del sentir, con sus textos; el vaquero que, para cazar un toro bravo, suelta las vacas del corral de una en una; las cinco destrezas que hay que repetir en cada peldaño; y los demás discos que el manual expone después: el agua, el fuego, el viento y los colores.

Lo utilizable

Del tamaño de una lata. Cuando algo va muy bien, atender más y no menos. Y no llamar defecto a lo que todavía no se tiene firme.

El que quiere pasar de la forma, dice Buddhaghosa, se parece a un hombre al que persigue una serpiente por el bosque: corre, y cuando llega a otro sitio no quiere ni mirar una hoja de palma escrita, ni una enredadera, ni una cuerda, ni una grieta del suelo.

Capítulo 14

Lo sin forma

> *Y así lo consideran vacío de lo que no hay, pero de lo que queda entienden que está presente.*
>
> *El Buda,* Discurso breve sobre el vacío

Y el que huyó de un pueblo donde tenía un enemigo que lo ataba y le quemaba la casa, dice el mismo manual, tampoco quiere mirar, en el pueblo nuevo, a un hombre que se le parezca en la cara, en la voz y en la manera de andar. Las dos escenas explican una sola cosa: por qué el que ya ha dejado el cuerpo con la cuarta absorción quiere librarse también del disco de barro. El disco es forma, y se le parece.

El manual dice antes qué es lo malo de la forma, y la lista no es metafísica: por la forma se ven «el coger palos, el coger lanzas, las riñas, las peleas y los pleitos», y además las enfermedades del ojo, del oído y mil dolencias más. La tradición llama a los cuatro estados que siguen *arūpa*, lo sin forma. Se ha leído entero el capítulo décimo del manual de Buddhaghosa, en la traducción de Pe Maung Tin, y en la de Bhikkhu Sujato el discurso breve sobre el vacío, el 121 de la colección media, entero.

El disco que se quita

El procedimiento es de una sobriedad que sorprende. Se ensancha el disco hasta donde uno quiera, incluso hasta los límites del mundo, y luego

se atiende al espacio que el disco ocupaba, diciendo «espacio, espacio», y se quita el disco. Quitarlo no es una operación: no hay que enrollarlo como una estera ni sacarlo como se saca una torta de la sartén, ni siquiera hay que pensar en él. Basta con no atenderlo y atender al espacio. Y el disco, dice, ni se hincha ni se encoge; simplemente aparece el espacio del que se ha quitado.

La imagen con que lo explica es doméstica y exacta. Como si la puerta de un carruaje, o la boca de una jarra, estuvieran tapadas con un paño azul, amarillo, rojo o blanco, y el viento o alguien se llevara el paño: el que estaba mirando el paño se encuentra mirando el espacio. No ha cambiado de postura ni ha hecho nada. Le han quitado lo que miraba.

De «infinito» da una definición que conviene guardar, porque no es de tamaño: infinito quiere decir que no aparece dónde empieza ni dónde acaba.

El ruido es una espina

Aquí el manual hace una precisión que ordena todo el capítulo: lo que se pasa no es el objeto, sino la percepción. Y añade la razón: el que codicia el objeto no puede pasar de la percepción de ese objeto. También pasa el objeto, claro, pero el texto habla de percepciones porque es ahí donde se trabaja.

Y en esa cuenta entran las que llama percepciones de impacto, las que nacen del choque entre el ojo y lo visible, el oído y el sonido, y así con las cinco. En las absorciones de la forma no se usan, pero no están quitadas; en éstas, sí. De ahí, dice, que estos estados se llamen imperturbables. Y lo apoya con dos afirmaciones que están una junto a otra y que conviene leer juntas. Una es del Buda: el sonido es una espina para el que entra en la primera absorción. La otra es un caso: cuando Āḷāra Kālāma estaba en uno de estos estados, no vio ni oyó quinientos carros que pasaron a su lado.

Conciencia, conciencia

Para el segundo, el procedimiento se repite con un cambio pequeño y un aviso raro. Primero, el defecto del anterior: tiene por enemigo cercano las absorciones de la forma y no es tan calmado como lo que viene. Luego se atiende a la conciencia que se extendía por aquel espacio, repitiendo «conciencia, conciencia».

Y el aviso: no hay que decirse «infinito, infinito». La palabra que se repite es la que decide adónde va la mente, y el infinito ya se usó en el escalón anterior. Un sistema que se toma la molestia de avisar de eso está diciendo algo sobre la práctica: lo que se repite no es un adorno.

La sala vacía

El tercero es el más extraño de los cuatro, porque su objeto es una ausencia. Se ve el defecto del anterior, se atiende a la nada como algo calmado, y se repite: «no hay nada, no hay nada», o «está vacío», o «está apartado». Lo que se mira no es la conciencia, sino que aquella conciencia no está.

Buddhaghosa lo explica con una escena de monasterio que vale por toda la doctrina. Un hombre ve a los monjes reunidos en un pabellón para algún asunto, se va a otro sitio, y cuando vuelve, terminado el asunto, se queda en la puerta mirando el local. No se le ocurre preguntarse si se han muerto tantos monjes, ni adónde habrán ido. Ve que aquello está vacío, apartado, que no hay nadie. Eso es lo que se mira aquí: no una desgracia, ni una historia, sino un sitio sin lo que tenía.

Ni percepción ni no percepción

El cuarto se abre con una frase dura sobre lo que hasta ahora se venía usando: «la percepción es una enfermedad, la percepción es un tumor, la percepción es un dardo». Y con una dificultad de método, porque hay

que atender al estado anterior como calmado, «calma, calma», sin querer entrar en él.

Para eso está el rey. Va por las calles de la ciudad montado en su elefante y ve a unos marfileros, envueltos en una tela, la cabeza tapada con otra, los miembros salpicados de polvo de marfil, haciendo figuras; y se admira en voz alta de su destreza. Pero no se le pasa por la cabeza dejar el reino para hacerse artesano. Así se atiende al estado anterior, admirándolo y sin querer entrar.

Lo que queda entonces es tan poco que el manual necesita dos comparaciones domésticas para nombrarlo, y las dos son diálogos entre un novicio y un anciano. El novicio ha untado de aceite un cuenco y lo ha guardado; a la hora de las gachas, el anciano le pide el cuenco y él contesta que tiene aceite; y cuando el anciano dice «tráelo, llenaremos el tubo del aceite», contesta que no hay aceite. La otra: el novicio va delante por el camino, ve un charco y avisa, «agua, señor, quítese las sandalias»; y cuando el anciano dice «entonces trae el paño de baño, nos bañaremos», contesta que no hay agua. Hay percepción en el sentido de que queda algo finísimo, y no la hay en el sentido de que ya no sirve para lo suyo, que es notar las cosas. Como el calor, dice, que no puede quemar en agua fría.

Y añade una honradez que no se esperaría: desde ese estado casi nadie puede mirar lo que le pasa. Alguien como Sāriputta podría, y aun así sólo en bloque, viendo que aquellas cosas, sin haber sido, llegaron a ser, y habiendo llegado a ser, se deshicieron. Una por una, no.

Cuatro pisos

Estos cuatro estados no se distinguen por sus factores, porque los cuatro tienen los mismos dos, la ecuanimidad y la unificación de la mente. Se distinguen por lo que dejan atrás: el primero, la imagen; el segundo, el espacio; el tercero, la conciencia que iba con el espacio; el cuarto, la desaparición de esa conciencia.

Para que se entienda que sean iguales y desiguales a la vez, el manual da dos comparaciones. Un palacio de cuatro pisos, en el que cada piso tiene

mejores músicas, perfumes, guirnaldas, bebidas y lechos que el de abajo, aunque los cuatro sean pisos del mismo palacio. Y cuatro vestidos de una mujer, del mismo largo y del mismo ancho, hilados el primero grueso y los otros más finos, más finos y finísimos: iguales de tamaño, y desiguales al tacto y en precio.

Vacío de lo que no hay

El discurso del vacío llega a lo mismo por otro camino, y es el mejor texto del capítulo. Ānanda le pregunta al Buda si oyó bien una frase que le oyó decir en un pueblo, y el Buda le contesta que sí: ahora, como entonces, se pasa el tiempo en el vacío.

Y lo explica con la casa donde están: está vacía de elefantes, de vacas, de caballos y de yeguas, de oro y plata, de reuniones de hombres y mujeres. «Sólo queda esto que no es vacío: la unidad que depende de la comunidad.» Esa es la forma, y se repite escalón por escalón. Se deja la percepción del pueblo y de la gente y se atiende a la del bosque; luego se deja la del bosque y se atiende a la de la tierra, y aquí el discurso da su propia imagen, la de una piel de toro estirada con cien estacas hasta que no le quedan arrugas: así se atiende a la tierra sin atender a las lomas, los barrancos, los tocones ni las espinas. Y luego el espacio, la conciencia, la nada, el ni-percepción, y al final un recogimiento sin signo.

En cada escalón, la misma cuenta de tres líneas: aquí no hay la fatiga de lo que se ha dejado; queda esta poca fatiga, la de lo que se atiende ahora; esto está vacío de aquello y no de esto otro. Y la fórmula del epígrafe: vacío de lo que no hay, y lo que queda, presente.

Lo mejor viene al final, y es un giro. Del último estado, el que no tiene signo, se entiende que también está hecho de elecciones y de intenciones, y que lo hecho así es impermanente y puede cesar. Y al entenderlo, dice, la mente se libera. Lo que queda entonces, dicho por el propio discurso, es «esta poca fatiga: la de los seis sentidos que dependen de este cuerpo y están condicionados por la vida».

Lo que este libro discute

Contar lo que queda. El método del discurso no es vaciarlo todo, sino decir exactamente de qué está vacío algo y qué queda dentro. Es lo contrario de la manera en que suele usarse la palabra vacío, y es utilizable hoy mismo, sin ningún estado de éstos: una habitación, una tarde, una ausencia.

Lo que no se vacía. Ni en la cima desaparece el cuerpo: lo que queda al final son los seis sentidos que dependen de él, y el discurso los llama fatiga. Un sistema que en su punto más alto sigue llamando fatiga a tener cuerpo no está vendiendo comodidad.

Los quinientos carros. El caso del maestro que no oyó los carros se expone como lo que el texto dice, y no se puede comprobar. Al lado, el mismo texto avisa de que el sonido es una espina para el que empieza. De las dos afirmaciones, la comprobable es la segunda, y es la útil.

El rey y los marfileros. La comparación explica bien cómo se admira algo sin quererlo. Pero ordena las vidas por rango, como los pisos del palacio ordenan los estados, y ése es un hábito del sistema que conviene mirar con cuidado cuando se aplica a los días de uno.

La percepción es un dardo. Es el lenguaje del asco, y aquí se toma la descripción y se deja el asco. Percibir no es una enfermedad; en el texto lo es respecto de un estado más fino, y dicho fuera de esa escalera no significa nada.

Lo que da y lo que le falta

Da la serpiente que hace desconfiar de una cuerda y el enemigo que hace desconfiar de una cara. Da el paño que se lleva el viento y deja mirando el espacio, y el infinito definido como aquello cuyo principio y fin no aparecen. Da la palabra que se repite y decide, la sala vacía sin historia, el rey que admira sin querer, el cuenco con aceite y sin aceite y el charco que moja las sandalias y no basta para bañarse. Da el palacio de cuatro pisos y los cuatro vestidos. Da la casa vacía de elefantes y de plata, la piel de toro

estirada con cien estacas y la cuenta de tres líneas. Le falta un criterio para distinguir desde fuera estos estados de no estar. La afirmación que deja se puede comprobar en una semana corriente: decir de qué está vacío algo y qué queda cambia el peso de lo que falta. Durante siete días, cada vez que se note la falta de alguien o de algo, decirlo en dos frases, de qué está vacío esto y qué queda aquí, y anotar si algo cambia al decirlo.

Qué objeto es una ausencia

Los objetos de estos estados no son cosas: un espacio del que se ha quitado algo, una conciencia, la ausencia de esa conciencia y una percepción que ya no sirve para notar. Por eso el manual insiste en que la nada no es la ruina de lo anterior, sino su ausencia mirada; y por eso, de aquí en adelante, no hay nada que dibujar.

Lo que este libro deja

Deja las cuarenta y cuatro clases de percepción de diferencia; el porqué de que las percepciones de impacto se nombren aquí; Kamboja, cuna de caballos, con que explica una palabra; los versos con que cierra el capítulo; la discusión sobre si en estos estados se transciende el factor o sólo el objeto; las listas que el discurso de Sāriputta da de cada uno de ellos; y la cesación de la percepción y del sentir, que viene después de los cuatro.

Lo utilizable

Del tamaño de una lata. Decir primero de qué está vacío esto y después qué queda. Y no llamar vacío a lo que todavía tiene algo dentro.

En la primavera de 1892 se supo que en un templo de Teldeniya, en Ceilán, había un manuscrito único en hojas de palma. Dos hombres fueron, consiguieron permiso para llevárselo prestado y pagaron a un copista; al año siguiente, un budista cingalés puso la copia en manos de un erudito inglés en un pueblo de Kent, y siguió su viaje hacia Chicago. El erudito

escribió que no hay en toda la literatura budista, ni en pali ni en sánscrito, otra obra dedicada a los detalles de la absorción.

Capítulo 15

El manual del practicante

> *Igual que uno que acaba de sanar de una enfermedad tomando las medicinas adecuadas, que surja en mí la percepción de estos estados.*
>
> Manual del practicante

Lo que se contaba de aquel templo era otra cosa. El que fue a buscar el manuscrito, a finales de mayo, escribió después que se decía que el libro contenía una relación de los adeptos que habían vivido allí y habían conseguido poderes. El templo está excavado en un lado de una roca enorme, a unas dieciséis millas de Kandy, con un bo y un árbol nāga en flor en el patio, y hay que subir dos tramos de escalones para llegar. Y advirtió, de paso, una dificultad que no era espiritual: es casi imposible conseguir que un monje del interior se desprenda de una sola hoja de palma de su biblioteca sin usar, por poco que sepa lo que tiene, si no se ejerce sobre él bastante presión de fuera.

Lo que había dentro no eran poderes, sino un método escrito para hacerse con unos estados, con sus fórmulas, sus colores y su reloj. Se ha leído entero el prefacio de la editora, y del texto, en la traducción de F. L. Woodward, las secciones del preámbulo, la invocación, el arrobo quíntuple, los seis sonidos, el palmo, los elementos, el corazón, el recogimiento y la vela, además del apéndice sobre de dónde salió el libro. La palabra con que el texto llama al que practica es *yogāvacara*, que su primer editor tradujo

«aspirante» y que quiere decir, más o menos, el que tiene su morada en el ejercicio; la misma construcción, anota, con que se dice de un elefante de guerra que está en su casa en la batalla.

Arahan, arahan

El preámbulo es reconocible: sentado con las piernas cruzadas, el cuerpo derecho, la atención puesta delante, sabiendo si el aire que entra es largo o corto. Lo que se añade es más raro. El aire se sigue por dentro, del ombligo a la punta de la nariz y de vuelta; se mira la punta de la nariz; y lo que se está atendiendo se fija en el corazón. Y todo se prepara repitiendo una palabra: «Arahan, arahan», el nombre del que es digno.

El texto le saca a esa palabra tres sílabas y a cada sílaba un tesoro: la primera es la Ley, la segunda el Buda, la tercera la comunidad. El traductor añade en una nota una sospecha de otro orden: que el sonido, fuertemente espirado, es el que usan los yoguis para despejar los pulmones antes de empezar, y se pregunta si la fórmula no vendrá de ahí, o al revés.

Dad licencia

Antes de cada ejercicio hay una fórmula que se repite cientos de veces en el libro, y que la editora confiesa no saber traducir del todo: «¡Dad licencia!». En la primera página parece dicha a un confesor, porque va seguida de una petición de perdón por las faltas «cometidas en la ignorancia de la juventud, con la mente confusa por falta de destreza». Pero el confesor desaparece a la página siguiente, y a partir de ahí la fórmula sigue sonando, ahora en boca de alguien que está solo. Quizá, escribe la editora, sea el practicante dándose licencia a sí mismo, murmurando «ahora, ahora» cuando llega el momento de pasar al siguiente puesto.

Después viene la petición, y es literal: «Pido la marca, pido la imagen de la marca, pido el camino del acceso, el camino del recogimiento, y el destello momentáneo entre los cinco arrobos». Se pide un estado por su nombre, tres veces, antes de sentarse.

Los cinco colores

Lo que sigue no se parece a ningún manual antiguo. Los cinco arrobos —el estremecimiento menor, el destello momentáneo, el que inunda, el que transporta y el que lo llena todo— se emparejan con los elementos, y cada elemento tiene sus colores, y cada color su sitio en el proceso.

En la extensión, lo que aparece en la absorción es como la luz de una luciérnaga, que se enciende sola de día y de noche; el preámbulo, como los rayos suaves del sol de la mañana; el acceso, como flores azules y amarillas. En el calor, la absorción tiene el color del lucero del alba, el preámbulo es dorado y el acceso es del color del sol joven que sale por el este. En la cohesión, la absorción es la claridad de la luna llena con sus dieciséis partes completas, el preámbulo es color de loto y el acceso color de flor amarilla. En la movilidad, la absorción es el sol de mediodía, el preámbulo un rojo claro de rubia y el acceso el color de la nube de lluvia. Y en el espacio, la absorción es de jazmín y de loto, el preámbulo es un haz de plumas de pavo real, y el acceso, negro como un escarabajo.

Y con cada uno se hace algo físico: se toma de la punta de la nariz, se pone en el corazón, y de ahí en el ombligo. Luego, cada arrobo nuevo se coloca una pulgada por encima del anterior, de manera que la serie va subiendo del ombligo hacia el corazón. A esa distancia el libro la llama el palmo, y el traductor anota que cada pulgada del palmo es el sitio de una concentración.

Adelante y del revés

Después el libro hace algo que desconcierta a quien espera un tratado: lo repite todo. Cada arrobo se recorre «en el orden debido» y «al revés»; luego se recorren los cinco seguidos, y luego los cinco al revés; y luego lo mismo con los seis sonidos, con el palmo, con el agregado de los elementos, con el sistema de cuatro, con el de cinco, con el corazón —que en esa época se tenía por el asiento de la mente—, con el recogimiento y con la duración de la ley. Páginas y páginas de la misma fórmula con las piezas permutadas.

No es prosa mala: es otra cosa. Es una partitura. El que la usa no la lee; la dice, en un orden fijo, y el orden es la práctica. Y en cada vuelta reaparece el estribillo del epígrafe, la única frase del libro que parece salida de una boca y no de un sistema: que la percepción de estos estados surja en mí como en el que acaba de sanar por haber tomado las medicinas adecuadas.

La vela

El ejercicio más extraño del libro es también el más práctico, y es un reloj. Se hacen ofrendas de velas de cera, y en la vela se clavan unos palitos que se sostienen mientras la cera está dura y caen cuando la llama llega a su altura. Se medita hasta que la vela ha quemado dos pulgadas; entonces cae el primer palito y hace ruido; al oírlo, el practicante se pone en cuclillas, sin apoyar el asiento en el suelo, y dice su fórmula. Luego sigue otra pulgada, hasta el siguiente palito, y otra vez.

Nadie le avisa. No hay campana ni maestro: hay una vela que se consume a su ritmo y un trozo de madera que cae. La sesión no la mide la voluntad del que está sentado.

De dónde salió

El libro no dice quién lo escribió ni cuándo. Por su lengua, dicen los que lo han examinado, es del siglo XVIII, y encaja con una reforma: la del último jefe de la orden cingalesa, que trajo monjes de Siam para volver a ordenar y devolverle la vida a una comunidad deshecha. Es probable que alguien de aquel círculo lo compilara para los que se metían en este trabajo. La editora, después de exponerlo, añade que sin más pruebas no se puede afirmar; y sobre las dos cosas más llamativas, el ejercicio de la vela y las visiones de color, escribe que no hay material para relacionarlas ni con el budismo de la India ni con el de Birmania.

Lo que este libro discute

Pedir el estado. Un manual que antes de cada rato pide por su nombre un estado, tres veces, dice algo que los tratados no dicen: que la práctica es una petición. Tiene su verdad, porque quita la pretensión de fabricar; y tiene su trampa, porque convierte cada rato en una solicitud que puede ser denegada, y a quien pide se le queda muy cerca la cuenta de las veces que no le dieron nada.

Los colores. No están en los discursos ni en los grandes comentarios, y la propia editora lo dice sin adornos. Es un crecimiento local, probablemente reciente, y conviene leerlo como tal: las tradiciones inventan, y lo inventado no es por eso falso ni por eso antiguo.

La hipnosis. Una nota del propio libro llama a los discos «artificios para inducir la autohipnosis», y la editora compara el asunto con aquel místico laico que, mirando sin querer una superficie de peltre brillante, dijo haber visto abrirse las propiedades interiores de todas las cosas de la naturaleza. La comparación explica algo y no lo explica todo: mirar fijo y repetir una palabra produce efectos perceptivos regulares, eso se sabe; lo que no se puede decidir aquí es si lo que el manual describe es eso, algo más o algo menos.

Dad licencia. Es lo más interesante del libro para quien practica sin convento. La fórmula de pedir permiso sobrevive cuando ya no hay nadie que lo dé, y se convierte en una manera de marcar el comienzo. No es obediencia: es puntuación. Y esa diferencia, entre obedecer a alguien y ordenar lo que uno hace, decide la diferencia entre una práctica y una sumisión.

Lo que da y lo que le falta

Da un manuscrito único en hojas de palma, un monje que no quería soltarlo y un templo excavado en una roca. Da un preámbulo con el aire que sube y baja del ombligo a la nariz, y una palabra repartida en tres tesoros. Da la fórmula de pedir licencia y la petición literal de un estado.

Da la luciérnaga, el lucero, la luna de dieciséis partes, el sol de mediodía, las plumas de pavo real y el escarabajo. Da un palmo dividido en pulgadas, con una concentración en cada una. Da una partitura que se recorre del derecho y del revés. Da la vela con sus palitos que caen, y el estribillo del que acaba de sanar. Le falta lo esencial para creerle: no dice quién lo escribió, ni cuándo, ni de dónde sacó los colores, ni qué hacer si no aparecen. La afirmación que deja se puede comprobar en una semana corriente: un rato medido por algo que se consume fuera de uno se termina entero más veces que un rato medido por la propia decisión. Durante siete días, medir cualquier tarea breve con algo que se acabe solo —una vela, un temporizador, un disco— y anotar cuántas veces se llega al final sin levantarse.

Qué objeto es una liturgia

No es un objeto de meditación, sino lo que ordena los objetos: dice qué se pide, en qué orden se toma, dónde se coloca lo que aparece y cuándo se para. Por eso un libro así no se entiende leyéndolo de corrido, y por eso, leído de corrido, parece una repetición absurda.

Lo que este libro deja

Deja las secciones que vienen después: los seis pares de palabras, la meditación de la felicidad, el ejercicio de respiración para la claridad, los discos, las diez cosas repugnantes, las partes del cuerpo, los diez recuerdos, los reinos sin forma, los cuatro estados sumos y las diez formas de conocimiento. Deja los poderes que se atribuían a los adeptos de aquel templo. Deja la discusión de la editora sobre si la palabra mística sirve para esto, y su observación de que la palabra no aparece ni una vez en el libro. Y deja los nombres y las obras de los discípulos que escribieron la vida del reformador cingalés.

Lo utilizable

Del tamaño de una lata. Una señal que se acabe sola para medir el rato. Y una fórmula corta para empezar, dicha en voz alta, que diga lo que se va a hacer y no lo que se espera conseguir.

Un anciano llamado Mahācunda reunió a unos monjes para contarles una pelea de familia. Los que se dedican a discernir los principios reprochan a los que se dedican a la absorción: «Dicen "¡practicamos la absorción, practicamos la absorción!", y ahí están, meditando, concentrándose, contemplando y rumiando. ¿Por qué la practican? ¿De qué manera la practican? ¿Cómo la practican?».

Capítulo 16

Los peligros de la calma

> *Nunca hasta ahora me había surgido una luz así. Seguro que he alcanzado el camino, seguro que he alcanzado el fruto.*
>
> *Buddhaghosa,* El camino de la pureza*, XX*

Y los de la absorción devuelven el golpe con la misma puntería. Dicen de los otros: se llenan la boca con eso de discernir los principios, y son «altivos, insolentes, volubles, deslenguados, charlatanes, desatentos, sin conciencia de lo que hacen y sin recogimiento, con la mente que se les va y los sentidos sin domar». ¿Por qué disciernen los principios? ¿De qué manera? ¿Cómo?

El anciano Mahācunda no arregla la pelea eligiendo bando. Dice que así ninguno de los dos grupos queda contento, que así no sirven a nadie, y manda entrenarse en lo contrario: los que disciernen, que alaben a los de la absorción, porque es rarísimo encontrar gente que toque con el cuerpo lo que no muere; y los de la absorción, que alaben a los que disciernen, porque es rarísimo encontrar gente que vea con sabiduría penetrante el sentido de una frase honda. Se han leído enteros ese discurso y otro breve de la misma colección, en la traducción de Bhikkhu Sujato, y el apartado que Buddhaghosa dedica en su capítulo vigésimo a lo que la tradición llama *upakkilesa*, corruptores, en la traducción de Pe Maung Tin.

Cuatro caminos

El discurso breve lo dice Ānanda, en el monasterio de Ghosita, y sirve de aviso contra todo lo que un sistema puede volverse cuando se lo mira mucho. Habla como quien lleva cuentas: todos los monjes y monjas que han declarado delante de él haber acabado el trabajo, dice, lo hicieron por una de cuatro maneras. Unos desarrollaron la calma antes que el discernimiento. Otros, el discernimiento antes que la calma. Otros los desarrollaron juntos, unidos como una yunta. Y hay una cuarta: aquel cuya mente está tomada por la agitación de querer entender la enseñanza, hasta que le llega un momento en que por dentro se le aquieta, se le asienta y se le unifica.

Cuatro. No uno. Y el cuarto no empieza sentándose bien, sino agitado.

Diez cosas buenas

Lo que sigue es el mejor aviso que dejó la tradición, y lo interesante es a quién se lo dirige. Los diez corruptores, dice el manual, no le salen al discípulo noble que ya ha penetrado, ni al de conducta estropeada, ni al que ha soltado su objeto de meditación, ni al perezoso. Le salen «al hijo de buena familia que se porta bien, que se dedica a lo que conviene y que ha empezado a tener visión». Es decir: son el peligro del que lo está haciendo bien.

Y son éstos. Una luz. Un conocimiento. Un arrobo. Un reposo. Una dicha. Una resolución, que es fe. Un impulso, que es energía. Una presentación, que es atención. Una indiferencia. Y un deseo.

Ocho de las diez son, palabra por palabra, lo que cualquier manual promete. El conocimiento llega «veloz, agudo, heroico, clarísimo, como el rayo lanzado por el dios»; el reposo quita el sufrimiento, la pesadez, la rigidez y la torpeza, y deja el cuerpo y la mente «ligeros, manejables, muy claros, derechos», con una alegría que el texto llama no humana; la dicha inunda el cuerpo entero; la atención se queda «bien plantada, como el rey inmóvil de las montañas», y cualquier cosa a la que uno se

vuelva se le presenta delante, como se le presenta el otro mundo al que tiene vista divina. El impulso no es flojo ni excesivo, sino bien llevado; y la indiferencia, que en este sitio quiere decir quedarse en el medio ante todo lo que aparece, se vuelve tan afilada que el manual la compara con una punta de hierro al rojo disparada a través de una hoja doblada. El último, el deseo, es el más fino: un deseo tranquilo, dice, que se encariña con una visión así de adornada, y que ni siquiera se deja agarrar como corrupción.

El problema no es ninguno de esos estados. El problema es la frase que viene detrás: «Nunca me había pasado esto. Seguro que he llegado». El que la dice, dice el manual, ha tomado por camino lo que no es camino, y suelta su objeto de meditación para quedarse saboreando la luz.

Dos ancianos en la oscuridad

La luz, cuenta, le alumbra a uno sólo el asiento; a otro, el interior de la celda; a otro, el monasterio entero; a otros, media legua, una, dos, tres; y de algunos se dice que hacen una sola claridad desde la tierra hasta los cielos más altos.

Y viene una historia pequeña y perfecta. Dos ancianos estaban sentados en una casa de dos aguas, en el monte Cittala. Era el día de luna oscura, el cielo estaba cubierto de nubes de lluvia, y la noche, dice el texto con una precisión que se agradece, era de una oscuridad cuádruple. Entonces uno dijo: «Señor, ahora mismo estoy viendo, en el asiento del león del patio del santuario, flores de los cinco colores». Y el otro contestó: «No has dicho nada del otro mundo, amigo. Yo estoy viendo los peces y las tortugas del gran océano a una legua de aquí».

El elefante

La historia larga es mejor, y es la que sostiene el capítulo. Un anciano llamado Dhammadinna, que era santo y maestro del conocimiento analítico, daba instrucción a una asamblea grande. Un día, sentado en el sitio de cada día, se preguntó si su propio maestro, un anciano famoso llamado

Mahānāga, que vivía en otro monasterio, habría terminado ya su trabajo de monje. Y vio que no: que seguía siendo una persona corriente. Pensó: «Si no voy, se morirá con la muerte de una persona corriente». Se levantó por el aire y bajó a su lado.

Le pidió permiso para preguntar y le hizo mil preguntas. El anciano contestó todas sin tropezar. Entonces Dhammadinna le dijo que su conocimiento era muy agudo, y le preguntó cuándo había alcanzado eso. «Hace sesenta años, amigo.» Le preguntó si podía usar su concentración. «Eso no es difícil.» Le pidió que creara un elefante. El anciano creó un elefante blanco. Y Dhammadinna le pidió otra cosa: «Ahora haga que ese elefante venga hacia usted con las orejas tiesas, la cola estirada, la trompa metida en la boca y barritando».

El anciano lo hizo, vio venir al elefante y echó a correr. Dhammadinna alargó la mano, lo cogió por el borde del hábito y le hizo la pregunta: «Señor, ¿hay miedo en alguien que ha acabado con sus impurezas?». Y el anciano, que en ese momento supo lo que era, dijo: «Amigo Dhammadinna, sé mi protector», y se sentó a sus pies. Recibió un objeto de meditación, subió al paseo y, al tercer paso, alcanzó lo que llevaba sesenta años creyendo tener.

Treinta

El manual explica por qué a esas diez cosas las llama corruptores: no porque sean malas, dice, sino porque son la base de la corrupción; sólo la última, el deseo, es las dos cosas a la vez. Y cuenta que son treinta, porque cada una se puede agarrar de tres maneras. Quien piensa «me ha salido una luz» agarra una opinión. Quien piensa «qué gusto, la luz que me ha salido» agarra orgullo. Y quien se queda disfrutándola agarra deseo.

La salida no es rechazarlas. Es mirarlas con la misma vara con que se mira todo lo demás: esto me ha salido, sí, pero es impermanente, condicionado, nacido de una causa, y se va a acabar; esto no es mío, esto no soy yo, esto no es mi yo. Y entonces, dice, uno no se tambalea. El criterio final es de una sequedad admirable: la luz y las demás no son el camino; el camino es

la visión libre de corruptores que sigue andando.

Lo que este libro discute

Les pasa a los buenos. La lista excluye expresamente al perezoso y al de mala conducta. Es una de las pocas veces que un texto religioso avisa de un peligro que sólo corre el que va bien, y conviene tomarlo tal cual: aquí el modo de fallar no es fallar.

Ocho de diez. Que ocho de los diez corruptores sean lo que todo el mundo promete —calma, arrobo, dicha, fe, energía, atención, ecuanimidad— coloca en su sitio a todo el género, antiguo y moderno. Lo que se vende como resultado, el propio sistema lo clasifica como señal ambigua. No dice que no valga; dice que no es la meta, y que confundirlo es lo normal.

La pelea. El reproche cruzado del primer discurso sigue siendo reconocible: los que practican desprecian a los que leen, y los que leen desprecian a los que practican. La solución que propone no es una síntesis, sino algo más difícil: que cada bando alabe al otro. Y la razón que da no es diplomática: son raros los dos.

Sesenta años. La historia del elefante es cruel y es misericordiosa a la vez. Cruel, porque un hombre respetado, capaz de contestar mil preguntas y de crear un elefante, estuvo sesenta años equivocado sobre sí mismo. Misericordiosa, porque el error se deshace en una tarde, y porque quien lo deshace no lo humilla: le pide permiso, le pregunta y luego le enseña. Y hay un detalle que vale más que la moraleja: la prueba no fue una doctrina, sino una reacción. Echó a correr.

Cuatro caminos. Ānanda registra que hay quien llegó por la calma, quien llegó por el discernimiento, quien llegó con los dos a la vez y quien llegó desde la agitación. Un sistema que ha dedicado cientos de páginas a una escalera guarda, en un discurso de veinte líneas, la constancia de que no todos subieron por ella.

Lo que da y lo que le falta

Da una pelea de bandos y una manera de deshacerla que consiste en alabar al contrario. Da cuatro caminos, y uno de ellos empieza en la agitación. Da diez corruptores que son ocho cosas buenas, una fe y un deseo que no se deja agarrar. Da la luz que alumbra el asiento, la celda, el monasterio o media legua; los dos ancianos que compiten a oscuras con las flores de cinco colores y los peces del océano; y el elefante blanco que hizo correr a su creador. Da la triple manera de agarrar cualquier cosa buena, y una frase para soltarla. Le falta un criterio que funcione en el momento: todo lo que ofrece sirve después, cuando ya se ha dicho «he llegado». La afirmación que deja se puede comprobar en una semana corriente: lo que estropea un acierto no es el acierto, sino la frase que uno se dice inmediatamente después. Durante siete días, cada vez que algo salga especialmente bien, anotar esa frase tal cual suena por dentro, y contar cuántas de las siete empiezan por «ya».

Qué objeto es un corruptor

No es un estado malo. Es un estado bueno con un cartel encima que dice «he llegado». Por eso no se quita quitando el estado, sino quitando el cartel; y por eso la lista no incluye la distracción ni el sueño, que estropean el rato pero no engañan a nadie.

Lo que este libro deja

Deja las tres comprensiones con que el manual ordena la visión y la contemplación por grupos con que empieza; los versos de los Antiguos sobre la mente que se estremece; la lista entera de los treinta; los nombres de los otros ancianos que se creyeron santos y dónde vivía cada uno; los pasajes de la *Senda del análisis* que cita a cada paso; el resto del capítulo vigésimo, con la determinación de las tres verdades; y la doctrina de las purezas por las que se sube, que pertenece a otro sitio.

Lo utilizable

Del tamaño de una lata. Cuando algo salga muy bien, mirar la frase que viene detrás. Y no llamar camino a lo que sólo es señal.

El Buda estaba a la orilla del Ganges, cerca de Ayodhyā, y les dijo a los monjes que se figuraran que el río venía arrastrando un gran montón de espuma, y que un hombre de vista clara lo mirara y lo examinara con cuidado: le parecería vacío, hueco, sin nada dentro. Porque, ¿qué hay dentro de un montón de espuma?

Capítulo 17

La visión: qué es

¿Qué esencia puede haber en un montón de espuma?
El Buda, en el Discurso de la espuma

Y después de la espuma vienen cuatro más, en orden de menos a más difícil de tragar. Una burbuja de agua en el otoño, cuando llueve fuerte, que se forma y revienta en el sitio. Un espejismo temblando al mediodía del último mes del verano. Un hombre que necesita madera de corazón, coge un hacha afilada, entra en el bosque, ve un tronco de platanero grande, recto, joven y bien crecido, lo corta por la base, le quita la copa y le va desenrollando las vainas, y no encuentra ni albura, cuanto menos corazón. Y un mago que hace un truco en un cruce de caminos.

Cada comparación lleva la misma figura al lado: un hombre de vista clara que mira eso y lo examina con cuidado. Y a cada una le corresponde una de las cinco partes en que la tradición reparte a una persona: la forma es como la espuma; el sentir, como la burbuja; la percepción, como el espejismo; las decisiones, como el tronco de platanero; y la conciencia, como el truco del mago. El discurso es el 22.95 de la colección conectada, y se ha leído entero, con otro de la misma colección, el 22.59, en la traducción de Bhikkhu Sujato; al lado, el apartado del capítulo vigésimo del manual de Buddhaghosa donde reparte lo que se entiende por visión, en la traducción de Pe Maung Tin.

El que tiene los ojos claros

Conviene fijarse en quién mira, porque el discurso no pide una creencia. Pide un examen, y el que lo hace no es un santo ni un iniciado: es alguien con la vista clara que se para delante del río y mira el montón de espuma con atención. Lo que encuentra lo dice tres veces con las mismas palabras: aquello es vano, hueco, sin nada dentro.

La operación es la misma en las cinco: coger algo que se da por macizo y mirarlo de cerca hasta que se ve de qué está hecho. La espuma parece una masa y es aire y agua. La burbuja dura lo que tarda uno en verla. El espejismo tiene bordes, color y temblor, y no hay nada allí. El platanero es el mejor de los cinco, porque no se deshace al tocarlo: hay que desenrollarlo capa por capa, y las capas son todo lo que hay. Y el truco del mago es el único que incluye a alguien que engaña.

Cada comparación viene con un barrido que conviene no saltarse, porque es el que le da alcance al método: se mira la forma «pasada, futura o presente; interior o exterior; densa o sutil; inferior o superior; lejana o cercana», y lo mismo con las otras cuatro. No se examina una cosa, sino una clase entera, incluida la parte de ella que uno prefiere.

El truco del mago

De las cinco, la última es la que cuesta. Que la espuma sea aire con forma se ve; que la conciencia sea como el número de un mago, no, porque la conciencia es precisamente aquello con lo que uno mira. Y el discurso no lo demuestra: lo enseña en verso, y el verso dice que esa continuidad es un engaño, «el lamento de los necios», y que se la llama una asesina, porque no se le encuentra ningún hueso.

La fuerza de la comparación está en el cruce de caminos. Un truco funciona porque quien lo ve no ve las junturas: ve una cosa entera donde hay una secuencia. Y de la conciencia, dice el discurso, pasa lo mismo: lo que parece una sola cosa que dura es una serie de momentos que se siguen, y la impresión de continuidad es parte del truco.

Si fuera tuyo

El otro discurso hace lo mismo sin imágenes, con un argumento. Está puesto en el parque de los ciervos de Isipatana, cerca de Benarés, y va dirigido a los cinco monjes que habían sido sus compañeros de ascesis, es decir, a la primera gente que le hizo caso. Va así: si la forma fuera un yo, no llevaría a la aflicción, y se le podría mandar: «que mi cuerpo sea así, que no sea de esta otra manera». Pero lleva a la aflicción y no se le puede mandar. Y lo mismo con el sentir, la percepción, las decisiones y la conciencia.

Luego viene el interrogatorio, que es lo que de verdad se practica. ¿Es la forma permanente o impermanente? Impermanente, señor. Y lo que es impermanente, ¿es sufrimiento o felicidad? Sufrimiento, señor. Y lo que es impermanente, sufrimiento y perecedero, ¿es adecuado mirarlo así: «esto es mío, yo soy esto, esto es mi yo»? No, señor. La misma rueda cinco veces. Y conviene notar que el interrogatorio no empieza por el no-yo, que es lo difícil, sino por lo que cualquiera admite: que las cosas no duran. De ahí pasa a que lo que no dura no acaba de dar gusto, y sólo entonces a la pregunta de si eso es adecuado tenerlo por propio. Y al final, la instrucción: mirar todo eso, lo pasado, lo futuro y lo presente, lo de dentro y lo de fuera, lo grueso y lo fino, lo lejano y lo cercano, con entendimiento correcto, así: esto no es mío, yo no soy esto, esto no es mi yo. La palabra que la tradición usa para eso es *anattā*, no-yo.

Tres maneras de entender

Buddhaghosa, que trabajaba con un texto y no con una escena, separa tres entendimientos, y la separación aclara mucho.

El primero es el entendimiento de lo conocido: mirar cada cosa por su carácter propio. La materia tiene el carácter de alterar su forma; el sentir, el de experimentar. Aquí todavía no hay ninguna doctrina: hay una descripción de qué hace cada pieza.

El segundo es el entendimiento de escrutinio: mirar esas mismas cosas por lo que tienen en común. La materia no dura, el sentir no dura. Aquí

aparecen las marcas generales, y aquí empieza propiamente la visión.

Y el tercero es el entendimiento de rechazo, que ya no es sólo mirar: es soltar lo que se miraba. El que revisa las cosas como impermanentes rechaza la percepción de que duran; el que las revisa como dolorosas rechaza la percepción de que dan gusto; el que las revisa como no-yo rechaza la percepción de un yo; y luego, dice, el que se desencanta rechaza el deleite, el que se despasiona rechaza la pasión, el que las mira acabándose rechaza el empezar, y el que las suelta rechaza el agarrarse. Siete revisiones y siete cosas que se caen.

Lo que este libro discute

Ver no es creer. Las dos piezas antiguas están construidas para que el oyente conteste, no para que asienta. Una pone delante cinco cosas de mirar; la otra hace preguntas hasta que el interrogado dice que no. Es la parte del sistema que mejor aguanta el trato con alguien que no comparte ninguna de sus creencias, porque lo que pide se puede hacer sin ellas.

Las cinco no son iguales. La serie va de lo fácil a lo difícil, y eso es una decisión de quien la compuso: la espuma se deshace sola, la burbuja dura un instante, el espejismo engaña a distancia, el platanero hay que desmontarlo a mano y el truco requiere un mago. Quien la use como ejercicio hará bien en respetar el orden y no empezar por el final, que es donde está el vértigo.

Vano, hueco, sin nada dentro. La retórica es demoledora, y conviene medirla. Sirve para aflojar la presa sobre lo que uno se atribuye, y tiene su reverso: dicha en el momento equivocado, o a quien ya se siente irreal, esa frase no afloja nada, sino que confirma un daño. Aquí se toma el examen y se deja el desprecio; y conviene decir que el propio texto, después de las cinco comparaciones, va a pedir desencanto, y que esa palabra no significa dejar de querer a nadie, aunque suene así.

El argumento del mando. Es el punto débil y hay que decirlo. Que algo no se deje mandar no prueba que no sea mío: tampoco puedo mandarle a mi rodilla que no envejezca, y sigue siendo mi rodilla. Lo que el argumento

sí toca, y con precisión, es una idea concreta de yo: la del dueño que controla. Si por «yo» se entiende un propietario que decide cómo son sus estados, el argumento lo desmonta; si se entiende algo más modesto, no lo toca. Tomarlo por una demostración general es exagerarlo, y no hace falta: con la versión estrecha ya cambia bastante.

La cabeza ardiendo. Los versos finales dicen que hay que vivir como si uno tuviera la cabeza ardiendo. Es una urgencia que a unos les pone en marcha y a otros los paraliza, y no hay por qué tomarla. Lo que este libro toma de esos versos es otra cosa, más fría: que al cuerpo, cuando lo dejan tres cosas —la vitalidad, el calor y la conciencia—, lo tiran ahí, «comida para otros, sin sentir».

Lo que da y lo que le falta

Da cinco comparaciones que se pueden hacer con la vista: la espuma del río, la burbuja de otoño, el espejismo de mediodía, el platanero que se desenrolla capa por capa y el truco del mago. Da un hombre de vista clara como única figura necesaria. Da un argumento y un interrogatorio que sirven sin creer en nada: lo que no dura, lo que no se manda, lo que hace daño, ¿es adecuado tenerlo por mío? Da tres entendimientos separados, y siete cosas que se caen cuando el tercero funciona. Le falta un aviso sobre a quién puede hacerle daño esa manera de mirar, y le sobra la urgencia de los versos. La afirmación que deja se puede comprobar en una semana corriente: a casi nada de lo que uno tiene por firme se le pueden contestar que sí a las dos preguntas del discurso. Durante siete días, una vez al día, coger algo que se dé por firme —una opinión sobre uno mismo, un plan, un estado de ánimo— y hacerle las dos preguntas, si dura y si se deja mandar, y anotar la respuesta sin comentarla.

Qué objeto es una marca

No es una cosa que se mire, sino algo que se ve en lo que se mira. Nadie mira la impermanencia: se mira una burbuja, un plan o un dolor, y se

ve que no dura. Por eso la visión no tiene objeto propio y puede hacerse con cualquiera, y por eso, a diferencia de la calma, no hay un sitio ni una postura que le convengan más.

Lo que este libro deja

Deja la doctrina de las cinco partes en su detalle técnico, que pertenece a otro sitio. Deja las estrofas con que el discurso de la espuma termina, salvo la del cuerpo abandonado, y la cosmología que hay detrás. Deja la promesa de que quien mira así queda libre y no vuelve a nacer, y la lista de lo que el libre sabe de sí mismo. Deja la afirmación de que los cinco monjes que oyeron el segundo discurso quedaron libres mientras lo oían, que es una escena de fundación y no una medida. Y deja el resto del capítulo vigésimo del manual, con sus tres comprensiones aplicadas a listas larguísimas y sus citas de la *Senda del análisis*.

Lo utilizable

Del tamaño de una lata. Ante lo que parece macizo, dos preguntas: ¿dura? ¿se deja mandar? Y mirarlo capa por capa, como el que desenrolla un platanero, antes de contestar.

Al final del discurso sobre los establecimientos de la atención, el Buda hace una cuenta atrás. Quien cultive así estos cuatro durante siete años puede esperar una de dos cosas; y si no siete años, seis; y si no, cinco, cuatro, tres, dos, uno; y si no un año, siete meses; y así, bajando, hasta siete días.

Capítulo 18

Los cuatro establecimientos

> *Los cuatro establecimientos de la atención son el camino que converge.*
>
> *El Buda, en el* Discurso de los establecimientos

Y lo que se puede esperar, dice, son dos cosas: el despertar en esta misma vida o, si queda algún resto, no volver. Ésa es la garantía con que se cierra el discurso más citado de la tradición, y este capítulo lo lee entero por su forma: no como una lista de ejercicios, sino como un edificio, con su declaración de propósito, sus cuatro columnas, sus habitaciones y su estribillo.

Se ha leído entero, otra vez y con otros ojos, el discurso 10 de la colección media, en la traducción de Bhikkhu Sujato; los ejercicios del cuerpo no se repiten aquí, porque este libro los trata por su cuenta. La palabra pali es *satipaṭṭhāna*, que se puede oír como establecimiento de la atención o como el sitio donde la atención se planta.

Una frase y cinco propósitos

El discurso está puesto en el país de los kurus, en un pueblo llamado Kammāsadamma, y no en ninguna de las grandes ciudades donde el texto suele situar las escenas de corte. Empieza con una afirmación fuerte y una lista de para qué. Estos cuatro son «el camino que converge», y sirven para

cinco cosas: purificar a los que viven, pasar de la pena y del llanto, acabar con el dolor y con la tristeza, encontrar el método y realizar la extinción.

Conviene fijarse en la tercera y en la cuarta. La tercera no promete que no haya dolor: promete acabar con él, que es otra cosa y más grande, y por tanto más difícil de comprobar. La cuarta, en cambio, es de andar por casa: encontrar el método, dar con el sistema. Un texto que se presenta como camino y promete, entre otras cosas, que uno encuentre el modo de hacerlo, es un texto que sabe que la mayoría de la gente no sabe por dónde se empieza.

Las cuatro columnas y las cuatro palabras

Las columnas son cuatro: el cuerpo, los sentires, la mente y los principios. Y la definición de cada una es la misma frase con una palabra cambiada: se medita observando un aspecto del cuerpo —o de los sentires, o de la mente, o de los principios—, «ardiente, consciente y atento, quitadas la codicia y la tristeza respecto del mundo».

Ahí están las cuatro exigencias del sistema entero: calor, es decir, energía; conciencia de lo que se hace; atención; y haber apartado dos cosas concretas, las ganas y el desánimo. Y está también, por omisión, lo que no se exige. No se pide una postura, ni un sitio, ni una duración, ni un objeto especial; nada de eso aparece en la definición. Aparecerá en el primer ejercicio, que empieza en el bosque y con las piernas cruzadas, pero la definición no lo pide.

El inventario

Dentro de las cuatro columnas, el discurso reparte trece ejercicios, y la proporción dice bastante. Al cuerpo le dedica seis: la respiración, las posturas, la conciencia de lo que se está haciendo, las partes, los elementos y los nueve cementerios. A los sentires, uno solo, con nueve casillas: agradable, doloroso y neutro, y cada uno de ellos de la carne o no de la carne. A la mente, uno, con dieciséis estados en ocho parejas: con codicia

y sin ella, con odio y sin él, con confusión y sin ella, encogida y dispersa, ensanchada y no ensanchada, superable y no superable, recogida y no recogida, libre y no libre. Y a los principios, cinco: los cinco obstáculos, las cinco partes de una persona, los seis sentidos con sus objetos, los siete factores del despertar y las cuatro verdades.

Mirado así, el edificio tiene una planta rara. Lo que ocupa más sitio es lo más burdo, el cuerpo; lo que ocupa menos, lo más fino, el sentir y la mente; y la última habitación es la más grande de todas, porque dentro de ella cabe la doctrina entera.

El estribillo es la instrucción

Después de cada uno de los trece ejercicios, sin faltar uno, viene el mismo párrafo. Se observa el cuerpo, o el sentir, o lo que sea, «internamente, externamente, y tanto interna como externamente»; se observa en ello «la propensión a originarse, a desvanecerse, y a originarse y desvanecerse»; queda establecida la atención en que eso existe, «en la medida necesaria para el conocimiento y la atención»; y se medita «independiente, sin agarrarse a nada en el mundo».

Ése es el punto de este capítulo. Lo que cambia entre un ejercicio y otro es el material: aire, pasos, huesos, sentires, estados de ánimo, obstáculos, verdades. Lo que no cambia nunca es lo que hay que hacer con ese material, y está escrito trece veces. Un lector que se quede con la lista se lleva un catálogo; un lector que se quede con el párrafo repetido se lleva el método, y puede aplicarlo a cualquier cosa que no esté en el catálogo.

La última habitación

La cuarta columna merece una mirada aparte, porque es donde el edificio se cierra sobre sí mismo. Sus cinco ejercicios no tratan de cosas del mundo, sino de piezas del propio sistema.

De los cinco obstáculos, la instrucción no es quitarlos: es saber si están o no están, y saber además cómo aparecen, cómo se sueltan una vez

aparecidos y cómo se hace para que no vuelvan. Cuatro preguntas por obstáculo. De las cinco partes de una persona: así es la forma, así aparece, así desaparece; y lo mismo con las otras cuatro. De los seis sentidos: se entiende el ojo, lo que se ve y la traba que nace de los dos; y luego cómo nace esa traba, cómo se suelta y cómo se evita que vuelva. De los siete factores del despertar, lo mismo que con los obstáculos, pero al revés: si están, si no están, cómo aparece el que no había y cómo el que ya hay «se desarrolla del todo». Y de las cuatro verdades, entenderlas de verdad: esto es el sufrimiento, esto su origen, esto su cese, esto la práctica que lleva al cese.

Es decir: en la última habitación, lo que se observa son los propios obstáculos y las propias herramientas. El sistema se mira trabajar.

La cuenta atrás

Y entonces llega la garantía, que es única en su género. Quien cultive así estos cuatro durante siete años puede esperar una de dos cosas: el despertar aquí y ahora o, si queda resto, no volver. Y si no siete años, seis; y cinco, cuatro, tres, dos, uno; y si no un año, siete meses, y seis, cinco, cuatro, tres, dos, uno; y si no un mes, quince días; y si no, siete días. La cuenta baja escalón por escalón, sin cambiar la promesa: las mismas dos cosas al final de siete años y al final de siete días.

Lo que este libro discute

Camino que converge. La expresión del principio se ha traducido de dos maneras muy distintas: como el camino único y como el camino que converge, que reúne. La diferencia no es de matiz. En la primera versión, el texto declara que no hay otra vía y cierra la puerta; en la segunda, dice que aquí se juntan las que hay. Aquí se sigue la traducción leída, que es la segunda, y conviene que el lector sepa que hay otra y que la discusión no está cerrada.

La garantía. Prometer un plazo es raro en un texto religioso, y hay que decir lo que tiene de trampa: la promesa vale para quien cultive «de esta manera», y quien no llegue en siete días puede siempre ser acusado de no haberlo hecho de esa manera. Así construida, la afirmación no se puede desmentir. Lo que sí queda en pie, y es mucho, es la escala: el texto no habla de vidas ni de eras, sino de semanas.

Trece y uno. La desproporción entre el catálogo y el estribillo es la lección de arquitectura. Casi todas las presentaciones modernas de este discurso reparten ejercicios; el discurso reparte un solo gesto y trece ocasiones de hacerlo. Quien busque aquí una técnica encontrará trece y se quedará eligiendo; quien busque el gesto no necesita elegir.

Nadie enseña. En las tres mil palabras del discurso no aparece ningún maestro, ningún rito de entrada, ninguna transmisión y ninguna fórmula que haya que recibir de otro. Hay una descripción de lo que se hace y una lista de dónde hacerlo, y nada más. Eso no significa que la tradición prescindiera de maestros, porque no prescindió; significa que su texto central está escrito de manera que se puede seguir sin uno, y esa característica conviene no perderla de vista cuando alguien presenta la práctica como algo que sólo se puede recibir.

Ardiente. La primera de las cuatro palabras de la definición no es la que se esperaría en un texto sobre atención. Antes que consciente y atento, el discurso pide ardiente, y la palabra tiene calor, esfuerzo y hasta algo de aspereza. Es un aviso contra la versión blanda de esta práctica; y también, en la otra dirección, contra la lectura de que basta con arder, porque las otras tres palabras están al lado.

Lo que da y lo que le falta

Da una declaración de propósito con cinco puntos, y uno de ellos es encontrar el método. Da cuatro columnas y cuatro exigencias en una sola frase, sin pedir postura, sitio ni reloj. Da trece ejercicios repartidos con una proporción que se puede mirar como una planta de edificio. Da un estribillo que es la instrucción verdadera, con lo de dentro y lo de fuera, lo

que aparece y lo que se va, la medida necesaria y el no agarrarse. Da una habitación final donde lo observado es el propio trabajo. Y da una cuenta atrás de siete años a siete días. Le falta decir qué hacer cuando ninguna de las trece cosas se sostiene, que es lo que suele pasar. La afirmación que deja se puede comprobar en una semana corriente: el estribillo rinde más que la lista. Durante siete días, al terminar cualquier rato de atención, sea de un minuto o de media hora, hacerse las tres preguntas del estribillo —si lo que se miraba era de dentro o de fuera, si apareció o se fue, y si se sostuvo sin agarrarlo— y anotar cuál de las tres cuesta más contestar.

Qué objeto es un establecimiento

No es un objeto, sino un sitio donde la atención se planta y una familia de cosas que caben en ese sitio. Por eso son cuatro y no cuarenta: no son técnicas, son las cuatro clases de cosas que le pueden pasar a alguien, y entre las cuatro no queda hueco. Lo que le ocurre a uno en un día cualquiera es cuerpo, o es sentir, o es estado de la mente, o es una de esas piezas del método; y por eso el mismo gesto sirve para todas.

Lo que este libro deja

Deja los seis ejercicios del cuerpo con su detalle, que aquí no se repiten. Deja la doctrina de las cinco partes, la de los seis sentidos y la de los siete factores, que se exponen por su cuenta en sus sitios propios. Deja la discusión sobre si el discurso largo y el mediano son el mismo texto con dos finales. Deja la fórmula del principio sobre purificar a los que viven, que arrastra una cosmología. Y deja la promesa de la no vuelta, que no puede comprobarse.

Lo utilizable

Del tamaño de una lata. Al final de cualquier rato: ¿dentro o fuera?, ¿apareció o se fue?, ¿me agarré? Y no elegir entre trece cosas: hacer el mismo

gesto con la que haya.

Los monjes le preguntan al Buda por una diferencia que no se ve. Una persona corriente y sin instrucción, dice, siente cosas agradables, dolorosas y neutras; y un discípulo noble e instruido también siente cosas agradables, dolorosas y neutras. Entonces, ¿cuál es la diferencia entre los dos?

Capítulo 19

Sentir y percibir

Como la percepción que les surge a los cervatillos al ver los espantapájaros, creyendo que son hombres.
Buddhaghosa, El camino de la pureza*, XIV*

La diferencia, contesta, no está en lo que se siente, sino en lo que se añade. Cuando a una persona corriente y sin instrucción le duele algo físico, se aflige, se lamenta, se golpea el pecho y se aturde; siente dos cosas, una del cuerpo y otra de la mente. Es como el que recibe un flechazo y después recibe otro: siente dos flechas. El discípulo instruido, cuando le duele algo físico, no se aflige ni se lamenta ni se golpea el pecho: siente una cosa, la del cuerpo, no la de la mente.

Los dos discursos son de la colección conectada, el 36.6 y el 36.21, y se han leído enteros en la traducción de Bhikkhu Sujato; al lado, los apartados que Buddhaghosa dedica al sentir y a la percepción en el capítulo decimocuarto de su manual, en la traducción de Pe Maung Tin. Las dos palabras que la tradición usa son *vedanā*, el sentir, y *saññā*, la percepción, y no significan lo mismo.

Las tres tendencias

Lo que sigue al dardo casi no se cita, y es más fino que el dardo. El discurso no se queda en la aritmética de una flecha o dos: describe tres

mecanismos, uno por cada clase de sentir.

Con lo doloroso, el que no está instruido se resiste, y esa resistencia deja debajo una tendencia a la aversión. Con lo agradable pasa algo peculiar, y es la mejor observación del discurso: cuando le toca un dolor, ese hombre «se pone a esperar el disfrute de los placeres de los sentidos», y lo hace, dice el texto, porque no conoce ninguna salida del dolor que no sea un placer. De ahí queda debajo la tendencia a la codicia. Y con lo neutro, que ni gusta ni duele, no entiende nada: ni de dónde sale, ni adónde va, ni qué tiene de bueno, ni qué tiene de malo, ni por dónde se sale; y de ahí queda debajo la tendencia a la ignorancia.

Tres sentires, tres maneras de engancharse. Del instruido dice lo contrario pieza por pieza: no se resiste al dolor; no espera el placer, porque sí conoce una salida del dolor que no pasa por los sentidos; y de los sentires entiende cinco cosas, de dónde salen, cómo desaparecen, qué tienen de atractivo, qué tienen de malo y por dónde se sale de ellos. Siente los mismos tres, pero los siente «desprendido».

No es que no sienta

Por si quedaba duda, el discurso lo pone en verso al final, y lo pone con una doble negación que conviene leer despacio: el sabio e instruido *no es que no sienta* el placer y el dolor. Esa es la diferencia de destreza, dice, entre el atento y el corriente.

Es un aviso contra la caricatura más extendida de esta práctica, la del hombre que ya no siente nada. Lo que el texto describe no es un anestesiado: es alguien a quien le duele lo que le duele, y no le duele además lo que se dice sobre lo que le duele.

Ocho causas

El otro discurso es una conversación corta y desactiva de un golpe la doctrina que suele colgarse del budismo. Ocurre en Rājagaha, en el bosque de bambú donde se daba de comer a las ardillas. Un asceta errante llamado

Moḷiyasīvaka le pregunta al Buda por una opinión que circulaba: que todo lo que uno siente, agradable, doloroso o neutro, viene de lo que hizo en el pasado.

La respuesta no es teológica, es médica. Algunos sentires vienen de un trastorno de la bilis. Otros, de la flema. Otros, del viento. Otros, de los tres juntos. Otros, de un cambio de tiempo. Otros, de no cuidarse. Otros, de un esfuerzo o de una agresión. Y algunos, sí, son fruto de lo que uno hizo. Ocho causas, y la del karma es la octava. Al final el discurso las repite en verso, para que se aprendan de memoria en ese orden: bilis, flema y viento, los tres juntos, el tiempo, no cuidarse, el esfuerzo, «y el fruto de los actos, el octavo».

El argumento con que lo cierra es lo mejor. Que hay dolores que vienen de la bilis, dice, «lo puedes saber por tu propia experiencia, y se tiene generalmente por verdad». Y entonces, quien sostiene que todo viene de actos pasados va más allá de su propia experiencia y más allá de lo que generalmente se tiene por verdad, y por eso se equivoca. El criterio es empírico y está puesto por el propio fundador: no hace falta creer en el karma para leer esto, y quien crea en él tiene aquí, en su propia casa, el límite de lo que puede explicar con él.

Qué es sentir

Buddhaghosa, en su enciclopedia, define el sentir con una tautología que es casi una broma: un hombre siente, y por eso se llama sentir. Y luego lo divide en cinco: placer y dolor del cuerpo, alegría y tristeza de la mente, y lo neutro.

Cada uno lo describe con cuatro columnas —qué carácter tiene, qué hace, cómo se manifiesta y de qué depende de cerca— y en esas columnas hay cosas que valen la pena. El placer hace crecer los estados que lo acompañan, y el dolor los mengua; y los dos, dice, tienen por causa próxima la misma cosa, la facultad del cuerpo. La alegría se manifiesta como satisfacción de la mente y depende de la tranquilidad. La tristeza depende, dice, del corazón. Y lo neutro tiene por carácter un disfrute neutral, por

función no hacer crecer ni menguar nada, por manifestación un estado apacible, y por causa próxima una conciencia sin entusiasmo.

Esa última línea explica por qué lo neutro es lo que menos se nota, y por qué el discurso decía que con ello no se entiende nada: lo neutro no empuja.

Qué es percibir

Con la percepción hace lo mismo y llega a algo distinto. Percibir, dice, es reconocer: su oficio es dar la pista que permite decir «¡ésa es la misma cosa!», y lo compara con lo que hacen los que cortan leña, que marcan los troncos para volver a identificarlos.

La manifestación la explica con dos imágenes seguidas, y las dos son buenas. La primera: como un ciego que ve al elefante, es decir, que se hace una idea del animal entero a partir de la parte que le ha tocado tocar. La segunda es el epígrafe: como la percepción que les surge a los cervatillos cuando ven un espantapájaros y creen que son hombres.

Ahí está dicho, en dos líneas, lo mejor y lo peor de la facultad. Sin ella no habría memoria ni lenguaje, porque nada sería «lo mismo» dos veces, y cada mañana habría que aprender otra vez qué es una silla. Con ella, un palo con sombrero es un hombre, y el que echa a correr no está equivocándose de mundo: está usando bien una facultad que a veces falla.

Lo que este libro discute

El segundo dardo y sus parientes. La imagen de las dos flechas circula tanto que se ha vuelto un lema, y el lema se lleva bien con una interpretación cómoda: que basta con no hacerse mala sangre. El discurso dice algo más incómodo, y es que lo añadido no es sólo un pensamiento, sino una reacción con tres formas, y una de ellas es buscar consuelo. Quien quiera usarlo en serio tendrá que mirar la segunda, que es la menos vistosa.

La salida que no se conoce. Que en el dolor uno corra al placer porque no conoce otra salida es una observación de primer orden, y no ha enveje-

cido: ahí caben el móvil, la nevera y la conversación que distrae. El texto dice que hay otra salida, pero en este discurso no la describe; lo que sí hace es nombrar el mecanismo, que ya es bastante.

Ocho causas. El discurso de Sīvaka es la pieza que más conviene retener de todo este capítulo, porque corrige desde dentro una deformación común. Si algo duele, la primera pregunta no es moral. Puede ser la bilis, el tiempo, no haberse cuidado o un esfuerzo. Y el criterio con que lo argumenta —lo que puedes saber por tu propia experiencia y lo que generalmente se tiene por verdad— es el más moderno que se encontrará en estos textos.

La tautología. Que el manual defina el sentir diciendo que se siente puede leerse como pereza y no lo es: es una manera de decir que no hay debajo ninguna otra cosa que explique el sentir, y que lo que se puede hacer es describir sus modos. La psicología por columnas que viene después es un intento de hacer eso, y aquí se toma como descripción, no como anatomía.

El espantapájaros. Es la imagen que mejor resume el asunto de la capa: lo que hace daño no suele ser lo que hay, sino lo que se reconoce. Y no se arregla dejando de reconocer, porque entonces no se podría vivir; se arregla sabiendo que se está reconociendo.

Lo que da y lo que le falta

Da una flecha y dos flechas, y luego tres tendencias, una por cada clase de sentir. Da la observación de que el dolor manda a la gente a buscar placer porque no conoce otra salida. Da un verso con doble negación contra la caricatura del que no siente. Da ocho causas del sentir, con el karma en octavo lugar y un criterio empírico para decirlo. Da cinco sentires descritos por lo que hacen, y lo neutro explicado como lo que no empuja. Da el reconocimiento como oficio de la percepción, con los leñadores que marcan los troncos, el ciego que se figura el elefante y los cervatillos que huyen de un espantapájaros. Le falta describir la otra salida del dolor que promete, y le falta decir qué hacer cuando el segundo dardo ya está clavado. La afirmación que deja se puede comprobar en una semana

corriente: lo que más molesta de una molestia suele ser lo que uno se dice sobre ella. Durante siete días, cada vez que aparezca una, anotar dos cosas por separado y en dos líneas: qué se sintió, y qué se dijo uno acerca de lo que sentía.

Qué objeto es un sentir

Es el único objeto que no se puede aplazar: se puede dejar de mirar el aire o el cuerpo, pero mientras haya alguien hay un sentir en curso, y sólo hay tres clases. Por eso sirve de objeto en cualquier sitio, y por eso el más difícil de los tres es el neutro: no llama, y lo que no llama no se atiende.

Lo que este libro deja

Deja la aritmética abhidhámmica con que el manual cuenta las clases de conciencia asociadas a cada sentir, que no se puede comprobar y no aporta aquí. Deja las ciento ocho clases de sentir que dan título a esa sección de la colección. Deja la medicina de los humores, que es de su tiempo. Deja la fórmula con que Sīvaka se hace seguidor al final, que es una escena de conversión y no un argumento. Y deja el resto del capítulo decimocuarto del manual, con los demás agregados.

Lo utilizable

Del tamaño de una lata. Dos líneas separadas: qué duele y qué me digo. Y ante una molestia, antes que la culpa, las ocho causas: puede ser el tiempo, el sueño, el esfuerzo o no haberse cuidado.

El tercer establecimiento de la atención empieza con una instrucción que parece una perogrullada y no lo es: el que tiene la mente con codicia entiende que tiene la mente con codicia, y el que la tiene sin codicia, que la tiene sin codicia. Y la lista termina con el par más incómodo de todos: entender la mente libre como libre, y la mente no libre como no libre.

Capítulo 20

Mente y fenómenos

El yugo está en la coyunda con que están uncidos.
Sāriputta, en la colección conectada

Ocho parejas, dieciséis casillas, y ni una sola instrucción para cambiar nada. Eso es el tercer establecimiento de la atención entero: saber si la mente que uno tiene ahora está con codicia o sin ella, con odio o sin él, con confusión o sin ella, encogida o dispersa, ensanchada o no, superable o no, recogida o no, libre o no libre.

Este capítulo lee ese tercero y el cuarto, los dos últimos del discurso 10 de la colección media, con dos discursos que aclaran lo que ahí se supone: el 35.232 de la colección conectada, una conversación entre dos ancianos, y dos párrafos brevísimos de la colección numérica que han dado más doctrina que muchos tratados. Todos en la traducción de Bhikkhu Sujato, leídos enteros.

Saber, y nada más

Conviene medir lo que la lista no dice. No dice que la mente con odio haya que enfriarla, ni que la encogida haya que estirarla, ni que la dispersa haya que recogerla. Dice que se entienda: mente con odio, como mente con odio.

La lista, además, mezcla dos clases de cosas sin avisar. Las tres primeras parejas son morales —codicia, odio, confusión—; las otras cinco son de oficio, y describen estados que sólo reconoce quien se ha sentado un rato: una mente encogida no es lo mismo que una dispersa, ni una recogida lo mismo que una ensanchada. Puestas en la misma lista, dicen algo del sistema: para él, estar irritado y estar disperso son la misma clase de dato.

Es la parte más despojada del sistema entero, y también la más fácil de trasladar, porque no pide nada. Y tiene un final que descoloca: la última pareja es mente libre y mente no libre, y quien mire su lista de dieciséis casillas comprobará que casi siempre le toca la segunda. La instrucción es igualmente sencilla: entender la mente no libre como no libre.

La mente radiante

Al lado de esa sobriedad hay que poner dos párrafos de dos líneas cada uno, de los más breves de la colección numérica y de los más citados de toda la tradición. El primero dice: esta mente es radiante, pero está corrompida por corrupciones que vienen de visita; y como el que no está instruido no lo entiende de verdad, no tiene, dice, cultivo de la mente. El segundo dice lo mismo al revés: esta mente es radiante, y está libre de las corrupciones que vienen de visita; y el discípulo instruido lo entiende de verdad, y por eso tiene cultivo de la mente.

En el mismo grupo, dos párrafos más abajo, hay otro de la misma medida que conviene leer al lado, porque rebaja el precio de la entrada: quien cultive una mente de amor aunque sólo sea lo que dura un chasquido de dedos merece llamarse alguien a quien no le falta absorción, que sigue la instrucción del maestro, que hace caso de los consejos y que no come en balde la limosna del país. Cuánto más, añade, quien lo haga mucho.

No hay más. Ni una explicación de qué significa radiante, ni una teoría sobre lo que hay debajo de las corrupciones, ni una sola palabra sobre una naturaleza original. Sobre esas cuatro líneas se han levantado escuelas enteras, y también las polémicas contra ellas.

Lo que sí dice, y es bastante, está en un adjetivo: las corrupciones vienen

de visita. No son de la casa. Vienen, se quedan un rato y se van; y ésa, y no otra, es la razón por la que la lista de los dieciséis estados tiene sentido: si la mente fuera sus estados, no habría nada que observar, porque no habría nadie distinto de ellos.

El buey negro y el buey blanco

La conversación es entre Sāriputta y Mahākoṭṭhita, en el mismo parque de los ciervos donde empezó todo, y la abre el segundo, que sale de su retiro por la tarde y va a buscar al primero para preguntarle. La pregunta es de las que parecen escolásticas y no lo son, y se repite luego para los seis sentidos, uno por uno. ¿Qué es lo que ata: el ojo ata a lo que se ve, o lo que se ve ata al ojo?

Ni lo uno ni lo otro, contesta Sāriputta. El ojo no es la traba de lo visible ni lo visible es la traba del ojo: la traba es el deseo y la codicia que nacen de los dos juntos. Y lo explica con una imagen de labranza. Si un buey negro y un buey blanco van uncidos por una misma coyunda, nadie diría que el buey negro es el yugo del blanco ni el blanco el del negro: el yugo es la coyunda que los une.

Y luego da la consecuencia, que es lo que convierte el capítulo en algo utilizable. Si el ojo fuera la traba de lo visible, no habría manera de vivir para acabar con el sufrimiento, porque nadie puede dejar de tener ojos ni el mundo puede dejar de tener cosas visibles. Como la traba no está ahí, sino en lo que nace entre los dos, la cosa tiene arreglo.

El sistema como objeto

El cuarto establecimiento hace con las piezas del método lo mismo que el tercero hacía con los estados de ánimo, y con una vuelta de tuerca. Del obstáculo presente hay que saber, además de que está, tres cosas: por dónde entró, cómo se suelta y cómo se impide que vuelva. Del factor del despertar, dos: por dónde entra cuando no está y cómo termina de crecer cuando está.

Y entre medias, el mismo establecimiento pone dos ejercicios que no tratan del método sino del mundo. Uno son las cinco partes de una persona, y la instrucción es una fórmula de tres tiempos que se repite cinco veces: así es la forma, así aparece la forma, así desaparece la forma. El otro son los seis sentidos con sus objetos: se entiende el ojo, lo que se ve y la traba que nace dependiendo de los dos; y luego, otra vez, cómo nace la traba que no había, cómo se suelta y cómo se evita que vuelva.

Esa asimetría es la clave. Con lo que estorba, tres preguntas, y la tercera mira al futuro; con lo que ayuda, dos, y la segunda mira al crecimiento. Es un método de mantenimiento: no se trata de tener buenos estados, sino de saber de dónde salen y qué los alimenta.

Lo que este libro discute

Sólo saber. Que el establecimiento de la mente no mande arreglar nada es lo más raro y lo más valioso de esta parte. La mayoría de los manuales, antiguos y modernos, pasan del diagnóstico a la receta en la misma frase. Aquí no: la práctica consiste en poner nombre, y el nombre es de una crudeza administrativa, sin adornos y sin culpa. Mente con odio. No «estoy siendo mala persona»: mente con odio, como quien anota el tiempo que hace.

La mente radiante. Cuatro líneas que fundaron mil años de doctrina. Aquí no se resuelve lo que quieren decir, porque no se puede: el texto no lo dice. Lo que se toma es lo comprobable, que las cosas que enturbian no son permanentes ni de la casa; y se deja lo que no lo es, que haya debajo una naturaleza luminosa esperando.

La mente no libre. Que la última de las ocho parejas sea libre o no libre, y que la instrucción sea la misma para las dos, dice algo del tono del texto. Da por hecho que el que practica va a encontrarse casi siempre en el lado malo de sus dieciséis casillas, y no hace de eso un drama ni un reproche: pide la misma frase seca en los dos casos. Un sistema que no se escandaliza de lo que va a encontrar es un sistema que se puede usar los días malos.

El yugo. Es el mejor argumento que se encontrará contra dos costum-

bres muy extendidas: culpar al mundo, con sus ruidos y sus pantallas, y culpar a los sentidos, con la sospecha del cuerpo que arrastran tantas tradiciones. Ninguno de los dos ata. Lo que ata nace entre ellos, y por eso no hay que irse a ninguna parte ni amputarse nada.

El sistema mirándose. La cuarta habitación convierte el propio método en objeto, y eso tiene un riesgo que conviene nombrar: una práctica que se observa a sí misma puede volverse una contabilidad interminable, con su registro de obstáculos y su marcador de factores. El texto lo evita porque las preguntas son operativas —de dónde sale esto, qué lo alimenta—, y no evaluativas. Quien las convierta en nota de examen tendrá el problema en vez de la herramienta.

Lo que da y lo que le falta

Da dieciséis casillas para saber en qué estado está uno, y ninguna orden de cambiarlo. Da una mente radiante y unas corrupciones que vienen de visita, en cuatro líneas que no explican nada más. Da la pregunta de si ata el ojo o lo visible, y la respuesta de la coyunda entre los dos bueyes, con su consecuencia: si atara alguno de los dos, no habría salida. Da un mantenimiento del método: de dónde sale lo que estorba, cómo se suelta, cómo se evita que vuelva, cómo crece lo que ayuda. Le falta decir qué hacer con el estado que se ha nombrado, y ésa es su virtud y su límite a la vez. La afirmación que deja se puede comprobar en una semana corriente: nombrar un estado con una etiqueta seca cambia lo que se hace a continuación más que proponerse corregirlo. Durante siete días, cada vez que aparezca irritación, pereza o dispersión, decirlo por dentro en la forma del discurso —mente con odio, mente encogida, mente dispersa—, no hacer nada más, y anotar qué se hizo después.

Qué objeto es un estado de la mente

No es un contenido, sino un color de todo lo que hay en ese momento. Por eso no se puede mirar de frente ni por partes: se reconoce como se

reconoce el tiempo que hace al salir a la calle. Y por eso la instrucción no puede ser más que ponerle nombre; corregirlo desde dentro sería como intentar cambiar el tiempo mirándolo. Lo que sí cambia, y no es poco, es lo que uno hace con el día sabiendo que llueve.

Lo que este libro deja

Deja la lista de los siete factores del despertar en su detalle y lo que cada uno alimenta, que pertenece a otro sitio. Deja la exposición de las cuatro verdades, que el cuarto establecimiento incluye y que este libro no expone por su cuenta. Deja la doctrina de la mente radiante y las escuelas que salieron de ella. Deja la continuación de la conversación entre los dos ancianos, con su recorrido por los seis sentidos, y el resto de la colección a la que pertenece. Y deja los obstáculos tratados como enemigos, que es la manera más común de leerlos y la que menos se parece a lo que el discurso pide.

Lo utilizable

Del tamaño de una lata. Una etiqueta seca para el estado, sin adjetivos morales y sin añadir la palabra «otra vez». Y cuando algo tire de uno, no preguntar de quién es la culpa, sino qué es lo que ha nacido entre las dos cosas.

Un monje llamado Sāti, hijo de un pescador, se había hecho una idea y no había manera de sacárselo de la cabeza: según él, el Buda enseñaba que es esta misma conciencia la que corre de vida en vida, y no otra. Sus compañeros lo apretaron y no lo movieron. Y cuando el Buda lo mandó llamar y le preguntó qué era esa conciencia, Sāti contestó: es el que habla, el que sabe, el que recibe el resultado de los actos buenos y malos.

Parte II

Libro Segundo — El comentario

Capítulo 21

La capa

> *El habla interior es un fenómeno paradójico. Es una experiencia central en la vida cotidiana de muchas personas, y sin embargo presenta dificultades considerables para cualquier esfuerzo por estudiarla científicamente.*
>
> *Alderson-Day y Fernyhough, 2015*

La primera parte dejó dicho que lo que se interpone entre uno y lo que tiene delante no es la distracción sino algo que llamó el comentario, y lo describió por sus efectos: la capa verbal que convierte lo que ocurre en material. Antes de tratarla hay que saber qué objeto es. Porque «comentario» es una palabra de este libro, y la cosa tiene otro nombre en la psicología, donde se la estudia desde hace un siglo con resultados que sorprenden a quien cree conocerla por dentro.

Hablar por dentro

La psicología la llama habla interior, y la revisión más completa que existe —sesenta páginas en una revista de referencia, de dos investigadores de Durham que llevan décadas en el asunto— empieza por reconocer que no se sabe bien ni cuánta hay. Depende de cómo se pregunte. Cuando se pregunta con cuestionarios, casi todo el mundo dice tenerla casi siempre; cuando se avisa a la gente con un pitido a horas aleatorias y se le pide que

describa sólo lo que había en su cabeza en el segundo anterior, la cifra baja mucho:

> Hurlburt, Heavey y Kelsey (2013) sostienen que un resultado es que el DES proporciona una indicación más exacta de la frecuencia del habla interior, y que en general ésta es mucho más baja que otras estimaciones, ocurriendo en alrededor del 20-25 % de las muestras aleatorias. — Alderson-Day y Fernyhough, «Inner Speech», 2015

Otros métodos dan tres cuartas partes de las muestras. Entre una cuarta parte y tres cuartas partes: la diferencia es un factor de tres, y no es un error de medida sino una observación sobre el objeto. La gente no sabe cuánto se habla por dentro. Cree saberlo, y lo que cree es una teoría sobre sí misma, no un dato; y la revisión llega a decir, con cautela, que las personas «pueden estar equivocadas sobre su propia experiencia» hasta que se entrenan en observarla. Conviene retener esto antes de nada: **lo primero que se sabe del comentario es que uno no sabe cuánto comenta.**

Lo segundo es qué es. Los que lo han estudiado con el pitido —que prefieren decir *inner speaking*, hablar interior, para subrayar que es una actividad— lo describen así: la persona se aprehende a sí misma hablando con sentido sin vocalizar; en su propia voz, con su ritmo, su tono; en frases completas, con las mismas palabras que usaría fuera; dirigido a sí o a otro; y «aprehendido como producido activamente y no oído pasivamente». Es decir: no es un ruido de fondo que le pasa a uno, sino algo que uno hace. Se habla. Y lo que se hace se puede dejar de hacer, que es lo que la tercera parte de este libro va a necesitar.

De dónde viene

La teoría que la revisión toma como punto de partida es de un psicólogo ruso de los años treinta, Vygotsky, y explica algo que la experiencia por sí sola no enseña: que el habla interior no nació dentro.

> Mediante un mecanismo de interiorización, los intercambios sociales mediados por el lenguaje (como los que se dan entre el niño y su

> cuidador) se transforman, en el modelo de Vygotsky, en una «conversación» interiorizada con uno mismo. El desarrollo de la mediación verbal se concibe como el proceso por el que los niños llegan a ser capaces de usar el lenguaje y otros sistemas de signos para regular su propia conducta. — Alderson-Day y Fernyhough, «Inner Speech», 2015

El niño habla en voz alta mientras hace algo difícil —lo que se llama habla privada—, y ese hablar es la voz del adulto que antes le decía qué hacer, vuelta hacia sí. Con los años se interioriza y se abrevia: adquiere «forma de nota», en que el sujeto de la frase ya se sabe y basta el predicado, y las palabras se cargan de sentido privado: *entrevista*, dice la revisión, puede tener un referente claro —una cita próxima— y significar por dentro «preocupación, ansiedad ante el desempeño, esperanzas para el futuro, o la necesidad de prepararse». Y no desaparece en el adulto; sigue siendo, dice la revisión, «una herramienta valiosa de autorregulación y motivación».

Para este libro, la teoría de Vygotsky dice algo que Teresa dijo con otra imagen: que el comentario es una conversación, y que el otro de esa conversación fue, antes de ser uno mismo, alguien de fuera. Los sentidos que «andan con gente extraña» tienen, en el habla interior, un correlato literal: uno de los cuatro factores que un cuestionario de 2011 encontró en el habla interior de los adultos es *otras personas en el habla interior*, es decir, «la representación de las voces de otros, o el habla interior diciendo algo que otra persona diría normalmente», y lo declara una de cada cuatro personas. El comentario no es sólo la propia voz: a menudo es la de un juez que se sentó dentro hace mucho.

La forma de nota

Hay un rasgo del habla interior que Vygotsky describió y que explica por qué el comentario puede ser tan breve y pesar tanto. Al interiorizarse, dice la revisión, el habla se abrevia hasta tener «forma de nota»: el sujeto de la frase ya se sabe, y basta el predicado; y cada palabra se carga de un sentido privado que la palabra pública no tiene. La capa, en su estado por defecto, no es una conversación: es una palabra —*tarde*, *otra vez*, *mal*,

el nombre de alguien— que lleva dentro, comprimido, el juicio entero. Quien intenta pillarse comentando busca frases y no las encuentra, porque lo que hay es una nota; y la nota hace lo mismo que la frase, con menos ruido. Por eso el capítulo anterior decía que uno no sabe cuánto comenta: la mayor parte del comentario no suena como comentario. Suena como una palabra que pasa, y lo que pasa con ella es lo que Vygotsky llama el sentido: *entrevista* y todo lo que *entrevista* arrastra.

Y hay que añadir lo que la revisión reconoce sobre lo que no se sabe: cuánto de lo que la mente hace cuando se va —la divagación de la primera parte— es verbal. Un estudio que preguntó a la gente qué había en su cabeza durante un escáner en reposo encontró que el 17 % de las experiencias eran «basadas en el lenguaje», y la revisión concluye que la incidencia del habla interior en reposo «sigue en gran medida sin aclarar». Es decir: la capa no es toda la divagación ni la divagación toda la capa; hay idas sin palabras —imágenes, escenas— y hay palabras sin ida, el comentario que acompaña a lo que se está haciendo mientras se hace. Este libro trata sobre todo lo segundo, porque es lo que se interpone entre uno y lo que tiene delante sin que uno se haya movido de sitio.

Lo que más se dice por dentro

Lo que más importa a este libro de la revisión es el contenido. Cuando se pregunta a la gente qué se dice, la respuesta es de una regularidad que asusta:

> Los contenidos comunes del habla interior fueron evaluaciones dirigidas a uno mismo y estados emocionales, mientras que las funciones más comúnmente enumeradas fueron las mnemónicas (recordatorios de cosas que hacer) y la planificación. — Alderson-Day y Fernyhough, «Inner Speech», 2015

Y el cuestionario de 2011 lo cuantifica. De sus cuatro factores —el habla dialógica, la condensada, la de otras personas y la evaluativa—, la más frecuente es la última: el habla interior «que sirve para juzgar o evaluar

la propia conducta», que declara tener el 82,5 % de las personas. Casi la totalidad. Y a continuación, la línea que da al comentario su coste:

> Aunque no preguntaban específicamente por el contenido emocional del habla interior, los factores del VISQ también señalaron tendencias hacia estados emocionales negativos: el habla interior evaluativa y la presencia de otras personas en el habla interior se asociaron positivamente con la ansiedad rasgo y, en menor medida, con la depresión. En un estudio separado [...] el habla interior evaluativa, pero no otros tipos de habla interior, predijo negativamente los niveles de autoestima global. — Alderson-Day y Fernyhough, «Inner Speech», 2015

Aquí está el objeto de esta parte, por fin con su nombre técnico. El comentario, tal como este libro lo entiende —la capa que convierte lo que ocurre en material—, es el habla interior evaluativa: la voz que juzga lo que se está haciendo mientras se hace, que lo califica, que lo compara con lo que debería ser y con lo que otro diría. No es todo el habla interior; la de recordar y planificar es útil y nadie quiere perderla. Es la parte que evalúa, y esa parte es la más común de todas y la única que, en los datos, va con la ansiedad y contra la autoestima. Las cifras son de estudiantes y de autoinforme, y la revisión lo advierte; pero el patrón es el mismo en tres muestras, y no hay razón para pensar que los que no son estudiantes se juzguen menos.

Cuándo se expande

Hay una observación más, del modelo que los propios autores defienden, que este libro va a usar como señal. Fernyhough distingue dos formas del habla interior: la *condensada*, abreviada, casi sin sonido, que es la forma por defecto; y la *expandida*, que conserva «las propiedades fonológicas y las cualidades de turno del diálogo externo», es decir, que se oye como una conversación con réplicas. Y afirma que «la transición a la expandida resulta del estrés y del desafío cognitivo».

Si es así —y la revisión lo presenta como modelo, no como hecho probado—, el volumen del comentario es un indicador. Cuando la voz

de dentro se vuelve una conversación entera, con turnos, con réplicas que uno da a alguien que no está, no es que uno piense más: es que algo lo ha puesto bajo tensión, y la capa se ha expandido para hacerle frente. El comentario a todo volumen es lo que hace la mente ante lo que le cuesta; y por eso, como el capítulo anterior decía de la divagación, no se trata como un enemigo sino como una señal. Lo que se hace con la señal es lo que las partes siguientes van a tratar.

Lo que este libro no dice

No dice que el habla interior sobre. La revisión cuenta que quien la pierde por una lesión cerebral pierde con ella parte del sentido de sí, porque el habla interior sostiene «la autonarración que acompaña típicamente la experiencia cotidiana»; y que en los niños es la herramienta con que se aprende a hacer casi todo. Lo que dice es que una de sus formas, la que evalúa, se ha vuelto la más frecuente de todas, que cuesta, y que ésa es la capa.

Y no dice que las cifras sean firmes. Un cuarto o tres cuartos, según el método; estudiantes; cuestionarios que pueden medir dos veces la misma cosa. Lo que es firme es lo cualitativo: que es una actividad, que fue diálogo, que la forma más común juzga, y que uno no sabe cuánto la hace.

Lo utilizable

Pillarse hablando. Una vez hoy, sin pitido: notar que se está diciendo algo por dentro, y notar de qué clase es: recordar, planear, o juzgar. Casi siempre es lo tercero.

Preguntar de quién es la voz. Una de cada cuatro personas oye a otro dentro. Si la frase la diría alguien concreto, es suya, y no hay por qué contestarle.

Y oír el volumen. Cuando la voz se expande —réplicas, turnos, alguien que no está— no es pensamiento: es tensión. La señal vale más que el contenido.

La tradición hizo hace mucho una distinción que la ciencia del habla interior no ha necesitado todavía: entre poner nombre a lo que pasa y comentarlo. Las dos cosas usan palabras y no son la misma cosa.

Capítulo 22

El origen dependiente como objeto

> *Un fuego que arde por unos troncos se llama fuego de troncos; uno que arde por unas ramas, fuego de ramas.*
> *El Buda, en el* Discurso mayor de la destrucción del ansia

Al monje no lo convencen sus compañeros, y el Buda tampoco discute con él. Pregunta a los demás si Sāti ha encendido siquiera una chispa de ardor en esta enseñanza, y los demás dicen que no; y Sāti se queda callado, hundido de hombros, cabizbajo, sin nada que decir. Lo único que el Buda le dice, ya sin mirarlo, es que se le va a conocer por su propia idea equivocada.

Lo que Sāti sostenía era que es esta misma conciencia la que corre de vida en vida. Y lo que el Buda pone en su lugar es el asunto de este capítulo: que la conciencia se llama, siempre, según aquello de lo que depende. Se han leído enteros el discurso 38 de la colección media y el 12.2 de la colección conectada, en la traducción de Bhikkhu Sujato.

El fuego y su leña

La corrección es una de las mejores comparaciones de todo el canon, porque no argumenta: nombra. La conciencia que nace dependiendo del

ojo y de lo visible se llama conciencia visual; la que nace dependiendo del oído y del sonido, conciencia auditiva; y así las seis.

Es como el fuego, dice, al que se le pone el nombre de aquello con lo que arde. Un fuego de troncos, un fuego de ramas, un fuego de hierba, un fuego de boñiga, un fuego de cascarilla, un fuego de basura. Nadie pregunta si el fuego de troncos es el mismo fuego que el de hierba, ni adónde se va el fuego cuando se apaga: se pregunta con qué arde.

Doce

El otro discurso es todavía más sobrio: empieza diciendo que va a enseñar y a analizar el origen dependiente, y eso es exactamente lo que hace, sin escena, sin interlocutor y sin imágenes. Da la cadena entera dos veces: primero corrida y luego definiendo cada eslabón. La ignorancia es requisito para las decisiones; las decisiones, para la conciencia; la conciencia, para el nombre y la forma; el nombre y la forma, para los seis sentidos; los seis sentidos, para el contacto; el contacto, para el sentir; el sentir, para el ansia; el ansia, para el agarre; el agarre, para el seguir existiendo; éste, para el nacer; y el nacer, para la vejez y la muerte, con la pena, el llanto, el dolor, la tristeza y la angustia. «Así se origina esta masa entera de sufrimiento.»

Lo que hace el discurso después es lo que menos se cita y más vale: define. La vejez son los dientes rotos, el pelo gris, la piel arrugada, las fuerzas que menguan y las facultades que fallan. La muerte es el irse, el deshacerse, el acabarse, el romperse de las partes y el dejar el cuerpo en tierra. El agarre es de cuatro clases: a los placeres, a las opiniones, a las reglas y ritos, y a las teorías sobre un yo. El ansia es de seis, una por sentido. El sentir, de seis. El contacto, de seis. El nombre es esto: sentir, percepción, intención, contacto y aplicación de la mente; y la forma, los cuatro elementos y lo derivado de ellos. Las decisiones son tres: de cuerpo, de palabra y de mente. Y la ignorancia se define de la manera más seca posible: no saber lo que es el sufrimiento, su origen, su cese y la práctica que lleva al cese.

Nada de esto es metafísica. Es un glosario.

Y al final lo recorre al revés, que es la parte que da sentido al conjunto:

cuando la ignorancia se desvanece y cesa sin dejar resto, cesan las decisiones; cesadas las decisiones, cesa la conciencia; y así hasta el final. «Así cesa esta masa entera de sufrimiento.» La cadena no está puesta para explicar el mundo, sino para señalar por dónde se desmonta.

El tramo que se ve

Como objeto de meditación, la cadena tiene un problema y una solución, y las dos están en el propio texto. El problema es que dos de sus eslabones, el seguir existiendo y el nacer, se entienden en el sistema como el paso de una vida a otra, y eso ni se comprueba ni se practica. La solución es que el tramo central se ve entero en cualquier tarde: hay un contacto, del contacto sale un sentir, del sentir sale un ansia, y del ansia sale un agarre.

Ahí está lo utilizable, y también lo que el sistema considera decisivo, porque es el único punto del círculo donde algo se puede interrumpir. El contacto no se elige: si hay ojo y hay cosa visible, hay contacto. El sentir tampoco: lo agradable es agradable. Lo que viene después, en cambio, sí tiene juego, y el texto lo separa en dos pasos, no en uno: primero el ansia, que es querer eso; y luego el agarre, que es ya haberlo hecho propio. Entre los dos hay un hueco pequeño, y es el sitio donde se practica.

Lo que se ha llegado a ser

El discurso de Sāti termina de otra manera: no con una doctrina, sino con un interrogatorio en tres preguntas que se repite cuatro veces, con las mismas palabras y con distinta función. Primero: ¿veis que esto ha llegado a ser?, ¿veis que llegó a ser con aquello como alimento?, ¿veis que, cuando ese alimento cesa, lo que ha llegado a ser puede cesar? Luego: ¿nace la duda cuando no se está seguro de esas tres cosas? Luego: ¿se quita la duda al verlas de verdad? Y por último: ¿estáis libres de duda?, ¿lo habéis visto claro?

Es una pedagogía, y se puede desmontar como se desmonta un aparato. La misma frase se dice como pregunta sobre lo que pasa, como pregunta

sobre la duda, como pregunta sobre lo que la quita y como pregunta sobre lo que uno ha visto. No pide que se crea nada: pide que se mire tres veces la misma cosa y se conteste.

Y entonces llega el remate, que es lo que salva el capítulo de la solemnidad. Esta opinión, dice, así de pura y de brillante como es: si os agarráis a ella, si la mimáis, si la atesoráis y la tomáis por vuestra, ¿estaríais entendiendo lo que dije de la enseñanza como balsa, que es para cruzar y no para llevarla a cuestas?

Lo que este libro discute

El fuego que no viaja. La comparación del fuego contesta a la pregunta de Sāti sin entrar en ella, y de paso contesta a la manera en que casi todo el mundo se imagina la propia mente: como una cosa que está y que va pasando por escenas. Aquí no hay una conciencia que mire cosas: hay una conciencia visual cuando hay ojo y luz, y otra auditiva cuando hay oído y ruido, y ninguna es la misma.

El eslabón que se puede cortar. La cadena tiene doce y sólo uno es practicable, y conviene decirlo sin adornos: entre el sentir y el ansia. Todo lo demás es descripción; ahí hay una operación. Por eso este libro toma de la cadena ese tramo y deja el resto expuesto.

Nacer y seguir existiendo. Dos eslabones hablan de renacimiento, y el sistema los necesita para cerrar el círculo. Aquí se exponen como lo que el texto dice, sin pedir que se crean y sin negarlos, y conviene notar que el tramo que se practica no depende de ellos: quien no crea en el renacimiento puede usar el contacto, el sentir, el ansia y el agarre exactamente igual.

Un glosario, no un misterio. La rueda de los doce eslabones se presenta casi siempre como el corazón esotérico del budismo, pintada en los muros y explicada con vidas anteriores. El discurso que la enuncia hace lo contrario: define cada palabra como un diccionario, y las definiciones son de una banalidad deliberada, dientes rotos y pelo gris. Conviene leerla así, y no como un jeroglífico; lo que tiene de difícil no es lo que dice, sino verlo funcionando en uno mismo.

La balsa al final. Que un texto ponga su propia doctrina bajo sospecha en su último párrafo es raro en cualquier tradición. Y es coherente con el interrogatorio: si lo que se pide es ver y no creer, entonces la opinión correcta, por correcta que sea, tampoco es para llevarla a cuestas. Es la mejor defensa que este sistema tiene contra sí mismo.

Sāti. La escena tiene algo desagradable, y hay que decirlo: un hombre queda humillado delante de la comunidad, cabizbajo y sin palabras, y el texto lo llama dos veces necio. Lo que se toma aquí es la corrección, que es impecable; lo que se deja es el trato, que no lo es. Y merece notarse que el error de Sāti era el error piadoso de siempre: querer que haya algo que sobreviva a todo, y atribuirle esa idea al maestro.

Lo que da y lo que le falta

Da un fuego que se llama por su leña y una conciencia que se llama por aquello de lo que depende. Da doce eslabones y, mejor aún, un glosario que define cada uno sin figuras: los dientes rotos, el pelo gris, la piel arrugada; cuatro maneras de agarrarse, entre ellas a las reglas y a las teorías sobre uno mismo; y una ignorancia definida como no saber cuatro cosas. Da el tramo que se ve: contacto, sentir, ansia, agarre. Da un interrogatorio que repite tres preguntas cuatro veces y no pide creer nada. Y da una balsa para dejar en la orilla. Le falta decir cómo se interrumpe eso que describe, y le sobra la humillación del monje. La afirmación que deja se puede comprobar en una semana corriente: entre lo que se siente y lo que se quiere hay un hueco, y el hueco se nota. Durante siete días, cuando aparezcan las ganas de algo, buscar hacia atrás qué sensación vino antes —un olor, una imagen, una molestia— y anotar las dos cosas en ese orden.

Qué objeto es una cadena

No es una cosa ni un estado, sino una relación: lo que se mira no son los eslabones, sino que uno trae al otro. Por eso es el único objeto de este sistema que no se puede mirar en un instante, y hace falta una escena entera

para verlo; y por eso se practica hacia atrás, desde lo que ya ha pasado, y no hacia delante.

Lo que este libro deja

Deja las tres clases de existencia y la manera en que la tradición reparte los doce eslabones en tres vidas, que pertenece a los comentarios. Deja los cuatro alimentos que sostienen a los que han nacido y ayudan a los que van a nacer, con los que el discurso continúa. Deja el descenso del embrión y la vida entera del monje que el discurso cuenta después. Deja el capítulo que el manual de Buddhaghosa dedica a esta cadena, que no se ha leído. Y deja la discusión, muy antigua, sobre si la cadena describe un proceso de un instante o de tres vidas.

Lo utilizable

Del tamaño de una lata. Cuando aparezca el tirón de querer algo, mirar hacia atrás una casilla: qué se sintió justo antes. Y cuando una opinión propia esté muy pulida y muy brillante, acordarse de la balsa: sirve para cruzar, no para cargar con ella.

Dos ancianos hablan de para qué se vive esta vida, y el que contesta lo explica con un viaje del rey. Al rey le sale un asunto urgente en otra ciudad, y entre las dos ciudades le tienen preparados siete carros: sube al primero en la puerta de su palacio, el primero lo lleva hasta el segundo, el segundo hasta el tercero, y así hasta el séptimo, que lo deja en la puerta del otro palacio. Ninguno de los siete hace el viaje.

Capítulo 23

Las etapas de la visión

> *Como el cuervo de los marineros: si no ve la orilla, vuelve a posarse en lo alto del palo.*
>
> *Buddhaghosa,* El camino de la pureza*, XXI*

Ninguno de los siete hace el viaje, y ésa es la respuesta. La conversación había empezado con una pregunta incómoda: ¿se vive esta vida para purificar la conducta? No. ¿Para purificar la mente? No. ¿Para purificar la opinión? Tampoco. Y así siete veces, negando una por una todas las cosas buenas que el sistema ofrece. Se vive, contesta el interrogado, para la extinción sin agarrarse a nada; y las siete purezas son los siete carros.

Se han leído enteros el discurso 24 de la colección media, en la traducción de Bhikkhu Sujato, y el capítulo vigésimo primero del manual de Buddhaghosa, donde la escalera se convierte en una lista de conocimientos, en la traducción de Pe Maung Tin.

Siete carros

Las purezas son éstas: la de la conducta, la de la mente, la de la opinión, la de haber atravesado la duda, la del conocimiento de lo que es camino y lo que no lo es, la del conocimiento de la marcha, y la del conocimiento y la visión. Y cada una, dice el interrogado, es para la siguiente, como cada carro lleva hasta el siguiente carro.

La escena tiene además un final que conviene contar. Los dos hablan una tarde en un bosque sin saber quién es el otro. Cuando terminan, y después de que cada uno haya alabado al otro hasta decir que valdría la pena llevarlo en la cabeza sobre un rollo de tela, el que ha contestado pregunta al que preguntaba cómo se llama. Y al oír el nombre, que era el del discípulo más famoso del Buda, contesta: si lo hubiera sabido, no habría hablado tanto.

Nueve conocimientos

El manual toma la sexta de esas purezas, la del conocimiento de la marcha, y la despliega en nueve conocimientos que se suceden. Primero, el de la subida y la bajada de las cosas, ya limpio de aquellos diez corruptores. Luego, el de la ruptura: mirar no lo que aparece, sino lo que se deshace. Luego, el de la presencia del miedo. Luego, el de la calamidad. Luego, el del hastío. Luego, el del deseo de salir. Luego, el del análisis. Luego, el de la indiferencia ante las cosas compuestas. Y el noveno, el de la adaptación.

El tercero conviene explicarlo, porque suena peor de lo que es. Al que ha estado mirando cómo se rompe todo, dice, las cosas compuestas se le aparecen temibles, como a un hombre miedoso que quiere vivir tranquilo se le aparecen un león, un tigre, un oso, un ogro, un toro bravo, un perro rabioso, un elefante en celo, una serpiente venenosa, un cementerio o un montón de brasas encendidas. No es que tenga miedo de nada en particular: es que lo que había tomado por suelo se le mueve.

Visto de lejos, es un itinerario emocional, y no lo disimula: al que mira cómo se deshace todo le entra miedo, y después asco, y después ganas de salir corriendo, y sólo al final, cuando ha dado la vuelta entera, le llega la calma. El sistema no promete que el camino sea agradable por el medio.

La madre de los tres hijos

La imagen con que explica el miedo es de las más duras del libro. Una mujer tenía tres hijos que ofendieron al rey, y el rey los mandó ejecutar.

Ella fue con ellos al lugar. Le cortaron la cabeza al mayor, y empezaron a cortársela al mediano; y entonces, dice el texto, soltó el apego por el pequeño: «a éste le va a pasar lo mismo».

La aplicación es exacta y fría: ver la cabeza del mayor es ver que lo pasado ya cesó; ver la del mediano es ver que lo presente está cesando; y soltar al pequeño es ver que lo que aún no ha nacido también se romperá. Y añade otra versión, por si acaso: una mujer que había perdido nueve hijos, con el décimo muriéndose en sus manos y otro en el vientre, que suelta el apego por el que va a nacer diciéndose lo mismo, que a éste le pasará igual.

Luego el manual se hace la pregunta que hay que hacerse: este conocimiento del miedo, ¿es él mismo miedoso? Y contesta que no: es sólo un examen.

La serpiente en el cesto

El deseo de salir lo explica con una ristra de apuros: un pez en la red, una rana en la boca de una serpiente, un pájaro en la jaula, un ciervo en el lazo, una serpiente en manos del encantador, un elefante hundido en la ciénaga, la luna en la boca del eclipse, un hombre rodeado de enemigos. Todos quieren lo mismo, salir.

Y para explicar cómo se sale, cuenta un accidente. Un hombre hundió un cesto de pescar en el agua, metió la mano por la boca del cesto, agarró algo por el cuello y se alegró: qué pez más grande. Lo sacó, lo miró, le vio tres rayas en el cuello y supo que era una serpiente. Se asustó, le vio el peligro, quiso soltarla; y para soltarla sin que le mordiera, fue aflojando la mano desde la punta de la cola, levantó el brazo, la volteó dos o tres veces por encima de la cabeza, la debilitó y la tiró lejos: «¡vete, bicho!». Luego subió corriendo a la orilla y se quedó mirando el camino por donde había venido.

El que dejó a su mujer

La indiferencia ante lo compuesto la explica con un divorcio. Un hombre tenía una mujer a la que quería tanto que no podía estar un momento sin ella. Un día la vio hablando y riendo con otro, y se puso furioso y sintió una pena violenta. Más adelante le vio el defecto, quiso librarse de ella, la dejó y dejó de tenerla por suya. Y desde entonces, si la veía con cualquiera haciendo cualquier cosa, ni se enfadaba ni se afligía: se quedaba indiferente.

Así, dice, el que ya no encuentra nada que agarrar como propio se queda ecuánime ante todo, y su mente «se encoge, se retrae, se hunde y no se extiende» ante las cosas, como una gota de agua en una hoja de loto un poco inclinada, o como una pluma de gallo echada al fuego.

El cuervo del barco

Y aquí viene la imagen que da el epígrafe y que redime el capítulo entero. Si ese conocimiento ve la calma, se suelta de todo y se lanza hacia ella. Y si no la ve, vuelve a las cosas compuestas y sigue trabajando con ellas, como el cuervo de los marineros.

Los mercaderes que embarcan, cuenta, llevan un cuervo que sabe orientarse. Cuando el viento lleva el barco a lugares desconocidos y no aparece la costa, lo sueltan. El cuervo se sube al palo, se levanta por el aire, recorre todas las direcciones y, si ve tierra en alguna, se va por allí. Y si no la ve, vuelve una y otra vez y se posa otra vez en lo alto del palo.

Lo que este libro discute

Los carros. La enseñanza del relevo es la más útil para cualquiera que practique algo: ninguna de las etapas buenas es el sitio adonde se va. Ni portarse bien, ni tener la mente tranquila, ni haber entendido, ni haberse quitado la duda. Todas llevan, y ninguna llega; y quien se instale en una se queda esperando en una cuneta con el carro parado.

Las etapas no se hacen. Conviene decirlo, porque el orden invita a lo contrario: los nueve conocimientos no son nueve ejercicios. El manual los describe como lo que le va pasando al que mira, no como cosas que se hacen. Quien se proponga tener miedo el martes y asco el jueves habrá convertido un mapa en una agenda.

Las imágenes duras. La madre de los hijos ejecutados es de una crueldad que hoy no se escribiría, y no hay que suavizarla para poder usarla: lo que ilustra no es cómo hay que querer a un hijo, sino cómo la mente suelta la expectativa cuando ha visto dos veces lo mismo. Usada para lo primero, es monstruosa. Y el propio manual deja claro que lo que se mira son las cosas compuestas, no las personas.

El divorcio. La comparación del hombre que dejó a su mujer tiene el mismo problema y uno más: está contada entera desde el lado de él, y ella es un objeto que primero se adora y luego se descarta. Lo que sí describe bien es una secuencia real: adoración, herida, rabia, ver el defecto, desapego. El sistema toma ese desapego por modelo de la ecuanimidad, y conviene notar que es un modelo entre otros, y no el más generoso.

El cuervo. Es lo mejor del capítulo y lo más humano del sistema. Un conocimiento que mira a ver si hay costa y, si no la hay, vuelve al palo, describe exactamente lo que pasa cuando algo casi sucede y no sucede. No hay reproche en la imagen: el cuervo no ha fallado. Ha vuelto.

Lo que da y lo que le falta

Da siete carros y la negación de que ninguno de ellos sea el viaje. Da dos ancianos hablando sin saber quién es el otro, y a uno que dice que, de haberlo sabido, no habría hablado tanto. Da nueve conocimientos con un orden emocional: ruptura, miedo, calamidad, hastío, ganas de salir, análisis, indiferencia. Da la madre en el lugar de la ejecución y la que perdió nueve hijos. Da el pez en la red, la rana en la boca de la serpiente y la luna eclipsada. Da al hombre que saca del cesto lo que creía un pez y aprende a soltarlo volteándolo. Da al que dejó a su mujer, la gota en la hoja de loto y la pluma en el fuego. Y da el cuervo que vuelve al palo. Le falta cualquier

señal para saber en qué punto está uno, y el manual ni siquiera lo pretende. La afirmación que deja se puede comprobar en una semana corriente: lo que deja de tirar no es lo que uno se propone dejar, sino lo que ha visto entero dos veces. Durante siete días, elegir una costumbre pequeña que se quiera soltar y no proponerse nada: sólo anotar, cada vez que aparezca, qué defecto se le ha visto esta vez; y al séptimo día mirar si tira menos.

Qué objeto es una etapa

No es un objeto ni un logro: es una descripción de por dónde va pasando el que mira. Por eso no se puede provocar, sólo reconocer; y por eso la única pregunta sensata que se le puede hacer a una etapa no es «¿cómo llego?», sino «¿esto que me pasa está descrito?».

Lo que este libro deja

Deja las dieciocho grandes visiones y las listas técnicas con que el manual sostiene cada conocimiento. Deja la adaptación y el cambio de linaje, que son el final de la serie. Deja las siete clases de personas nobles y las tres puertas de la liberación. Deja los pasajes de la *Senda del análisis* que cita en cada paso. Deja el resto del discurso de los carros, con su marco y su viaje. Y deja los capítulos siguientes del manual, que describen lo que ocurre después y que aquí no se han leído.

Lo utilizable

Del tamaño de una lata. No instalarse en el carro que va bien. Y cuando algo estuvo a punto de salir y no salió, acordarse del cuervo, que vuelve al palo y no ha fallado.

En aquella asamblea que merecía un viaje, dice el Buda, hay monjes que han acabado del todo, y monjes que ya no volverán, y monjes que volverán una vez, y monjes que han entrado en la corriente y tienen asegurado el

despertar. Y también, dice a continuación, monjes dedicados a esto y a lo otro, que es la lista de lo que allí se practicaba.

Capítulo 24

Las cuatro entradas

> *Cualquiera que tenga este camino de ocho partes se llama uno que ha entrado en la corriente: el venerable de tal nombre y de tal familia.*
>
> *Sāriputta, en la colección conectada*

Cuatro clases de gente hay en esa asamblea, y están puestas de arriba abajo: los que han acabado del todo, los que ya no volverán, los que volverán una vez y los que han entrado en la corriente. Este capítulo trata del último escalón, que es el primero, y de lo que la tradición dice que hace falta para ponerlo.

Se han leído enteros tres discursos breves de la colección conectada, el 55.5, el 55.1 y el 13.1, en la traducción de Bhikkhu Sujato. La palabra pali para ese primer escalón es *sotāpatti*, entrada en la corriente, y el que lo ha puesto se llama *sotāpanna*, el que ha entrado.

Cuatro factores

Al primero de ellos le pregunta el Buda a Sāriputta qué es eso que llaman un factor para entrar en la corriente. Y la respuesta no tiene nada de misterioso: tratar con gente de verdad, escuchar la enseñanza verdadera, aplicar la mente con juicio y practicar conforme a lo que se ha entendido.

Conviene detenerse en la primera, porque el pali dice literalmente tratar con personas verdaderas, y la tradición la explica como la compañía de gente que ya practica. No dice buscar un maestro autorizado ni recibir una transmisión: dice andar con los que son de verdad.

Cuatro, y las cuatro son de este mundo. La primera es social: con quién se pasa el tiempo. La segunda es de información: qué se escucha. La tercera es de método: cómo se piensa lo que se ha escuchado. Y la cuarta es de conducta: hacerlo. No hay iniciación, ni consagración, ni experiencia especial; y llama la atención que lo primero de todo sea la compañía.

Después le pregunta qué es la corriente, y Sāriputta contesta que la corriente es el camino de ocho partes: opinión, propósito, palabra, acción, modo de vivir, esfuerzo, atención y recogimiento. Y a la tercera pregunta, quién es el que ha entrado en ella, contesta la frase del epígrafe: cualquiera que tenga ese camino de ocho partes, «el venerable de tal nombre y de tal familia».

Es una definición deliberadamente sin brillo. No dice el que ha visto tal cosa: dice el que tiene esto, y se llama Fulano, hijo de Mengano.

Cuatro cosas que tiene

El otro discurso mira al mismo hombre desde fuera y enumera lo que tiene. Empieza con una comparación de escala: un monarca universal que gobernara los cuatro continentes y renaciera después entre los dioses seguiría sin estar libre de los malos destinos; y en cambio un discípulo noble vestido con harapos y comiendo sobras sí lo está, porque tiene cuatro cosas.

Las cuatro son tres confianzas y una conducta. Confianza probada en el que despertó; confianza probada en la enseñanza, que el texto describe con una fórmula que conviene leer entera, porque es su propia carta de presentación: «bien explicada, visible aquí y ahora, de efecto inmediato, que invita a examinarla, pertinente, para que cada persona sensata pueda conocerla por sí misma»; y confianza probada en la comunidad de los que practican bien. La cuarta no es una creencia: es una conducta querida por

los nobles, «sin roturas, sin tachas, sin manchas», que libera y que lleva al recogimiento.

Y remata con la cuenta: ganar los cuatro continentes no vale ni una dieciseisava parte de ganar esas cuatro cosas.

La fórmula de la enseñanza

De las cuatro cosas, la segunda merece que se la mire de cerca, porque es lo más parecido a una declaración de principios que este sistema se ha dado a sí mismo. Son seis adjetivos.

Bien explicada: es decir, que se puede entender. Visible aquí y ahora: que lo que afirma pasa en esta vida y no en otra. De efecto inmediato: que no hay que esperar a un juicio final para comprobar nada. Que invita a examinarla: la palabra es literalmente la de quien dice «ven y mira». Pertinente, o conducente: que lleva a alguna parte. Y la última, que es la que decide: para que cada persona sensata pueda conocerla por sí misma.

Un sistema que se describe así se está atando las manos, y conviene tomarle la palabra. Si lo que ofrece es visible aquí y de efecto inmediato, entonces lo que no se vea aquí y no tenga efecto se puede dejar en suspenso sin faltar a nada.

La tierra y la uña

El tercero es el más breve y el más visual. El Buda coge un poco de tierra en la uña y pregunta qué es más, si eso o la tierra entera. La tierra entera, señor, contestan; lo de la uña no llega ni a la centésima ni a la milésima ni a la cienmilésima parte.

Pues así, dice, para el discípulo que ha alcanzado la visión: el sufrimiento que ya se ha acabado es la tierra entera, y lo que queda es lo de la uña. Y añade el plazo, que es lo que convierte la imagen en doctrina: porque no le quedan más de siete vidas.

La escena, en su brevedad, tiene una cualidad que se agradece: para explicar la proporción más ambiciosa de su sistema, el que habla no levanta

los brazos ni señala el cielo. Se agacha, coge un poco de polvo con la uña y lo enseña.

Tres ataduras

Lo que se cae en este primer escalón lo dice el discurso de la asamblea en una línea: con el fin de tres ataduras, uno entra en la corriente, no vuelve a nacer en los mundos bajos, está asegurado y va derecho al despertar.

Las tres, en la enseñanza clásica, son la opinión de que hay un yo que se identifica con lo que uno es —con el cuerpo, con lo que siente, con lo que piensa—, la duda, y el agarre a las reglas y los ritos. Merece la pena notar cuál es la tercera. Lo primero que pierde el que entra en una religión, según esa misma religión, es la confianza en el rito. No se le pide más devoción: se le quita.

Lo que este libro discute

Cuatro factores de andar por casa. La lista de lo que hace falta para empezar es sociológica, y no hay en ella ni un solo elemento interior. Con quién se anda, qué se escucha, cómo se piensa, qué se hace. Cualquiera que haya intentado cambiar algo de su vida sabe que la primera es la que más pesa y la que menos se menciona en los libros de meditación.

El venerable de tal nombre. Que la definición del primer escalón sea «cualquiera que tenga este camino, y se llame como se llame» es una defensa contra la mística de los grados. No hay una señal secreta; hay una manera de vivir, y quien la tiene, la tiene. Dicho de otro modo: el primer grado de esta escalera no se reconoce por lo que alguien ha sentido en un retiro, sino por ocho cosas que se le pueden mirar, empezando por cómo habla y de qué vive.

La cuenta de las siete vidas. La proporción de la uña y la tierra es una afirmación sobre el futuro, y se expone como lo que el texto dice. Lo que se puede usar sin creerla es más modesto y bastante: al que ha entendido

algo de verdad, lo que le queda por delante no se parece en cantidad a lo que ya ha pasado, aunque no sepa contarlo.

Sin roturas, sin tachas. La cuarta de las cosas que se tienen no es un estado de conciencia, sino una conducta, y el texto la describe con vocabulario de alfarería: sin roturas, sin manchas. Es el mismo criterio que este libro ha usado en otro sitio: lo que se puede comprobar desde fuera.

El monarca y los harapos. La comparación del principio es retórica y es una afirmación de valor, no un hecho: un rey que gobierna el mundo entero vale menos que un hombre con andrajos que tiene cuatro cosas. Como afirmación no se puede comprobar, y como gesto es de una insolencia admirable, sobre todo dicha delante de gente que vivía de la limosna de reyes. Lo que hay debajo es una idea que sí se puede examinar: que lo que uno tiene por dentro no se compra con lo que se tiene por fuera, ni siquiera con cuatro continentes.

Lo que se quita al principio. Que el agarre a las reglas y los ritos sea de lo primero que se pierde es la crítica interna más dura que una tradición puede hacerse, y conviene que la haga el lector con la suya, sea cual sea, incluida la de sentarse todos los días.

Lo que da y lo que le falta

Da cuatro factores de entrada, y el primero es la compañía. Da una corriente que resulta ser un camino de ocho partes, y un definido que se llama Fulano. Da cuatro cosas que tiene el que ha entrado, tres confianzas y una conducta sin roturas, y una fórmula sobre la enseñanza que invita a examinarla. Da un monarca de cuatro continentes que vale menos que un hombre con harapos. Da seis adjetivos con que la enseñanza se describe a sí misma, y el último obliga a los demás: que cada persona sensata pueda conocerla por sí misma. Da un poco de tierra en la uña y la tierra entera. Y da tres ataduras que se caen, entre ellas el apego a los ritos. Le falta cualquier manera de saber, desde fuera o desde dentro, si uno ha entrado; el texto ofrece una lista de propiedades y ninguna prueba. La afirmación que deja se puede comprobar en una semana corriente: de los cuatro factores, el

que más cambia lo que uno hace es el primero. Durante siete días, anotar con quién se ha pasado más rato cada día y qué se ha hecho después de ese rato; y al final, mirar si hay alguna relación.

Qué objeto es una entrada

No es un estado ni una experiencia: es un cambio de categoría, y lo raro es que se define por lo que se ha perdido —tres ataduras— y no por lo que se ha ganado. Por eso el que ha entrado no tiene nada que enseñar que se vea, y por eso el sistema necesita, para reconocerlo, una lista de cosas comprobables: con quién anda, qué escucha, cómo piensa y cómo se porta. Y por eso también, cuando alguien anuncia que ha llegado a un grado, lo que anuncia no es una experiencia, sino que ha dejado de tener tres cosas; lo cual es mucho más fácil de desmentir.

Lo que este libro deja

Deja los destinos de los que no entran, con sus infiernos, sus animales y sus fantasmas, que el texto enumera sin discutirlos, y el cielo de los treinta y tres donde renace el monarca. Deja la promesa de que no habrá más de siete vidas. Deja la fórmula entera con que se alaba a la comunidad, que es litúrgica. Deja los demás discursos de ese libro de la colección, que repiten las cuatro cosas para enfermos, laicos y moribundos. Y deja la doctrina de los cuatro pares y las ocho personas, que es una clasificación y no una práctica.

Lo utilizable

Del tamaño de una lata. De los cuatro factores, ocuparse del primero: con quién se pasa el rato. Y no fiarse del rito, incluido el propio: si algo no se ve aquí y no tiene efecto, se deja en suspenso.

Un santo de otro texto, muy posterior, estaba haciendo su estudio en la sabiduría profunda y no vio más que cinco montones, y los vio vacíos

por su propia naturaleza. Y se lo dijo, por su nombre, al mismo discípulo que definía la corriente como un camino de ocho partes: la forma es vacío, y el vacío es precisamente forma.

Capítulo 25

El vacío según el Mahāyāna

> *Estrellas, tinieblas, una lámpara, un fantasma, rocío, una burbuja, un sueño, un relámpago y una nube: así hay que mirar todo lo que fue hecho.*
>
> El cortador de diamante

Y a continuación viene una lista que desmonta veinte capítulos. Lo mismo, dice, vale para la percepción, el nombre, el concepto y el conocimiento. Y entonces, en este vacío no hay forma, ni percepción, ni nombre, ni concepto, ni conocimiento; no hay ojo, oído, nariz, lengua, cuerpo ni mente; no hay formas, sonidos, olores, sabores, contactos ni objetos; no hay ignorancia ni destrucción de la ignorancia; no hay vejez y muerte ni destrucción de la vejez y la muerte; no hay dolor, ni origen del dolor, ni cese, ni camino; no hay conocimiento, ni obtención, ni no obtención.

Se han leído enteros, en la traducción inglesa de Max Müller, tres textos breves del budismo del norte: las dos versiones del *Sutra del corazón*, la mayor y la menor, y el *Cortador de diamante*. Lo que en ellos se llama sabiduría perfecta es *prajñāpāramitā*, la última de las seis perfecciones.

Lo que se niega

Conviene mirar la lista negada con cuidado, porque no es un catálogo cualquiera: son, exactamente y en orden, los inventarios del sistema

antiguo. Las cinco partes de una persona. Los seis sentidos y sus seis objetos. Los eslabones de la cadena, nombrados por sus extremos. Las cuatro verdades. Y, al final, el conocimiento y la obtención, es decir, el fruto.

No es un texto sobre otro asunto. Es el mismo índice con un «no» delante de cada línea. Y ahí está su gracia y su peligro: quien no tenga el índice no entiende la negación; a quien no le hayan contado nunca que hay cinco partes y doce eslabones, decir que no hay ojo ni oído no le quita nada, porque no tenía nada puesto ahí.

Y hay, después de tanta negación, una sola frase afirmativa, que es adonde va todo: el que se ha acercado a esta sabiduría vive un tiempo envuelto en la conciencia; y cuando esa envoltura queda deshecha, se vuelve libre de todo miedo, fuera del alcance del cambio.

Quién lo dice y a quién

La escena de la versión mayor importa, porque coloca el texto. El Buda está absorto en una meditación y no habla. Un bodhisattva que está haciendo su estudio en la sabiduría profunda mira y ve cinco montones, y los ve vacíos por su naturaleza. Y entonces Śāriputra —el mismo que en los discursos antiguos define la corriente y desmenuza las absorciones— le pregunta, por el poder del Buda, cómo hay que enseñar esto. La respuesta es el texto.

Al final, el Buda sale de su meditación y aprueba: bien dicho, bien dicho, hijo noble; así es, y así ha de hacerse este estudio. La tradición nueva se autoriza a sí misma con esa escena: el discípulo mayor de la vieja pregunta, uno nuevo contesta, y el maestro, que no ha dicho nada, dice que sí.

Y remata con una frase que se recita, no se piensa: ida, ida, ida a la otra orilla, desembarcada en la otra orilla. El texto la llama el verso de la gran sabiduría, el verso insuperable, el que apacigua todo dolor, «y es verdad, porque no es falso»; una defensa curiosa, y la única que un conjuro admite.

Ni un solo ser

El otro texto es un diálogo largo con un discípulo llamado Subhūti, y conviene empezar por cómo empieza, porque no se parece nada a lo que viene después. El Buda se pone el hábito por la mañana, coge el cuenco y entra en la ciudad a pedir comida; come; vuelve por la tarde; guarda el cuenco y el manto; se lava los pies; se sienta con las piernas cruzadas y endereza el cuerpo. Entonces se le acerca Subhūti, se pone el manto sobre un hombro, hinca en tierra la rodilla derecha, junta las manos y pregunta cómo debe comportarse, cómo debe avanzar y cómo debe sujetar sus pensamientos el que ha entrado en este camino.

La respuesta empieza por el propósito. El que ha entrado en el camino debe pensar así, dice: cuantos seres hay en el mundo —nacidos de huevo, de vientre, de humedad o por aparición, con forma o sin ella, con nombre o sin él—, a todos los tengo que llevar yo al nirvāṇa perfecto. Y luego, sin cambiar de frase: «y sin embargo, después de haber liberado así a innumerables seres, ni un solo ser ha sido liberado».

La razón que da no es mística: si tuviera la idea de un ser, no sería lo que dice ser. Y de ahí pasa a la limosna, que es donde se nota: no hay que dar un regalo creyendo en objetos, ni creyendo en la forma, ni en el sonido, ni en el olor, ni en el sabor, ni en el tacto, ni siquiera creyendo en la idea de causa. ¿Y qué gana el que da así? El mérito de ése, dice, no se puede medir, como no se puede medir el espacio hacia el este, ni hacia el sur, ni hacia arriba, ni en ninguna de las diez direcciones.

La balsa, y más

Después llega la frase que este libro venía esperando desde el capítulo del origen dependiente, y llega más radical. «Por los que conocen la enseñanza de la Ley como una balsa, todas las cualidades han de ser abandonadas, y mucho más las no cualidades.» No sólo se deja la doctrina: se deja también la negación de la doctrina, que es la trampa en la que cae el que se ha aprendido bien el vacío.

Y un poco más allá, la pregunta y la respuesta que resumen el texto entero. ¿Hay algo que el Buda haya conocido con el nombre de conocimiento perfecto, algo que haya enseñado? Y Subhūti contesta que, según lo que entiende, no hay nada de eso.

Nueve cosas

El final es el epígrafe, y es un poema de nueve palabras que se lee en un segundo y se tarda en soltar. Tres son de luz que se apaga: las estrellas al amanecer, la lámpara, el relámpago. Tres son de agua que no dura: el rocío, la burbuja, la nube. Y tres son de cosas que parecen y no son: las tinieblas, el fantasma, el sueño. Si alguien llenara mundos enteros de tesoros y los regalara, dice, y otro tomara de este libro una estrofa de cuatro líneas y la aprendiera, la repitiera, la entendiera y se la explicara a otros, el mérito del segundo sería mayor. ¿Y cómo hay que explicarla? Así, como en el cielo: estrellas, tinieblas, una lámpara, un fantasma, rocío, una burbuja, un sueño, un relámpago y una nube.

Lo que este libro discute

No es otro asunto. La tentación es leer estos textos como si hablaran de una realidad distinta de la que describen los antiguos. No hablan de otra cosa: repiten sus listas y les ponen un «no». Por eso el orden de este libro, que ha expuesto primero el inventario y sólo ahora la negación, no es un capricho: al revés no se entiende nada.

El vacío no es la nada. Hay que decirlo, porque el texto se presta y porque la propia tradición tuvo que defenderse de esa lectura durante siglos. Lo que niega no es que haya ojos y sonidos, sino que ninguna de esas cosas se sostenga por sí misma y aparte. Aquí se toma como un correctivo de las listas, que es como funciona; y se deja la versión que lo convierte en una afirmación sobre el mundo, que ni se puede comprobar ni hace falta.

Ni un solo ser. La fórmula paradójica del segundo texto es, mirada de cerca, una instrucción de higiene y no un acertijo. Lo que desmonta

es la imagen del benefactor: el que hace algo por otro y, al hacerlo, se ve haciéndolo. Se puede probar sin ninguna metafísica, y cuesta más de lo que parece.

La balsa y las no cualidades. Que un texto mande soltar también su propia negación es lo más honrado que se ha leído aquí. Y tiene una consecuencia incómoda para quien se aficione a estas páginas: la actitud de quien va por el mundo diciendo que nada tiene esencia es exactamente lo que el texto manda dejar.

Empieza con los pies lavados. El texto más vertiginoso de esta tradición arranca con una comida, unos pies sucios de camino y una postura; y sólo entonces dice que no hay seres que liberar. Esa secuencia es una lección de orden que vale para cualquier lectura de este tipo de páginas: primero el cuenco y los pies, y después la metafísica.

La aritmética del mérito. Mundos llenos de tesoros valen menos que cuatro líneas bien explicadas. Es un género devoto, y se expone como tal: no es una medida, es una manera de decir que entender vale más que dar mucho. Conviene notar, de paso, a quién beneficia esa cuenta: a los que copian y recitan el libro.

Lo que da y lo que le falta

Da una lista de negaciones que sólo funciona sobre la lista afirmada, y una escena en la que el discípulo mayor de la tradición vieja pregunta y la nueva contesta. Da una fórmula para recitar, no para pensar. Da un propósito imposible y su corrección inmediata: liberarlos a todos y que no haya ni uno liberado. Da una limosna que no cree en el objeto y un mérito del tamaño del espacio en diez direcciones. Da una balsa que incluye tirar la negación. Y da nueve cosas para mirar el mundo, de las cuales tres son luz, tres son agua y tres son sueño. Le falta lo que no puede tener: un criterio para distinguir al que ha entendido esto del que ha aprendido a decirlo. La afirmación que deja se puede comprobar en una semana corriente: hacer algo por alguien sin quedarse con la escena cuesta más que hacerlo. Durante siete días, hacer un favor pequeño al día sin contárselo a nadie y

sin repasarlo después, y anotar sólo una cosa: si costó más o menos que de costumbre.

Qué objeto es una negación

No es un objeto: es una operación sobre otros objetos. Por eso no se puede meditar en el vacío como se medita en la respiración; sólo se puede pasar por las listas quitando el suelo a cada renglón. Y por eso, en cuanto se convierte en una cosa —el Vacío, con mayúscula, como algo que hay—, deja de hacer lo único que sabe hacer, que es aflojar lo que ya se tenía agarrado.

Lo que este libro deja

Deja la fórmula final como conjuro, que es el uso principal que ha tenido durante siglos. Deja la aritmética del mérito y las promesas a los que copien el texto. Deja las repeticiones del segundo sutra, que dice lo mismo doce o quince veces con distintos ejemplos. Deja la discusión filológica de su traductor sobre qué manuscritos y qué versiones chinas y japonesas hay detrás. Deja la escolástica que vino después, con sus dos verdades y sus cuatro alternativas, que no se ha leído aquí, y las discusiones sobre si estos textos son una compilación tardía de fórmulas más antiguas. Y deja el capítulo noveno de Śāntideva sobre este mismo asunto, que en la traducción disponible aparece resumido y no se puede citar con precisión.

Lo utilizable

Del tamaño de una lata. Un favor sin quedarse con la escena, sin contarlo y sin repasarlo. Y cuando uno se oiga explicando que nada tiene esencia, acordarse de que eso también se tira.

Eh, vosotros que sois exiliados en los mercados de la existencia con cuerpo, escribe Śāntideva: agarrad firmemente esa joya, ese elixir potentísimo. Y explica para qué: quien lo tiene deja de ser lo que era, dice, y pasa

a llamarse hijo de los que despiertan, aunque siga estando atado y siga siendo desgraciado.

Capítulo 26

La bodhicitta como meditación

> *¿De dónde se sacaría cuero bastante para cubrir la tierra entera? Con un solo zapato de cuero queda cubierto todo el suelo.*
>
> *Śāntideva,* El camino de la luz

Y en cuanto ese pensamiento aparece en alguien, dice Śāntideva, el desgraciado cambia de nombre: se le llama hijo de los Benditos, y el mundo lo honra. La forma sucia que tenía se vuelve una joya. Lo que está describiendo es el propósito de despertar para bien de otros, que la tradición llama *bodhicitta*, y lo trata como lo que este capítulo quiere mirar: no como un sentimiento, sino como una práctica.

Se han leído enteros los capítulos primero, cuarto y quinto de la versión que L. D. Barnett hizo del poema de Śāntideva, publicada en 1909 con el título *El camino de la luz*. Hay que decir de esa versión lo que ella misma muestra: abrevia, resume y a veces salta, y por eso aquí se cita lo que está y no se le atribuye lo que falta.

El banquete

El primer capítulo es una alabanza, y su argumento es de contabilidad moral. Al que pone una mesa para unos cuantos se le llama justo y el mundo lo honra, y lo que da es medio día de comida; ¿qué habrá que

decir, pregunta, del que ofrece a un número incontable de criaturas una satisfacción que no se acaba ni cuando se acaba el cielo? A ése lo llama el Maestro del Banquete.

Y mete una observación que vale más que la comparación: al que devuelve un favor con otro favor se le alaba; ¿qué decir del que hace el bien sin que nadie se lo pida? Y añade una razón de escala: lo demás que se hace bien alivia el hambre de alguien una vez, y esto se propone alimentar a todos con la felicidad más alta, durante mucho tiempo.

El capítulo termina con una reverencia rara, y conviene retenerla: hace homenaje a los cuerpos de aquellos en los que ha nacido esa joya, y dice de ellos que hasta maltratarlos acaba en felicidad; en esas minas de dicha, escribe, busco mi refugio.

Las pasiones son un fantasma

Antes de todo eso, el capítulo cuarto hace una pregunta que parece de escuela y es de práctica. Las pasiones, dice, no están en los objetos de los sentidos, ni en los órganos, ni entre unos y otros, ni en ninguna otra parte; ¿dónde están, entonces? Y sin embargo alborotan el mundo entero. Son un fantasma.

La conclusión que saca no es que no importen, sino que no hay que tenerles terror: echa fuera el terror de tu corazón, dice, y trabaja por la sabiduría. Y cierra con una comparación de enfermo: ¿cómo va a curarse el que necesita medicina, si se aparta de lo que le ha mandado el médico?

Un pensamiento, no una obra

El capítulo quinto empieza con un problema de cuentas que es, en realidad, el problema de cualquiera que quiera hacer el bien y mire el tamaño del mundo. Si la perfección de dar consistiera en librar al mundo de la pobreza, dice, ¿cómo la habrían alcanzado los salvadores de antes, si el mundo sigue siendo pobre?

Su respuesta cambia el sitio de la virtud. La perfección de dar es el pensamiento de entregar a todos lo que uno tiene, y hasta el mérito de haberlo entregado; y por eso es un pensamiento. ¿Dónde se van a poner a salvo todos los peces para no matarlos? Cuando nace el pensamiento de no hacerles daño, eso es la perfección de la conducta. ¿A cuántos malvados se puede matar, si son incontables como el espacio? Pero cuando se mata el pensamiento de la ira, quedan muertos todos los enemigos.

Y entonces llega el zapato. No hay cuero para forrar la tierra; con un zapato basta. Lo de fuera no lo puedo gobernar; gobernaré lo de dentro, y para qué quiero lo demás.

El argumento, dicho así, tiene una consecuencia que el propio texto saca: la pereza, aunque la ayuden la voz y el cuerpo, no consigue lo que consigue un pensamiento vigoroso solo; y las oraciones y las mortificaciones de un hombre distraído, por mucho que dure en ellas, son en vano. De ahí la pregunta con que cierra el pasaje: ¿qué falta hace ningún voto, si el voto es guardar el pensamiento?

El elefante joven

De ahí sale la instrucción central, y está dicha con un animal. Los elefantes sin domar, dice, no hacen aquí tanto daño como hace el pensamiento suelto, que es como un elefante joven andando por ahí. Pero si a ese elefante se le ata entero con la cuerda del recuerdo, todo peligro se va y llega la felicidad.

Y sigue con una lista que es casi un conjuro: tigres, leones, elefantes, osos, serpientes, todos los enemigos y todos los guardianes de los infiernos quedan atados si sólo el pensamiento queda atado; todos quedan sometidos si sólo el pensamiento se somete. En los tres mundos, remata, no hay más enemigo que temer que el propio pensamiento.

La portería

El resto del capítulo es, sin anunciarlo, un manual de práctica. El personaje es un ladrón: la Distracción, que espera a que el recuerdo aparte la vista para robar lo que uno había reunido. Las pasiones son una banda que busca alojamiento, y cuando lo encuentra, roba. Por eso, dice, que el recuerdo no se aparte nunca de la puerta del espíritu; y si se va, que se le haga volver.

Y luego vienen las instrucciones menudas, que en un poema místico no se esperan: no mirar alrededor sin motivo, y llevar los ojos bajos, como quien medita; pero descansar la vista de vez en cuando y mirar a los cuatro lados en el camino, para ver si hay peligro; ir hacia delante o hacia atrás con cuidado; considerar, en cada cosa que se hace, cómo está puesto el cuerpo, y mirar de rato en rato a ver cómo está; vigilar dónde se ha ido la mente; y tener al elefante del pensamiento atado a la estaca firme de la meditación.

Lo que este libro discute

La virtud en el sitio del pensamiento. Es la afirmación más fuerte del capítulo y la más discutible. Resuelve un problema real —el de la desproporción entre lo que uno puede hacer y el tamaño del mal— moviendo la virtud adentro: la perfección está en la disposición, no en el resultado. Leída así protege de la desesperación y de la vanidad. Leída mal, sirve para no hacer nada y sentirse bien; y conviene recordar que el propio Śāntideva dedica capítulos enteros a los actos.

El zapato. Es la mejor formulación breve que se ha encontrado del límite de lo que uno gobierna, y por eso mismo hay que ponerle una nota: parte del suelo sí se puede cubrir. El zapato sirve para el suelo que no es de uno; para el que sí lo es, hay que traer cuero.

El elefante y la cuerda. Para un libro sobre meditación, la imagen es exacta en una cosa: no propone pelear con el elefante, sino atarlo, y la cuerda es el recuerdo. Es la misma operación que describen los manuales de calma, dicha en verso y sin números; y la palabra que usa para la cuer-

da, recuerdo, es la misma que en los discursos se traduce por atención: acordarse de lo que se estaba haciendo.

Como un trozo de madera. La instrucción de andar por el mundo «como si no se tuviera sentido carnal, como una cosa de madera», con los ojos bajos, es de un monje para monjes, y trasladada sin más a una vida corriente produce algo que hoy se llamaría evitación. Lo que sí se puede tomar es lo otro que está al lado: mirar de rato en rato cómo está puesto el cuerpo y adónde se ha ido la mente.

El fantasma que alborota. Que las pasiones no estén en el objeto ni en el órgano es la misma conclusión a la que llega el texto antiguo de los dos bueyes, dicha en verso y con otra palabra. Lo que añade Śāntideva es el consejo práctico: quien las trata como enemigos con cuerpo acaba teniéndoles miedo, y el miedo es precisamente lo que las mantiene en pie.

El infierno como motor. Śāntideva empuja con miedo: los guardianes de los infiernos, el pavimento al rojo, el pecado que se paga con eras. Aquí se deja, no porque no sea suyo, sino porque el miedo es mal motor para lo que este libro propone; y porque el propio texto tiene motores mejores, empezando por el banquete.

Lo que da y lo que le falta

Da un pensamiento que cambia el nombre del que lo tiene, y la diferencia entre aliviar un hambre una vez y proponerse alimentar sin plazo. Da al Maestro del Banquete y al que hace el bien sin que se lo pidan. Da la pregunta que desmonta el moralismo de los resultados: si dar consistiera en acabar con la pobreza, ¿cómo lo habrían conseguido los de antes? Da los peces que no se pueden poner a salvo y la ira que mata a todos los enemigos de golpe. Da el zapato. Da el elefante joven y la cuerda del recuerdo, con su lista de fieras atadas. Da las pasiones que no están en ninguna parte y alborotan el mundo, y la advertencia de no tenerles terror. Da al ladrón de la distracción, la puerta del espíritu y el detalle de mirar cómo está puesto el cuerpo. Le falta cualquier manera de comprobar si ese pensamiento está o se finge, y le sobran los infiernos. La afirmación que deja se puede

comprobar en una semana corriente: la mayor parte de lo que molesta en un día no está en la mano de uno, y lo que está cabe en una línea. Durante siete días, cada vez que algo moleste, escribir una sola línea: qué parte de esto está en mi mano. Y contar al final cuántas veces la respuesta ha sido «sólo cómo lo llevo».

Qué objeto es una intención

No es un estado ni una imagen: es una dirección. Por eso no se puede mirar de frente —en cuanto uno se mira teniéndola, ya está mirando otra cosa— y por eso se cultiva de la única manera en que se cultiva una dirección: repitiéndola al empezar y comprobando, al terminar, hacia dónde se fue.

Lo que este libro deja

Deja los infiernos con sus espadas forjadas y sus pavimentos de hierro al rojo, y la cosmología que los sostiene. Deja las ofrendas del segundo capítulo, con sus lagos de lirios y sus árboles de joyas. Deja la entrega de uno mismo como esclavo a los Benditos, que es un género devocional. Deja los pasajes sobre el cuerpo como muñeco sucio, que pertenecen a otra discusión. Deja lo que esta versión abrevia o resume, que no se puede citar con precisión. Y deja el *tonglen* —la práctica de tomar al inspirar lo malo de otro y dar al espirar lo bueno propio— y las máximas del adiestramiento de la mente que la tradición tibetana asocia a este propósito, porque no se ha encontrado de ellos ninguna traducción de dominio público que se pueda leer entera, y aquí no se expone de oídas lo que no se ha leído.

Lo utilizable

Del tamaño de una lata. El zapato: gobernar lo de dentro y dejar de forrar el mundo entero. Y de rato en rato, dos comprobaciones rápidas de portero: cómo está puesto el cuerpo y dónde se ha ido la mente.

Cuando alguien no conoce ni ve de verdad el ojo, dice otro discurso, ni lo visible, ni la conciencia visual, ni el contacto, ni lo que se siente a partir de ese contacto, se enciende con esas cosas. Y cuando sí las conoce y las ve, no se enciende; y entonces, dice, estas dos cosas van juntas, uncidas: la calma y el discernimiento.

Capítulo 27

Las dos alas unidas

> *Y estas dos cosas van juntas, uncidas: la calma y el discernimiento.*
>
> *El Buda, en el* Discurso mayor de los seis campos

Lo que pasa cuando uno no conoce ni ve lo tiene el discurso escrito con vocabulario de enfermería. Al que no conoce el ojo, ni lo visible, ni la conciencia que va con ellos, ni el contacto, ni lo que se siente a partir de ese contacto, esas cosas lo encienden; y el que vive encendido así, atado, confundido, fijándose en lo atractivo, acumula para el futuro las cinco partes del agarre. Y entonces le crecen tres cosas: la tensión del cuerpo y de la mente, el tormento y la fiebre.

Este capítulo trata de la pareja que el sistema pone al final de su recorrido, la calma y el discernimiento, y lee para eso el discurso 149 de la colección media y dos breves de la numérica y la conectada, el 4.94 y el 43.2, en la traducción de Bhikkhu Sujato.

Dos preguntas

La mejor definición de las dos cosas no está en un tratado, sino en las dos preguntas que un discurso pone en boca de quien va a pedir ayuda.

El que quiere aprender lo primero pregunta: ¿cómo se aquieta la mente?, ¿cómo se asienta?, ¿cómo se unifica?, ¿cómo se recoge? El que quiere

aprender lo segundo pregunta: ¿cómo hay que ver las condiciones?, ¿cómo hay que comprenderlas?, ¿cómo hay que discernirlas?

Ahí están las dos, sin metafísica: una es hacer que la mente se quede; la otra, ver lo que hay. Y se distinguen por la pregunta que contestan, no por la doctrina que suponen. Conviene fijarse en que las siete preguntas son de procedimiento —cómo se hace esto— y no de contenido; nadie pregunta qué es la calma ni qué es el discernimiento.

Cuatro personas

El mismo discurso reparte a la gente en cuatro cajones, y el reparto es útil por dos razones. La primera es que no tiene grados ni méritos: no dice que uno sea mejor que otro, sino que a cada uno le falta una cosa distinta. La segunda es que la mitad que uno tiene no le sirve para conseguir la otra por su cuenta. Hay quien tiene calma por dentro y no tiene el entendimiento que discierne. Hay quien tiene el entendimiento y no tiene calma. Hay quien no tiene ninguna de las dos. Y hay quien tiene las dos.

Lo interesante es la receta, que es la misma en los tres primeros casos: ir a preguntarle a otro. El que tiene calma y no ve va a buscar al que ve, y le hace sus tres preguntas; el que ve y no se queda quieto va a buscar al que se queda, y le hace sus cuatro; y el que no tiene ninguna de las dos va a buscar a alguien que tenga las dos y le hace las siete. Y en los tres casos, el que contesta responde, dice el texto, desde lo que ha visto y conocido. Al cuarto, al que ya tiene las dos, no se le manda enseñar: se le manda seguir, apoyado en eso, hasta el final.

Lo que se desarrolla solo

La afirmación fuerte está en el discurso largo, y es de ingeniería. Cuando alguien conoce y ve de verdad lo que le pasa en cada uno de los seis sentidos, su opinión es la opinión correcta; y con ella, su propósito, su esfuerzo, su atención y su recogimiento; y sus actos, su palabra y su modo de vivir,

dice, ya estaban limpios de antes. Es decir: el camino de ocho partes queda entero.

Y con el camino entero quedan desarrollados, uno tras otro, los cuatro establecimientos de la atención, los cuatro esfuerzos, las cuatro bases, las cinco facultades, las cinco fuerzas y los siete factores del despertar. El inventario completo del sistema, que este libro ha ido desplegando pieza por pieza, se da por montado. Y entonces llega la frase del epígrafe: estas dos cosas van juntas, uncidas.

Lo incondicionado en una línea

El tercer discurso es de tres líneas y hace una definición que conviene tener cerca cuando estas páginas se ponen grandilocuentes. Voy a enseñaros, dice, lo incondicionado y el camino que lleva a ello. ¿Y qué es lo incondicionado? El fin de la codicia, del odio y de la confusión. ¿Y cuál es el camino que lleva a ello? La calma y el discernimiento.

No hay más: ni descripciones del más allá, ni estados, ni cielos. La meta se define por tres cosas que se acaban, y el camino, por las dos maneras de trabajar de este capítulo. Y del discurso largo se puede añadir el reparto de tareas, que es igual de seco: lo que hay que comprender del todo son las cinco partes de una persona; lo que hay que soltar son la ignorancia y las ganas de seguir existiendo.

Fiebre

Conviene volver al vocabulario del principio, porque es lo más concreto del capítulo. Lo que crece cuando uno no ve no son ideas equivocadas: son tensión, tormento y fiebre, del cuerpo y de la mente. Y lo que pasa cuando ve tampoco es una idea: esas tres cosas se sueltan, y lo que se siente es bienestar del cuerpo y de la mente. Un sistema que mide su resultado en fiebre y en bienestar corporal está diciendo, sin decirlo, dónde espera que se note lo que propone: en el cuerpo de un día cualquiera.

Entre un estado y otro, el discurso pone una sola diferencia de práctica, y está dicha con dos participios: el que se enciende vive fijándose en lo atractivo; el que no se enciende vive fijándose en el inconveniente. No es un humor ni una actitud: es dónde se pone la atención dentro de la misma escena.

Encendido

Y hay una palabra del discurso largo que vale por toda la teoría. Lo que le pasa al que no conoce ni ve es que se enciende con lo que aparece, y lo que le pasa al que conoce y ve es que no se enciende. No se dice que deje de aparecer nada, ni que deje de gustarle, ni que se le apague el interés por el mundo. Se dice que no prende. Es una diferencia de material, no de escenario: la misma chispa cae sobre paja o sobre piedra.

Lo que este libro discute

Dos alas. La imagen de las dos alas es posterior y es buena, pero el texto dice otra cosa: dice uncidas, como dos bueyes a un mismo yugo. La diferencia importa. Dos alas se reparten el trabajo a partes iguales; dos animales uncidos tiran de lo mismo y, si uno tira más, el carro gira y acaba en la cuneta.

Ir a preguntar. La receta para lo que a uno le falta no es esforzarse más, sino ir a preguntarle a alguien que lo tenga, con preguntas técnicas y contestables. Es una escena de oficio, no de devoción: el que contesta lo hace desde lo que ha hecho, y no por autoridad. Para una práctica que casi siempre se lleva en solitario, es la indicación más práctica de este libro.

El camino que se monta solo. Que de una sola operación bien hecha se sigan treinta y siete cosas es la afirmación menos comprobable del capítulo, y se expone como lo que el texto dice. Hay además un detalle en la frase que conviene no pasar por alto: los tres miembros del camino que tienen que ver con la conducta —los actos, la palabra y el modo de vivir— no se desarrollan entonces, sino que, dice, «ya estaban limpios de antes». El

montaje automático empieza, por tanto, cuando lo otro ya está hecho. La versión modesta sí se puede reconocer: cuando una pieza empieza a funcionar, arrastra a las otras, y el que ve algo con claridad se descubre, de paso, hablando mejor y durmiendo mejor.

El cuarto no enseña. Merece notarse lo que el texto no hace con el que tiene las dos cosas: no lo nombra maestro ni lo pone a dar clase. Le dice que, apoyado en eso, siga trabajando hasta el final. La enseñanza, en ese discurso, la da el que tiene una mitad al que le falta esa mitad, y no un hombre completo desde un asiento. Es una manera de repartir la autoridad que se parece bastante a como funcionan los oficios: se pregunta a quien sabe hacer esa pieza.

Lo atractivo y el inconveniente. Es una instrucción, no una moral. Y tiene su reverso, que conviene decir: el que se pasa la vida fijándose en el inconveniente de todo acaba amargado, y eso también está descrito en estos textos como un peligro. La palabra que salva el equilibrio es la del epígrafe: uncidas.

Lo que da y lo que le falta

Da dos preguntas que definen las dos mitades sin necesidad de teoría: cómo se aquieta la mente y cómo se ven las condiciones. Da cuatro clases de persona sin jerarquía y una receta social para las tres primeras, con las preguntas ya redactadas, que es lo que suele faltar cuando uno quiere preguntar algo así. Da una definición de la meta en una línea: el fin de la codicia, el odio y la confusión. Da el vocabulario clínico de la tensión, el tormento y la fiebre. Da un solo cambio de sitio de la atención, de lo atractivo al inconveniente. Y da un yugo en vez de dos alas, que es una imagen de labor y no de vuelo. Le falta decir qué hacer cuando no hay a quién preguntar, que es la situación de casi todo el que lee esto. La afirmación que deja se puede comprobar en una semana corriente: de las dos cosas, uno sabe casi siempre cuál le falta hoy. Durante siete días, al final del día, escribir una sola palabra —«quieto» o «ciego»—, según si lo que faltó fue quedarse o ver; y al séptimo, mirar cuál se repite.

Qué objeto es una pareja

No es un objeto, sino una relación entre dos maneras de trabajar, y su medida no es la cantidad de cada una, sino que tiren a la vez y en la misma dirección. Un rato muy quieto en el que no se ve nada y un análisis muy fino hecho con la cabeza caliente son, cada uno por su lado, media cosa. Por eso la pregunta útil no es «¿cuánto tengo de cada cosa?», sino «¿cuál de las dos está tirando ahora y cuál se ha quedado parada?».

Lo que este libro deja

Deja las repeticiones del discurso largo, que dice lo mismo seis veces seguidas, una por cada sentido, con las mismas palabras. Deja la lista de treinta y siete piezas que da por desarrolladas, cada una con su doctrina. Deja el vocabulario de las vidas futuras con que describe la acumulación. Deja la lista de nombres de lo incondicionado del discurso breve, que es una letanía. Y deja la discusión escolástica, muy larga en la tradición, sobre si se puede llegar sin la primera de las dos, con la figura del que, según ella, se libera sólo por entendimiento.

Lo utilizable

Del tamaño de una lata. Una palabra al final del día: si faltó quedarse o faltó ver. Si no hay a quién preguntar, la pregunta escrita y guardada sirve igual para media semana: al menos ya se sabe qué se busca. Y cuando falte una de las dos, preguntársela a alguien que la tenga, con una pregunta concreta.

Unos monjes vuelven de pedir comida y cuentan que los ascetas de otra escuela dicen enseñar lo mismo que ellos. Y el Buda les da una pregunta para devolvérsela: ¿qué factores del despertar no hay que desarrollar cuando la mente está floja, y cuáles sí?, ¿y cuáles no, cuando está agitada? Con eso, dice, se quedarán sin saber qué contestar, porque están fuera de su terreno.

Capítulo 28

Los siete factores

Pero la atención, digo yo, sirve siempre.
El Buda, en el Discurso del fuego

Los ascetas de la otra escuela decían enseñar lo mismo, y el Buda no les discute la lista: les da a sus monjes una pregunta técnica para devolvérsela. Con esa pregunta, dice, se quedarán sin saber qué contestar y además se enfadarán, porque están fuera de su terreno; y añade que no ve a nadie en este mundo que pueda contestarla como es debido salvo él mismo, un discípulo suyo o alguien que lo haya oído de ellos. Y la pregunta es la de este capítulo. ¿Qué factores no hay que desarrollar cuando la mente está floja, y cuáles sí? ¿Y cuáles no, cuando está agitada?

Los siete factores del despertar son la atención, la investigación de los principios, la energía, el arrobo, la tranquilidad, el recogimiento y la ecuanimidad. Se han leído enteros tres discursos breves de la colección conectada, el 46.53, el 46.4 y el 46.5, en la traducción de Bhikkhu Sujato.

Por qué se llaman así

El más corto de los tres es una pregunta de vocabulario. Un monje va y pregunta: dicen «factores del despertar», ¿y cómo se definen? La respuesta es una tautología con sentido: se llaman así porque llevan al despertar. Y añade una fórmula que se repite en muchos sitios y que conviene tener

presente, porque dice de qué se alimentan: se desarrollan «apoyados en el apartamiento, en el desvanecerse y en el cese, y maduran en el soltar».

Eso es lo único que la definición aporta: no son siete virtudes sueltas, sino siete cosas que crecen en la misma dirección y que dan su fruto cuando se suelta algo. El resto del grupo de discursos se dedica, como se verá, no a definirlos, sino a decir cuándo se usa cada uno.

El fuego pequeño

La respuesta se da con dos fuegos y cuatro escenas, y es de una claridad que no necesita comentario.

Cuando la mente está floja, dice, no es momento para la tranquilidad, el recogimiento ni la ecuanimidad, porque con esas cosas es difícil levantar una mente floja. Y lo explica: alguien quiere avivar un fuego pequeño, y le echa hierba mojada, boñiga húmeda y leña mojada, lo rocía con agua y le esparce tierra encima. ¿Lo aviva? No, señor.

Cuando la mente está floja, en cambio, es el momento de la investigación, la energía y el arrobo, porque con esas cosas una mente floja se levanta fácil. Y el fuego, otra vez: hierba seca, boñiga seca, leña seca, soplar y no echarle tierra. ¿Lo aviva? Sí, señor.

El fuego grande

Y luego lo mismo al revés, con un incendio. Cuando la mente está agitada, no es momento para la investigación, la energía ni el arrobo: alguien quiere apagar una gran masa de fuego y le echa hierba seca, boñiga seca y leña seca, y sopla. No se apaga.

Cuando está agitada es el momento de la tranquilidad, el recogimiento y la ecuanimidad: hierba mojada, boñiga húmeda, leña mojada, agua y tierra encima. Eso sí lo apaga.

Tres factores para encender y tres para apagar. Y queda uno, que es el del epígrafe: la atención, que no entra en ninguno de los dos grupos porque, dice, sirve siempre.

Mirados así, los nombres se entienden solos. La investigación es ponerse a mirar de qué está hecho esto; la energía es empujar; el arrobo es el gusto que da una cosa que va saliendo. Los tres calientan. La tranquilidad es que se afloje el cuerpo y la cabeza; el recogimiento es quedarse en una cosa; la ecuanimidad es no tirar hacia ningún lado. Los tres enfrían. Y la atención es acordarse de qué se estaba haciendo, que hace falta igual para encender que para apagar.

El armario del rey

El segundo discurso lo dice Sāriputta, en el monasterio de Anāthapiṇḍika, y describe la misma destreza desde dentro. Por la mañana, dice, medito en el factor que quiero; al mediodía, en el que quiero; por la tarde, en el que quiero. Si es la atención, sé que es ilimitada y que está bien puesta; mientras dura, entiendo que dura; y si decae, entiendo por qué razón concreta ha decaído. Y lo mismo con los otros seis, uno por uno, con las mismas palabras, hasta la ecuanimidad.

La comparación que usa es de vestuario. Un rey, o su ministro, tiene un arcón lleno de ropa de colores; por la mañana se pone el par que quiere, al mediodía el que quiere y por la tarde el que quiere. Así él con los siete.

Es la descripción más doméstica que da la tradición de lo que llama maestría, y conviene notar que no consiste en tener un estado, sino en saber cuál hace falta y poder ponérselo.

Hay además, en esa fórmula que repite siete veces, tres comprobaciones seguidas que valen como método aunque uno no pueda elegir nada: saber que lo que hay está bien puesto; entender, mientras dura, que dura; y, cuando decae, entender por qué razón concreta ha decaído. La tercera es la que casi nadie hace. Se nota que el ánimo se ha venido abajo y se pasa a otra cosa; lo que aquí se pide es quedarse el tiempo justo para saber si fue el hambre, la hora, una frase de alguien o el propio cansancio.

Lo que el fuego no dice

La comparación tiene un límite que conviene marcar, porque el texto no lo marca. Una mente floja no es exactamente un fuego pequeño: a veces está floja porque lleva tres noches durmiendo mal, y entonces ni la investigación ni la energía ni el arrobo la levantan, y lo que hace falta es dormir. El propio sistema lo sabe en otros sitios, donde cuenta entre las causas del sentir el cansancio y el no cuidarse; aquí no lo dice, y quien use el esquema hará bien en añadirlo: primero mirar si el fuego está mojado por algo de fuera.

Lo que este libro discute

Un termostato, no una escalera. De todo lo que el sistema ofrece, esto es lo más portátil, porque no describe grados ni logros: describe un ajuste. La pregunta no es cuánto he avanzado, sino qué hace falta ahora, y las respuestas posibles son dos, avivar o enfriar. Cualquiera que estudie, entrene o trabaje con la cabeza reconoce las dos situaciones sin necesidad de doctrina: la tarde en que no arranca nada y la noche en que no se puede parar son las dos averías de siempre, y piden lo contrario la una de la otra.

Los tres y los tres. El reparto es fino y va contra el sentido común de los manuales modernos, que recomiendan calma para todo. Aquí la calma está contraindicada cuando la mente está floja: echarle tranquilidad a una mente apagada es echarle tierra a las brasas. Y al revés, cuando uno está agitado, ponerse a investigar y a darse energía es soplar sobre un incendio.

La atención siempre. Que un solo factor valga para los dos casos coloca a la atención en otro sitio que a los demás: no es un remedio, es el instrumento con que se ve cuál hace falta. Sin ella no se sabe si la mente está floja o agitada, y entonces el que ajusta se equivoca de mano.

El armario. La imagen de la ropa de colores dice algo incómodo para cierta manera de hablar de estas cosas: que la maestría no se parece a un trance, sino a una elección de vestuario hecha tres veces al día. Y añade una pieza que casi nunca se cita: saber por qué razón concreta ha decaído lo

que se tenía. No basta con notar que se ha ido; hay que saber por qué.

Apoyados en el apartamiento. La fórmula de qué alimenta a los siete no es inocente: apartamiento, desvanecerse, cese, soltar. Es decir, crecen cuando algo se deja, no cuando algo se añade. Para un lector moderno, acostumbrado a que las cualidades se entrenen añadiendo ejercicios, es un aviso que conviene tener a mano cuando se quiera cultivar cualquiera de los siete: probablemente lo que hace falta no es más, sino menos.

Lo que no se puede comprobar. Que alguien pueda entrar a voluntad en cualquiera de los siete, tres veces al día, es una afirmación sobre un hombre que se expone como tal. Lo comprobable es lo otro: que uno puede saber si hoy le falta empuje o le sobra, y actuar en consecuencia. Y conviene notar que, dicho en esos términos, el discurso no promete ningún estado: promete saber qué hacer con el que hay.

Lo que da y lo que le falta

Da una pregunta que deja mudo al que no practica: qué factor cuándo. Da dos fuegos y cuatro escenas, con hierba mojada, boñiga, agua y tierra por un lado, y hierba seca, soplo y nada de tierra por el otro. Da tres factores para encender —investigación, energía, arrobo— y tres para apagar —tranquilidad, recogimiento, ecuanimidad—. Da un séptimo, la atención, que sirve para los dos casos y siempre. Da un arcón de ropa de colores y una maestría de tres veces al día. Da tres comprobaciones seguidas: que está bien puesto, que dura mientras dura, y por qué razón concreta ha decaído. Y da la exigencia de saber la razón concreta por la que algo ha decaído. Le falta decir cómo se desarrolla cada uno de los seis, que está en otros discursos y aquí no se supone. La afirmación que deja se puede comprobar en una semana corriente: casi todo lo que estropea un rato de trabajo o de práctica es haberse equivocado de grupo. Durante siete días, antes de empezar cualquier cosa que pida cabeza, decidir en dos segundos si lo que hay es flojedad o agitación, y hacer lo contrario de lo que apetece: si hay flojedad, moverse, preguntarse algo concreto y ponerse con la parte que más gusta; si hay agitación, aflojar, respirar y esperar un minuto antes

de empezar. Y anotar al terminar si el rato salió mejor o peor de lo normal.

Qué objeto es un factor del despertar

No es un objeto de meditación, sino una pieza del que medita: algo que se puede tener más o menos, que se nota cuando está, que se puede alimentar y que se puede echar de menos. Un objeto está delante; un factor está detrás, empujando o frenando. Por eso el sistema los cuenta en vez de describirlos, y por eso el trabajo con ellos no es mirar nada, sino repartir el peso entre lo que empuja y lo que asienta.

Lo que este libro deja

Deja la lista de lo que alimenta cada factor y lo que lo mata, que los mismos discursos dan en otro sitio, y las comparaciones de montañas y ríos con que ese grupo empieza. Deja el orden en que la tradición los hace nacer unos de otros, que pertenece a otra explicación. Deja la promesa de que quien los cultiva puede esperar uno de dos frutos. Deja la escena de los ascetas de la otra escuela y la discusión sobre en qué se distinguen las enseñanzas. Y deja los discursos de este grupo en que los factores se le recitan a un enfermo y el enfermo se levanta curado, que son de otro género y piden otra discusión.

Lo utilizable

Del tamaño de una lata. Antes de empezar: ¿flojo o agitado? Si flojo, hierba seca y soplar; si agitado, agua y tierra. Y la atención, siempre; que es lo que permite saber cuál de las dos cosas hay.

A un monje llamado Soṇa, que antes de hacerse monje tocaba el arpa, el Buda le hace tres preguntas seguidas. Cuando las cuerdas estaban demasiado tensas, ¿sonaba bien el instrumento, se podía tocar? Cuando estaban demasiado flojas, ¿sonaba bien? ¿Y cuando no estaban ni demasiado tensas ni demasiado flojas, sino a una tensión pareja?

Capítulo 29

Las cinco facultades

> *La atención hace falta en todas partes, como la sal en todos los guisos, como el primer ministro en todos los asuntos del Estado.*
>
> *Buddhaghosa,* El camino de la pureza*, IV*

Sí, señor. Cuando las cuerdas no estaban ni demasiado tensas ni demasiado flojas, sino a una tensión pareja, el arpa sonaba y se podía tocar. Ésa es la respuesta que el Buda estaba buscando, y el hombre al que se la hace tiene un problema muy concreto.

Se han leído enteros el discurso 6.55 de la colección numérica y el 48.10 de la conectada, en la traducción de Bhikkhu Sujato, y el apartado sobre la regulación de las facultades del capítulo cuarto del manual de Buddhaghosa, en la de Pe Maung Tin. Las cinco facultades son la fe, la energía, la atención, el recogimiento y la sabiduría.

El que más se esforzaba

La escena empieza con un monje llamado Soṇa haciendo cuentas a solas. Es, y lo sabe, uno de los discípulos más esforzados que tiene el Buda; y su mente, dice, sigue sin liberarse. En cambio su familia tiene dinero. Y de ahí sale el pensamiento entero, que el texto reproduce sin adornos:

podría dejar el entrenamiento, volver a la vida de antes, disfrutar de ese dinero y hacer obras buenas con él.

No es el pensamiento de un perezoso ni el de un descreído. Es el de alguien que se ha dejado la piel, no ha conseguido lo que buscaba y encuentra, además, una salida decorosa: con mi dinero haré el bien. Cualquiera que haya abandonado algo en lo que se empeñó mucho reconoce la forma de esa frase.

El Buda aparece allí, dice el texto, como quien estira o encoge el brazo, y le repite su propio pensamiento palabra por palabra antes de preguntarle nada. Luego le pregunta por el arpa, porque Soṇa la tocaba bien cuando era laico. Demasiado tensas, no sonaba. Demasiado flojas, tampoco. A tensión pareja, sí.

Y entonces la aplicación, que es la del capítulo: cuando la energía es demasiado fuerte lleva a la agitación, y cuando es demasiado floja lleva a la pereza; así que atiende a la energía y a la calma, encuentra el equilibrio de las facultades y aprende el carácter de esta situación. Y se va como había venido. El final se cuenta en dos líneas: Soṇa lo hizo, y al poco tiempo llegó adonde no había llegado esforzándose el doble.

Cinco definiciones prestadas

El otro discurso define las cinco, y lo curioso es que ninguna se define por sí misma: cada una se define con otra lista del sistema.

La fe es la confianza en el despertar del que despertó, y se recita con la fórmula de siempre. La energía son los cuatro esfuerzos: que no aparezca lo malo que no hay, que se suelte lo malo que hay, que aparezca lo bueno que no hay, y que lo bueno que hay se mantenga, crezca y se desarrolle del todo. La atención son los cuatro establecimientos, con una línea que conviene no perder: el que la tiene «puede recordar y traer a la memoria lo que se dijo y se hizo hace mucho». El recogimiento son las cuatro absorciones, y se alcanza, dice, «apoyándose en el soltar». Y la sabiduría es ver cómo las cosas suben y bajan, y entender las cuatro verdades.

Es decir: el inventario entero del sistema, otra vez, pero contado ahora

como cinco capacidades de una persona. No son cinco cosas nuevas; son las mismas piezas miradas como lo que uno tiene más o menos desarrollado.

Hay además un detalle en la definición del recogimiento que vale para todo el capítulo: se alcanza «apoyándose en el soltar». No se dice que se alcance apretando, ni aguantando, ni queriendo mucho; se dice que se alcanza soltando algo. Para un hombre como Soṇa, que llevaba años apretando, ésa es la misma instrucción del arpa dicha de otra manera.

La sal de todos los guisos

Buddhaghosa toma esas cinco y las trata como un mecánico. Regular las facultades, dice, es el trabajo de igualarlas, porque si una está fuerte y las otras débiles, las otras no pueden hacer su oficio: la energía no sostiene, la atención no fija, el recogimiento no impide que la mente se disperse y el entendimiento no ve.

Y da las dos parejas que hay que vigilar, y son las que dan sentido al capítulo. Fe con entendimiento, y recogimiento con energía.

El que tiene mucha fe y poco entendimiento, dice, acaba poniendo su fe en gente que no vale y creyendo en el objeto equivocado. El que tiene mucho entendimiento y poca fe se inclina a la marrullería, y es «difícil de curar, como una enfermedad causada por la medicina». El que tiene las dos iguales cree en lo que hay que creer.

El que tiene mucho recogimiento y poca energía cae en la pereza, porque el recogimiento tira para ese lado. El que tiene mucha energía y poco recogimiento cae en la dispersión, porque la energía tira para el otro. Uncidas, ninguna de las dos se cae.

El manual añade una recomendación por oficios, y es práctica: el que trabaja la calma hará bien en tener fuerte la fe y el recogimiento; el que trabaja la visión, el entendimiento. No se pide, por tanto, un equilibrio de báscula, sino que cada uno sepa qué está haciendo y qué pareja le conviene tener apretada.

Y queda la quinta, que no tiene pareja porque hace falta con todas: la atención, que aparta a la mente de la dispersión, adonde la llevarían

la fe, la energía y el entendimiento, y de la pereza, adonde la llevaría el recogimiento. De ahí la frase del epígrafe, que es de las mejores del manual: hace falta en todas partes, como la sal en todos los guisos y como el primer ministro en todos los asuntos del Estado.

Dos ancianos como ejemplo

Para las dos averías, el manual pone dos nombres. Para el exceso de fe, el de un anciano llamado Vakkali, del que la tradición cuenta que se quedaba mirando al Buda en vez de practicar. Y para el exceso de energía, el de Soṇa, el del arpa.

Merece la pena notar que las dos averías se ilustran con discípulos conocidos y no con ejemplos inventados, y que ninguno de los dos era tibio. La regulación de la que habla el manual no se dirige a los flojos: se dirige a gente que ya tiene una de las cinco cosas en exceso, que suele ser la señal de que va en serio.

Lo que este libro discute

El más esforzado es el que se quiere ir. Es el dato más útil de la escena, y no lo dice el símil, sino el marco. Quien abandona una práctica larga no suele ser el que nunca se aplicó, sino el que se aplicó mucho y no vio resultado; y la salida que encuentra suele ser razonable y hasta generosa. Un sistema que coloca esa escena antes de la instrucción está diciendo que el desánimo del aplicado es un asunto técnico y no moral.

Ni tensa ni floja, pero ¿cuánto? La imagen del arpa tiene el defecto de todas las imágenes del término medio: no da la medida. Lo que sí da, y es más de lo que parece, es el criterio de por dónde se nota cada desajuste: la energía de más se reconoce como agitación, y la de menos, como pereza. No hay que medir la tensión; hay que oír el sonido.

La fe definida por su objeto. En estos textos, la fe no se define por su intensidad ni por el fervor con que se sostiene, sino por en qué se pone. Y el manual añade el criterio que hace falta: quien tiene mucha fe y poco

entendimiento pone su fe en gente que no vale. Dicho de otra manera, la fe sin juicio no es una virtud mayor, sino un riesgo mayor; y para un libro que trata de una práctica donde abundan los maestros con carisma, conviene subrayarlo.

La enfermedad causada por la medicina. La avería contraria está descrita con una frase que merece guardarse. El que tiene mucho entendimiento y poca confianza se vuelve marrullero y es difícil de curar, porque lo que le sobra es precisamente lo que se usa para curar a los demás. Es el mal del lector listo: el análisis que sirvió para desmontar tonterías sirve igual de bien para desmontar cualquier cosa que le pidan hacer.

La sal. Que la atención haga falta en todas partes la convierte en otra cosa que las demás: no es un ingrediente más, sino lo que hace comestible la mezcla. Y la comparación con el ministro añade lo suyo: no es la que manda, es la que está en todas las reuniones.

Lo que da y lo que le falta

Da a un hombre que se ha esforzado más que nadie y está a punto de irse, con su argumento entero y decoroso. Da un arpa y tres preguntas. Da una instrucción que no manda esforzarse más ni menos, sino atender a la energía y a la calma a la vez. Da cinco facultades definidas con las listas que el sistema ya tenía, y una de ellas capaz de recordar lo que se dijo hace mucho. Da dos parejas que se vigilan entre sí, con sus cuatro averías: el crédulo, el marrullero, el perezoso y el disperso. Da la sal en todos los guisos y al ministro en todas las reuniones. Y da dos nombres propios para las dos averías, los dos de gente aplicada. Le falta, como al arpa, cualquier indicación de cuánto; y le falta decir qué hacer cuando lo que falla no es el ajuste sino las ganas. La afirmación que deja se puede comprobar en una semana corriente: los malos ratos de trabajo o de práctica se reparten casi siempre en dos montones, agitado y flojo, y uno de los dos es el propio. Durante siete días, al terminar cualquier rato de esos, escribir una sola palabra, «tensa» o «floja», sin explicar nada más; y al séptimo mirar cuál se repite y a qué hora aparece.

Qué objeto es una facultad

No es un objeto ni un estado, sino una capacidad que se tiene en cierta cantidad: algo que puede estar fuerte o débil, que se puede desarrollar y que, si crece sola, estropea a las demás. Por eso el trabajo con las facultades no consiste en tenerlas mucho, sino en tenerlas parejas; y por eso es el único apartado del sistema donde tener de más es un defecto descrito con la misma seriedad que tener de menos.

Lo que este libro deja

Deja la fórmula entera con que se recita la confianza en el despertar, que es litúrgica. Deja las listas que hay detrás de cada definición —los cuatro esfuerzos, los cuatro establecimientos, las cuatro absorciones, las cuatro verdades—, que se exponen en su sitio. Deja la historia de Vakkali, que el manual sólo menciona y que aquí no se ha leído. Deja los demás discursos de ese grupo, que reparten a la gente en clases según qué facultad tienen más desarrollada. Y deja el remate del discurso del arpa, con el monje que alcanza la meta y la fórmula de que no hay nada más que hacer.

Lo utilizable

Del tamaño de una lata. Una palabra al terminar: tensa o floja. Y si hay mucha fe, pedirle cuentas al entendimiento; si hay mucho entendimiento, mirar en qué se confía.

Un rey le manda a su rastreador que entre en el bosque montado en el elefante real, y que cuando vea un elefante salvaje lo ate por el cuello al suyo. El elefante real lo saca a campo abierto, y cuesta, porque el salvaje se agarra a su bosque. Y entonces el rey llama al domador y le encarga el trabajo entero: quitarle las costumbres del bosque, los recuerdos del bosque y la fiebre del bosque, y hacer que esté a gusto entre la gente.

Capítulo 30

El elefante domado

> *Era porque esta montaña grande me tapaba por lo que yo no veía lo que se puede ver.*
>
> *El Buda, en el* Discurso del terreno del domador

Y cuando el elefante salvaje ya está fuera del bosque, el domador clava un poste grande en la tierra y lo ata a él por el cuello. Ésa es la primera operación, y de ella sale la comparación que sostiene este capítulo: los cuatro establecimientos de la atención son, dice el texto, las ataduras con que se sujeta una mente traída de su bosque.

El discurso es el 125 de la colección media y se ha leído entero en la traducción de Bhikkhu Sujato. Empieza, sin embargo, con un fracaso.

El príncipe que se levantó y se fue

Un novicio llamado Aciravata vive en una cabaña en el monte. Pasa por allí un príncipe, Jayasena, y le dice que ha oído que un monje que medita con diligencia, empeño y decisión puede llegar a la unificación de la mente. El novicio le confirma que es verdad, y el príncipe le pide que le enseñe la enseñanza tal como la ha aprendido.

Aquí el novicio hace algo muy honrado: dice que no es capaz, porque si se la enseña tal como se la sabe, el príncipe puede no entender el sentido, y eso sería para él una fatiga y una molestia. El príncipe insiste. Y pactan,

con una fórmula que merece copiarse: si entiendo lo que dices, bien; y si no lo entiendo, cada uno con lo suyo, y no te preguntaré más.

El novicio le enseña. Y el príncipe, al terminar, dice que eso es imposible, que no puede ser que un monje que medita con diligencia, empeño y decisión llegue a la unificación de la mente. Lo declara imposible, se levanta y se va.

Dos amigos y una montaña

El novicio va a contárselo al Buda, y la respuesta no es un consuelo: ¿cómo iba a ser de otro modo? El príncipe vive en medio de los placeres, disfrutándolos, consumido por ellos, ardiendo de fiebre por ellos y buscando más; es sencillamente imposible que conozca, vea o alcance lo que sólo se conoce, se ve y se alcanza renunciando.

Y entonces le da las dos comparaciones que él no supo dar. La primera es un monte cerca del pueblo. Dos amigos salen juntos, se echan una mano para subir, y al llegar uno se queda al pie y el otro sube a la cumbre. El de abajo pregunta qué ves. El de arriba contesta: veo parques preciosos, bosques, prados y estanques de lotos. Y el de abajo: es imposible, no puede ser que desde ahí arriba se vean parques, bosques, prados y estanques.

Entonces el de arriba baja, coge a su amigo del brazo, lo sube, lo deja recuperar el resuello y le pregunta: ¿qué ves? Y el otro contesta lo mismo que decía que era imposible. Y cuando su amigo se lo hace notar, da la frase del epígrafe: era esta montaña grande la que me tapaba.

Más grande que esa montaña, dice el Buda, es la masa de ignorancia que tapa al príncipe. Y luego añade algo que casi ningún texto religioso se permite: le dice al novicio que, si a él se le hubieran ocurrido esas dos comparaciones, el príncipe habría confiado en él. Y el novicio contesta con una pregunta que lo desarma todo: ¿y cómo se me iban a ocurrir a mí, si no me vinieron por inspiración ni las había aprendido antes?

El bosque del elefante

La segunda comparación es el elefante, y viene contada como un oficio entero. El rey manda a su rastreador que monte el elefante real, entre en el bosque y, cuando vea uno salvaje, lo ate por el cuello al suyo. El elefante real lo saca a campo abierto, y cuesta trabajo, porque el salvaje se agarra a su bosque.

Luego el rey llama al domador y le encarga el trabajo con una lista que vale como programa: quitarle las costumbres del bosque, los recuerdos y los pensamientos del bosque, y la tensión, la fatiga y la fiebre del bosque; y hacer que esté a gusto entre la gente, con las maneras que a la gente le convienen. Para eso clava el poste y lo ata.

Y aquí llega el paralelo, que es la razón de que este capítulo esté donde está. El Buda repite la lista entera cambiando una palabra: los cuatro establecimientos de la atención son ataduras para la mente, y sirven para quitar las costumbres atadas a la vida doméstica, los recuerdos y pensamientos atados a la vida doméstica, y la tensión, la fatiga y la fiebre atadas a la vida doméstica; y para dar con el método y alcanzar la extinción.

El campo abierto

Hay en el paralelo una pieza que conviene mirar aparte, porque es la que decide el tono de todo el discurso. El elefante salvaje no se empieza a domar en el bosque: primero hay que sacarlo a campo abierto, y eso cuesta, porque el animal se agarra a lo suyo. Y cuando el texto traduce la escena, dice que el discípulo noble «sale a campo abierto» cuando deja la casa: se afeita, se pone el hábito y se va.

Es decir: para el texto, el campo abierto es el monasterio, y todo lo que viene después supone ese paso. Quien lea esto sin haberlo dado —que es el caso de casi todo el mundo— tiene que hacer la cuenta honradamente: el discurso describe una doma que empieza por un cambio de vida entero, y lo que se puede tomar de él son las operaciones, no la escena.

La instrucción que sigue

Después el discurso cuenta el entrenamiento en orden, y el orden es el que este libro ha ido recorriendo: conducta primero; guardar los sentidos, sin engancharse «en los rasgos y los detalles»; comer con medida; estar despierto; saber lo que se hace; dejar los cinco obstáculos, que llama corrupciones del corazón que debilitan la sabiduría; y entonces, sólo entonces, los cuatro establecimientos.

Y luego hace algo que no se encuentra en las presentaciones habituales: repite los cuatro establecimientos con una condición añadida. Medita observando el cuerpo, dice, pero sin pensar pensamientos ligados a los placeres; y lo mismo con los sentires, la mente y los principios. Es decir: se puede hacer el ejercicio entero mientras la cabeza sigue en otra parte, y eso no cuenta.

Después vienen las absorciones, de la segunda a la cuarta, descritas con la fórmula de siempre, y a partir de ahí los conocimientos que el discurso llama superiores, con el recuerdo de las vidas pasadas y la mente que ha quedado, dice, «purificada, brillante, sin defectos, dócil, manejable, firme e imperturbable».

Lo que este libro discute

El que dice «es imposible». La escena del príncipe es la más aprovechable, y no por el príncipe, sino por el diagnóstico. No se le acusa de tonto ni de malo: se dice que vive metido en otra cosa, y que desde ahí no se puede ver esto. Es la misma estructura de la montaña: no le falta capacidad, le sobra tapadera. Y conviene aplicarlo en las dos direcciones, porque el que practica también tiene su montaña y también declara imposibles cosas que no ha mirado desde arriba.

El novicio que no supo. Que el texto reconozca que al novicio no se le ocurrieron las comparaciones, y que el propio novicio pregunte cómo se le iban a ocurrir, es una nota de realismo sobre la enseñanza: no basta con saberse la doctrina; hay que encontrar la imagen que le sirve a ese hombre

concreto, y eso no se aprende de memoria.

Cada uno con lo suyo. El pacto que hacen antes de empezar —si lo entiendes, bien; si no, cada uno con lo suyo y no me preguntes más— es una manera de hablar de estas cosas que se echa de menos. Evita a la vez la insistencia del que quiere convencer y el resentimiento del que no entendió.

El bosque que se echa de menos. La lista del domador tiene una pieza incómoda: además de las costumbres, hay que quitarle al animal los recuerdos del bosque. La comparación es fuerte y hay que decir lo que tiene de violento: un elefante atado a un poste no es una imagen amable, y el texto no la suaviza. Aquí se toma la parte descriptiva —que lo que tira de uno hacia atrás no son sólo los hábitos, sino la memoria de lo que dejó— y se deja la parte que celebra la doma.

Sin pensamientos de placer. La condición que añade a los cuatro establecimientos desmonta una manera cómoda de practicar, la de hacer el ejercicio mientras por debajo sigue rodando la película de siempre. No pide que no aparezcan; pide que el ejercicio no se haga sobre ellos, como no se lija una tabla que se está moviendo.

Lo que da y lo que le falta

Da un fracaso al principio, con un maestro joven que se queda sin argumentos y un príncipe que se levanta y se va. Da un pacto de conversación de tres líneas. Da dos amigos, una cumbre y una frase para el que no cree lo que no ha visto: era la montaña la que me tapaba. Da un rastreador, un elefante real, un elefante salvaje que se agarra a su bosque y un domador con su encargo entero. Da los cuatro establecimientos como poste y cuerda, y con ellos la lista de lo que hay que quitar: costumbres, recuerdos y fiebre. Da el orden del entrenamiento y la condición que casi nunca se cita: sin pensar pensamientos de placer. Le falta decir qué hace el que, como el príncipe, no puede subir todavía; el texto lo describe y lo deja abajo. Y le falta reconocer que casi nadie va a salir a campo abierto: la doma que describe empieza por una mudanza que el propio discurso da por hecha.

La afirmación que deja se puede comprobar en una semana corriente: casi todo lo que uno declara imposible en sí mismo es algo que no ha probado desde otra posición. Durante siete días, cada vez que aparezca la frase «yo no puedo con eso», anotarla y escribir al lado desde dónde se ha dicho: a qué hora, con cuánto sueño y después de qué. Al séptimo día se mira la lista entera de golpe, que es lo que hace el trabajo.

Qué objeto es una atadura

No es un objeto de meditación, sino lo que impide que el que medita se vaya: una cuerda y un poste. Por eso los cuatro establecimientos aparecen aquí con otra función que en su propio discurso; allí son sitios donde se planta la atención, y aquí son lo que sujeta a alguien traído de otro sitio. La diferencia no es de técnica, sino de momento: primero se ata, y luego se enseña.

Lo que este libro deja

Deja el final del discurso, con el recuerdo de las vidas pasadas y los conocimientos superiores. Deja las absorciones, que aquí sólo se enumeran. Deja la comparación del elefante real, entrenado ya, y la del elefante viejo o joven que muere sin domar, con las que el discurso cierra. Deja la fórmula entera de la aparición de un despierto en el mundo, que es litúrgica. Y deja el largo pasaje sobre guardar los sentidos, comer con medida y estar despierto, que pertenece al principio del camino y se expone en su sitio.

Lo utilizable

Del tamaño de una lata. Cuando salga un «esto es imposible», preguntarse desde dónde se ha dicho, que es la pregunta de la montaña. Y hacer el ejercicio sin dejar rodando por debajo la película de siempre.

De un maestro japonés se cuenta que a cada uno que venía a preguntarle, fuera cual fuera la pregunta, le contestaba lo mismo: suelta tus pen-

samientos ociosos.

Capítulo 31

Zazen y las diez estampas

> *Reconocí solamente que mis ojos están puestos de través encima de la nariz, que está a lo largo.*
>
> *Dōgen, citado por Nukariya*

Suelta tus pensamientos ociosos. Eso, y nada más, es lo que contestaba a cada uno que venía a preguntarle un maestro japonés del que se cuenta que no daba otra respuesta. Este capítulo trata de la escuela que hizo de sentarse su nombre entero, y lo hace con un libro de 1913 escrito por un profesor japonés para lectores de inglés, que se ha leído en sus capítulos sobre la práctica.

Del mismo libro se toman aquí cuatro cosas: lo que dice de la meditación verdadera, lo que cuenta de los pensamientos que van y vienen, una serie de diez estampas que describen el camino entero, y la manera en que trata los poderes.

Nada misterioso

Conviene empezar por la frase del epígrafe, porque coloca a la escuela. Cuando a Dōgen, que trajo esta práctica de China al Japón en el siglo XIII, le preguntaron qué había alcanzado, contestó, según este libro, que había reconocido solamente que sus ojos están puestos de través encima de la nariz, que está a lo largo, y que no lo habían engañado. Y añadió: volví

de China con las manos vacías. No hay nada misterioso en el budismo; el tiempo pasa como es natural, el sol sale por el este y la luna se pone por el oeste.

Es una declaración antimística hecha por el fundador de una escuela de meditación, y merece leerse dos veces. Lo que dice que ganó no es una visión ni un poder: es dejar de estar engañado sobre cosas que ya estaban delante.

La meditación verdadera

De ahí sale su definición de la práctica, y es más amplia de lo que el nombre sugiere. Sentarse, dice, no es el único modo de hacer esto: se practica sentado, de pie y andando. Y cita a un maestro chino con una frase que corta por lo sano: concentrar la mente, o detestar los sitios ruidosos y buscar sólo la quietud, es lo propio de la meditación heterodoxa.

Luego lo desarrolla, y el desarrollo es el que interesa a un lector que vive fuera de un monasterio. Es fácil mantener la calma en un sitio tranquilo, escribe; lo difícil es tener la mente sin alterar en medio del campamento de la vida real. Y llama meditación verdadera a la que hace que uno siga soleado mientras alrededor braman las tormentas de la pelea, a la que guarda la armonía del corazón mientras las olas de la lucha lo zarandean, y a la que hace florecer y sonreír mientras el invierno de la vida lo cubre a uno de escarcha y de nieve.

Mil trescientos millones

Sobre los pensamientos que estorban da una cifra que viene de un texto indio antiguo y que él mismo llama exagerada: seiscientos cincuenta pensamientos ociosos en un chasquido de dedos, mil trescientos millones cada veinticuatro horas. Y añade la definición que da ese texto: la meditación es soltar; es decir, soltar esos mil trescientos millones.

La raíz de todos ellos, dice, es una ilusión sobre uno mismo. Y lo ilustra con un intercambio brevísimo entre un hombre y un patriarca. «Por favor,

líbrame», dice el hombre. «¿Quién te ata?», contesta el otro.

Luego viene la lista de preguntas que se derivan de esa, y que conviene leer seguidas: ¿quién podría ponerle grilletes a tu mente, salvo tu propia mente?, ¿quién podría encadenar tu voluntad, salvo tu propia voluntad?, ¿quién podría cegarte los ojos del espíritu, a menos que tú mismo los cierres? Y un par de frases de dos maestros que se completan la una a la otra: hay muchos, dice uno, que se mueren de hambre sentados dentro de un cesto lleno de comida, y muchos que se mueren de sed sentados en la orilla del mar. Sí, señor, contesta el otro: hay muchos que se mueren de hambre metiendo la cabeza en el cesto lleno de comida.

Las diez estampas

Lo más útil del libro para este capítulo es una serie de diez dibujos que la escuela usa para describir las fases del entrenamiento. El protagonista es un boyero y el animal es la mente.

En el primero, la busca: el boyero anda por el campo sin ver a su vaca, que se le ha escapado. «No veo mi vaca, sino árboles y hierba, y oigo los gritos vacíos de las cigarras.» En el segundo encuentra las huellas y se anima. En el tercero la ve de lejos, como una sombra oscura, guiado por sus mugidos. En el cuarto la agarra, y el verso lo dice todo: cuesta trabajo quedarse con la vaca que he cogido, porque intenta correr y saltar y romper la cuerda.

En el quinto ya está domada y lo sigue como si fuera su sombra. En el sexto vuelve a casa montado en ella, tocando la flauta. En el séptimo se olvida de la vaca y sólo queda el hombre, mirando el paisaje de su casa: «la vaca sale de día y vuelve de noche; ya no me ocupo de ella, y todo está bien». El octavo es un círculo vacío: no hay boyero ni vaca dentro del corral. El noveno es un paisaje con árboles en flor, sin nadie: no hay quien tiña los montes, y sin embargo están verdes. Y el décimo es un monje sonriente, con una calabaza en la mano, hablando en la ciudad con alguien que parece un buhonero.

Diez pasos, y los tres últimos no son estados de meditación: son un

círculo vacío, un paisaje y una conversación en la calle. El verso del último dibujo, además, no habla de iluminación ninguna: dice que los cuidados por el cuerpo hacen que el cuerpo se consuma, y que hay que soltar los cuidados y los pensamientos.

Merece notarse también dónde está el trabajo duro. De las diez, las cuatro primeras son buscar, rastrear, ver de lejos y agarrar; es decir, casi la mitad de la serie transcurre antes de que haya nada que domar. Y la quinta, que es la doma, se despacha en un verso.

Poderes

Sobre los poderes, que en esta serie de libros aparecen una y otra vez, el libro toma una posición clara y se ríe un poco. La escuela, dice, no hace esas afirmaciones absurdas, y más bien desdeña a los que se cree que los han conseguido. Y cuenta el caso de un maestro que, yendo por un monte, se encuentra con un monje de ojos brillantes; llegan a un río sin puente, el maestro se para en la orilla y el otro lo cruza andando sobre el agua y le hace señas de que lo siga. Y el maestro le dice: si hubiera sabido que eras uno de ésos, te habría partido en dos antes de que llegaras.

Y luego da la reinterpretación que hace la escuela de la palabra, que es de lo mejor del libro. Los poderes sobrenaturales del despierto, según un maestro chino, son seis: estar libre de la tentación de la forma viviendo en el mundo de la forma; libre de la tentación del sonido viviendo en el mundo del sonido; y lo mismo con el olor, el sabor, lo tangible y las ideas.

Lo que este libro discute

Vine con las manos vacías. La frase de Dōgen es el mejor antídoto que se ha encontrado contra la literatura de las experiencias, y viene del sitio menos sospechoso: del hombre que trajo la práctica y fundó la escuela. Lo que declara haber traído es la posición de sus ojos respecto de su nariz.

La meditación fuera del cojín. Que la escuela del sentarse diga que se practica sentado, de pie y andando, y que llame heterodoxo al que detesta

el ruido y busca sólo la quietud, es una corrección interna que conviene retener, y no una concesión moderna: está escrita en 1913 citando a un maestro del siglo IX.

Los mil trescientos millones. La cifra es de un texto antiguo y el propio autor la llama exagerada; lo que vale es la definición que la acompaña, que la práctica es soltar. Y hay que decir lo que tiene de trampa: a quien no le salgan menos pensamientos, la cifra le puede servir de consuelo o de reproche, y ninguna de las dos cosas ayuda.

¿Quién te ata? Es la pregunta más famosa de esta escuela y también la más peligrosa fuera de contexto. Dicha a alguien que se ata solo con sus vueltas, desarma. Dicha a alguien a quien lo atan de verdad —una enfermedad, una deuda, otra persona—, es una crueldad. El libro no distingue los dos casos; aquí se distinguen.

El décimo dibujo. La serie podía haber terminado en el círculo vacío, y habría sido una historia de desaparición. Termina en un hombre que vuelve al mercado con las manos abiertas a hablar con un buhonero. Es la mejor respuesta que este libro ha encontrado a la pregunta de para qué sirve todo esto, y la da una estampa sin una sola palabra de doctrina.

Seis poderes que consisten en no picar. La reinterpretación de los poderes es una operación intelectual de primer orden: se toma el vocabulario de lo maravilloso y se le pone dentro algo comprobable. Vivir en el mundo del sonido sin que el sonido te arrastre no es andar sobre las aguas, pero se puede intentar esta tarde.

Lo que da y lo que le falta

Da a un fundador que dice haber vuelto con las manos vacías. Da una meditación que se hace sentado, de pie y andando, y un aviso contra el que sólo la quiere en silencio. Da una cifra absurda y una definición buena: soltar. Da la pregunta del que pide que lo liberen y la respuesta de quién te ata. Da al hombre que se muere de hambre dentro del cesto de comida. Da diez estampas, con la vaca que rompe la cuerda, el círculo vacío, los montes que nadie tiñe y el hombre que vuelve al mercado. Y

da seis poderes que consisten en no picar. Le falta cualquier instrucción concreta sobre el kōan, que es la otra mitad de esta escuela y de la que el libro sólo dice que existen colecciones de diálogos. La afirmación que deja se puede comprobar en una semana corriente: casi toda la quietud que uno cree necesitar es quietud de sitio, y lo que hace falta es otra cosa. Durante siete días, hacer un rato de atención en un sitio con ruido —la calle, la cocina, un pasillo— y anotar sólo si costó más que en silencio o si costó lo mismo.

Qué objeto es una estampa

No es un objeto de meditación ni un estado: es un mapa dibujado, y su ventaja sobre las listas es que se ve de un golpe y que admite lo que una lista no admite, como un círculo vacío o un hombre charlando en la calle. Su desventaja es la de todos los mapas bonitos: que uno se busque en el dibujo en vez de mirar lo que tiene delante.

Lo que este libro deja

Deja los cinco rangos del mérito, que el mismo libro pone al lado de las diez estampas, y la tabla con que hace corresponder las dos series. Deja las anécdotas de maestros que vuelan, cruzan ríos y reciben flores de los pájaros, que el propio autor cuenta para desdeñarlas. Deja la parte histórica del libro, con sus linajes y sus escuelas. Deja las discusiones doctrinales sobre la naturaleza de buda, que pertenecen a otro sitio. Y deja el kōan, del que aquí no se ha leído ninguna colección entera y del que, por tanto, no se dice nada.

Lo utilizable

Del tamaño de una lata. Un rato de atención en un sitio ruidoso, a propósito. Y ante la queja de siempre, la pregunta del patriarca: ¿quién te ata?

En otra tradición, la cuenta se lleva por unidades. Antes de que a un monje se le enseñe nada de lo que aquí se ha llamado el sistema, tiene que haber recitado cien mil veces una fórmula y haberse tirado al suelo, cuerpo entero, otras cien mil.

Capítulo 32

Nombrar no es comentar

> *Ver el propio estado emocional escrito explícitamente puede reforzar o consolidar la experiencia emocional, en lugar de difundirla.*
>
> *Estudio de 2026 sobre etiquetado afectivo*

El capítulo anterior dejó el comentario definido como habla interior evaluativa: la voz que juzga lo que se hace mientras se hace. Y dejó un problema, porque la tradición que da nombre a este libro también usa palabras mientras se está: nota, nombra, etiqueta. Si nombrar fuera comentar, la instrucción más antigua de la meditación sería una forma de la capa. No lo es, y la diferencia es exacta; pero para decirla hay que ver primero que las dos cosas usan el mismo material.

Con entendimiento

Śāntideva, en el capítulo de la vigilancia que abrió este libro, da la instrucción con dos palabras que su traductor vierte sin ceremonia:

> Irá adelante o atrás con cuidado, y en todas las condiciones hará lo que tenga que hacer con entendimiento. En cada acto que emprenda considerará la postura debida de su cuerpo, y de vez en cuando mirará para ver cómo está. [...] Vigilará para ver adónde se mueve su mente. — Śāntideva, *Bodhicaryāvatāra*, V

Con entendimiento traduce una palabra que la tradición empareja siempre con la memoria atenta: saber lo que se está haciendo mientras se hace. Es un saber de una sola pieza: *ando*, *como*, *hablo*, *la mente se ha ido*. No dice si se anda bien ni si se debería estar andando; dice que se anda. Y en la instrucción de mirar cómo está el cuerpo y adónde va la mente hay, sin nombrarla, una palabra: lo que se mira se sabe, y lo que se sabe se dice por dentro, aunque sea en la forma de nota que el capítulo anterior describió. La tradición no pide silencio verbal. Pide una palabra de una clase.

Y las escuelas posteriores lo convirtieron en método: notar, poner etiqueta —*pensar*, *oír*, *dolor*, *irse*— a lo que aparece, y soltarlo. Este libro no lo describe más porque su lector lo conoce; lo que le importa es lo que la etiqueta hace, y eso se ha medido.

Lo que hace una palabra

La psicología de la emoción lo llama etiquetado afectivo: «el proceso de identificar y expresar verbalmente las emociones». Un estudio de 2026, de acceso abierto, resume al empezar lo que se sabía, y es una lista larga y consistente: que expresar las emociones, hablando o escribiendo, reduce el malestar y mejora la salud frente a no expresarlas; que poner nombre a lo que se siente fue en un experimento «tan eficaz para reducir el malestar autoinformado como otras estrategias de regulación, esto es, la reevaluación y la distracción»; que en los mensajes de una red social, nombrar explícitamente la emoción precedía a «un descenso rápido del afecto negativo»; que quienes no saben nombrar lo que sienten —lo que se llama alexitimia— tienen más depresión y más enfermedad psicosomática; y que en las imágenes del cerebro, nombrar la emoción inhibe la amígdala y la acopla con la corteza que regula. Este último dato es de un estudio de 2007 con derechos que este libro conoce a través del de 2026 y no cita.

Léase con Śāntideva delante. Poner una palabra a lo que pasa lo baja. Es la instrucción de notar, medida: *dolor*, dicho por dentro, hace algo con el dolor; *irse*, dicho al notar que la mente se ha ido, hace algo con la ida. La palabra no es el comentario; es lo contrario del comentario, porque

cierra en lugar de abrir. Y hasta aquí la tradición y el laboratorio están de acuerdo, y el capítulo podría terminar.

Qué objeto es la etiqueta

Conviene detenerse en algo que el estudio da por sentado en su primera página y que cambia la manera de notar. La teoría de la emoción en que se apoya —la llamada construccionista— sostiene que poner nombre a lo que se siente no lo describe desde fuera: lo constituye. «Al transformar el afecto indiferenciado en categorías emocionales discretas mediante el lenguaje», dice el artículo, el etiquetado «puede influir no sólo en la claridad emocional» sino en la respuesta misma. Es decir, antes de la palabra hay una presión, un calor, una inquietud sin forma; la palabra *miedo* le da forma, y la forma es la del miedo, con todo lo que la palabra arrastra. Nombrar construye.

Eso tiene una consecuencia para la nota que la tradición ya había sacado sin la teoría: la palabra que se usa importa, y las escuelas de la atención eligen las más pobres a propósito. No *rabia* sino *calor*; no *tristeza* sino *peso en el pecho*; no *él me ha ofendido* sino *oír*. Son palabras que nombran lo que hay en el tramo —una sensación, un sonido— sin la categoría entera que las palabras de emoción traen consigo. Quien nota *rabia* ha construido una rabia; quien nota *calor en la cara* ha visto un calor, que puede ser rabia o no serlo todavía, y le ha dejado sitio para no serlo. La etiqueta pobre es la que menos fija, y la tradición la prefería sin saber por qué.

Y hay que decir el otro extremo, porque el estudio lo dice: no nombrar nada es peor. Las personas que no saben identificar lo que sienten —la alexitimia— usan menos las estrategias de regulación, tienen más depresión y más enfermedad del cuerpo. La palabra pobre no es la ausencia de palabra. Es el término medio entre no saber qué pasa y saberlo demasiado.

Cuando la palabra fija

Pero el estudio de 2026 no se hizo para confirmar eso. Se hizo para replicar un resultado incómodo de 2021, según el cual etiquetar la emoción *estorbaba* lo que se hiciera después con ella; y lo replicó dos veces, con doscientas veintiséis personas que miraban imágenes desagradables y, según el grupo, sólo las miraban, o escribían la emoción que les producían, o las reinterpretaban, o hacían las dos cosas:

> Los resultados de ambos estudios reflejaron los de Nook et al. (2021), con el etiquetado afectivo reduciendo la eficacia de la reevaluación. Sin embargo, las mediciones de seguimiento no apoyaron la hipótesis de efectos positivos retardados, mostrando en cambio un retorno a las medidas de línea base. Estos hallazgos sugieren que los efectos del etiquetado afectivo y de la reevaluación disminuyen con el tiempo. El estudio corrobora a Nook et al. (2021), indicando que el etiquetado afectivo puede solidificar emociones emergentes y limitar la flexibilidad de la regulación emocional. — Estudio de 2026 sobre etiquetado afectivo y reevaluación

Y en la discusión, una observación sobre el método que es la más útil de todo el artículo. Los participantes no decían la emoción: la tecleaban. Y el etiquetado solo, sin nada después, *aumentó* el afecto negativo en el momento:

> Es posible que este modo de responder —teclear la palabra de la emoción en lugar de decirla— contribuyera al hallazgo inesperado de que el etiquetado afectivo por sí solo aumentó el afecto negativo. [...] Ver el propio estado emocional escrito explícitamente puede reforzar o consolidar la experiencia emocional, en lugar de difundirla. Trabajos previos han mostrado que escribir sobre las emociones puede intensificar la accesibilidad y la estructura de los recuerdos emocionales, amplificando potencialmente la saliencia de la respuesta emocional a corto plazo. — Estudio de 2026 sobre etiquetado afectivo y reevaluación

Aquí está la distinción que este capítulo buscaba, y la da el laboratorio

sin haberla buscado. La misma palabra —*tristeza*, *miedo*, *asco*— baja la emoción cuando se dice y se suelta, y la fija cuando se escribe, se mira, se conserva. No es la palabra lo que distingue notar de comentar; es **lo que se hace con ella después**. La nota nombra y deja; el comentario nombra y se queda con el nombre, lo desarrolla, lo relaciona, lo escribe. Y lo escrito, dice el estudio, consolida.

Conviene decir qué objeto es entonces la diferencia, porque no está en el vocabulario. Está en la duración: una palabra que dura lo que el tramo del capítulo segundo —unos segundos— es una nota; una palabra que se lleva fuera del tramo, que se vuelve a mirar, que se conecta con lo de ayer y con lo de mañana, es un comentario. La misma palabra, en dos tiempos. Y la tradición lo sabía cuando pedía notar *y soltar*, y no sólo notar: la mitad de la instrucción es el soltar, y es la mitad que el laboratorio acaba de encontrar necesaria.

Lo que hay que decir del estudio

Que es pequeño y de laboratorio: imágenes desagradables elegidas de un catálogo, personas reclutadas en plataformas de pago, una palabra tecleada, efectos medidos al momento y a los dos días; y que los autores lo dicen con más detalle que este libro. Que la conclusión de que etiquetar solidifica es una hipótesis que ellos mismos rodean de alternativas. Y que el cuerpo de evidencia anterior —el de que nombrar baja— sigue siendo mucho mayor que el de este estudio y sus dos réplicas.

Pero hay una cosa más en la discusión que este libro va a necesitar en su sexta parte y anota ahora. Los autores citan un trabajo de 2023 según el cual la reevaluación hecha *con otros* —guiada por compañeros— duraba veinticuatro horas, mientras que la hecha a solas volvía a la línea base; y concluyen que el etiquetado «incrustado en contextos relacionales» se parece más a su uso cotidiano y podría regular mejor. Es decir: nombrar lo que pasa delante de alguien hace algo que nombrarlo a solas no hace. La nota, que este capítulo ha tratado como una operación de uno, tiene una versión de dos, y la de dos dura más.

Nombrar el comentario

Con la distinción hecha, se puede decir lo que este libro va a hacer con la capa en los capítulos que siguen, y es lo contrario de lo que el género suele proponer. No se trata de callar el comentario, que es un habla que no se apaga por decreto y que, como el capítulo anterior mostró, sirve para casi todo. Se trata de notarlo: de ponerle la palabra que Śāntideva ponía a la mente cuando se iba —*se ha ido*— y soltarla. *Comentando*: una nota de una palabra sobre el comentario, del tamaño del tramo, sin desarrollar. Es la única operación que este libro conoce que use el mismo material que la capa y no sea la capa; y funciona, si el estudio de 2026 tiene razón, sólo mientras no se convierta a su vez en comentario: *otra vez comentando, siempre igual, esto no lo arreglo*. Ésa es la palabra que se queda, y la que fija.

Lo que este libro no dice

No dice que nombrar sea inocuo. El estudio muestra que una palabra puede fijar lo que nombra, y quien lleva un diario de sus emociones sabe que una página puede volver más sólido lo que era vago. Lo que dice es que la diferencia entre fijar y soltar no está en la palabra sino en cuánto se la retiene.

Y no dice que la tradición tuviera el laboratorio. Tenía la instrucción de notar y soltar, y una razón doctrinal para la segunda mitad; el laboratorio ha dado, sin quererlo, una razón empírica.

Lo utilizable

Una palabra, y soltarla. Al notar lo que pasa: *dolor*, *prisa*, *irse*. Del tamaño de una respiración. Sin segunda frase.

Notar el comentario con una sola palabra. *Comentando.* Y nada más; la segunda palabra ya es la capa.

Y no escribir la emoción en caliente. Lo escrito consolida, dice el estudio. Si se escribe, que sea al día siguiente, cuando ya no fija.

Hay una cosa que la palabra suelta no hace y la retenida sí: crecer. La tradición tiene un nombre para ese crecimiento y una cadena que lo describe eslabón por eslabón, y el nombre es la raíz de todo lo que esta parte trata.

Capítulo 33

Los preliminares tibetanos

> *Los hombros extendidos como las alas de un buitre; la espalda recta como una flecha.*
>
> *Waddell,* El budismo del Tíbet

Cien mil veces la fórmula, y cien mil veces el cuerpo entero contra el suelo. Ésa es la cuenta que, según el libro que aquí se lee, tiene que llevar hecha un monje tibetano antes de considerarse preparado; y no es una cifra retórica, sino una tarea con calendario.

La fuente de este capítulo es un libro de 1895 escrito por un médico y funcionario británico destinado en el Himalaya, que describió de primera mano lo que veía en los monasterios. Se han leído sus páginas sobre la rutina diaria del monje, los preliminares y las fórmulas. Y hay que decir de entrada cómo está escrito, porque afecta a todo lo demás.

Un testigo hostil

El autor llama a lo que describe «pantomima despreciable», habla de «posturas y ejercicios de loro» y de «secretos ridículos», y usa para la religión entera un nombre que sus propios practicantes no usan. No es un detalle de estilo: es un prejuicio de época y de imperio, y se le nota en cada página.

Por qué se usa entonces. Porque es lo que hay: una descripción detallada, hecha por alguien que estuvo delante, de prácticas que en su tiempo casi nadie de fuera había visto, y que además se pueden comprobar en lo esencial con lo que la propia tradición dice hoy de sí misma. Aquí se toma la descripción y se deja el desprecio; y se advierte al lector, porque leer a un testigo hostil sin saber que lo es es la manera más fácil de heredar su desprecio sin darse cuenta.

La postura de las siete actitudes

Lo primero que describe es la postura, y es la lista más concreta que se ha encontrado en toda esta parte. Son siete: sentarse con las piernas cruzadas, en la postura conocida; las manos descansando una sobre otra en el regazo; la cabeza un poco inclinada hacia delante; los ojos fijos en la punta de la nariz; los hombros extendidos, dice, como las alas de un buitre; la espalda recta como una flecha; y la lengua arqueada hacia el paladar, como los pétalos curvos de un loto de ocho hojas.

Y añade una instrucción mental que acompaña a las siete: mientras está así, debe pensar que está solo en un despoblado.

Seis de las siete son mecánicas y se pueden comprobar en dos minutos. La séptima, la lengua, aparece en manuales de otras tradiciones y tiene una explicación práctica que el libro no da y que no se inventará aquí. Y la instrucción mental, que parece decorativa, es de las más útiles de toda esta parte: un hombre que va a sentarse en una sala llena de otros monjes tiene que hacerse la idea de estar solo en el monte.

Tres respiraciones

Después vienen los tres «pecados originales» del cuerpo —el deseo, el odio y la confusión— y su expulsión por medios físicos, que el autor describe siguiendo la fisiología de los antiguos, con tres canales.

El procedimiento es éste: tras una inspiración profunda, se expulsa el aire tres veces por la ventana derecha de la nariz, en golpes cortos y fuertes,

y con eso, dice, se va la ira; luego tres veces por la izquierda, y con eso se va la lujuria; y tres veces por el centro, y con eso se va la ignorancia. Al terminar, el monje debe concebir mentalmente que las tres cosas han desaparecido «como la escarcha ante un sol abrasador».

El libro no dice que eso funcione, y este libro tampoco. Lo que sí se puede decir es lo que la escena tiene de reconocible: una técnica respiratoria concreta, con número de repeticiones y ventana de la nariz, y un acto mental que la cierra.

Los cuatro preliminares

Luego está lo que da título al capítulo, y es un plan de estudios previo. Son cuatro servicios, cada uno con su función declarada.

El primero es la fórmula del refugio, que limpia, dice el texto, la oscuridad del cuerpo. El segundo, las cien letras, que limpian toda oscuridad de la palabra. El tercero, el círculo mágico de arroz, que limpia la mente. Y el cuarto, la oración que enumera a los maestros del linaje hasta el más perfecto, que confiere perfección al propio monje.

Y luego viene la cuenta. Los cuatro, completos, hay que repetirlos cien mil veces; y en la parte del refugio hay que tirarse al suelo, cuerpo entero, cien mil veces. Sólo la recitación de las cien letras lleva, dice, unos dos meses.

Todo ello dentro de un retiro que la teoría fija en tres años, tres meses y tres días, aunque el autor observa con su habitual sequedad que en la práctica casi nadie lo cumple, y que a menudo se considera suficiente con tres meses y tres días.

La jornada

Conviene además situar los preliminares en el día que los contiene, porque el libro lo describe hora por hora y el efecto es distinto del que produce leerlos sueltos. El monje se levanta en cuanto despierta, aunque sea medianoche, y lo primero que recita son las instrucciones de su propio

maestro, trayéndoselo vivamente a la memoria; luego pide cosas de este mundo. Después se sienta en la postura de las siete actitudes, hace las respiraciones y canta los cuatro preliminares. Si aún queda noche puede volver a dormir; si ya clarea, no.

Al amanecer se lava la cara, se enjuaga la boca, prepara comida para los seres de los seis destinos, ofrece incienso a unos espíritus y manteca a los peores, desayuna una sopa floja y un té con grano tostado, y sólo entonces empieza el trabajo del día. A las dos come arroz; a las seis hace otro servicio con campana y tambor pequeño; a las nueve o las diez se acuesta.

Esa jornada, con sus comidas contadas, sus horas fijas y su cansancio, es el marco real de todo lo demás. Sin ella, las cien mil postraciones parecen una hazaña; dentro de ella, son un oficio.

El nombre y la cosa

Del uso de fórmulas da además la razón doctrinal, y es interesante que la dé. La recitación de palabras y sílabas se tiene por equivalente a la práctica de las perfecciones; y esa equivalencia, dice, se apoya en la doctrina de la irrealidad de las cosas: como la existencia es ideal, el nombre de una cosa equivale a la cosa misma. De la misma eficacia, añade, son las posturas de los dedos.

Y da tres ejemplos que conviene copiar tal cual: una sílaba es una ofrenda aceptable; otra disipa la tristeza; y pronunciando una tercera se entra en recogimiento.

Lo que este libro discute

El desprecio del testigo. Un lector que quiera saber algo de esta tradición y sólo tenga a mano este libro se llevará, junto con los datos, un tono. Conviene separarlos a mano, y el ejercicio es útil más allá de este caso: casi todo lo que uno sabe de tradiciones ajenas le ha llegado por alguien que las miraba desde fuera y con una idea previa. La operación no consiste en no leerlo, sino en leerlo sabiendo dónde está puesto el que escribe.

Cien mil. La cifra parece desproporcionada y tiene una lógica que conviene ver. No es una prueba de resistencia: es una manera de convertir una intención en un hecho contable. El que dice que se refugia lo dice; el que se tira al suelo cien mil veces ha hecho algo que se puede contar, medir y terminar. Es el extremo opuesto de la espiritualidad de la intención, y tiene el defecto simétrico: se puede completar la cuenta sin que cambie nada, y el sistema no lo detecta.

La lengua y los hombros. La lista de las siete actitudes es lo más usable del capítulo, y no porque sea tibetana, sino porque es concreta: siete comprobaciones que se hacen en dos minutos y que se notan. Los hombros como alas de buitre y la espalda como una flecha son instrucciones mejores que la mayoría de las que se leen hoy, porque no describen un estado, sino una posición.

Solo en un despoblado. Que la instrucción mental que acompaña a la postura sea imaginarse solo en el monte dice algo sobre para qué sirve el sitio. Se practica en comunidad, con otros al lado, y se le pide al que practica que fabrique por dentro el aislamiento. Es lo contrario de lo que suele suponerse: el retiro no lo da la sala, lo pone uno.

El lama encima de la cabeza. Después de las respiraciones, el monje canta lo que el libro llama el yoga del lama, y mientras lo hace debe concebir a su maestro sentado sobre una flor de loto encima de su cabeza. Aquí este libro tiene que decir dónde se para: la práctica de tener por objeto a una persona concreta, viva y con autoridad sobre uno, es la que más se ha prestado a abusos en esta tradición y en otras, y no se recomienda. Lo que se puede tomar es la forma sin el objeto: que la gratitud hacia quien enseñó algo se pueda convertir en un momento fijo de la práctica, en lugar de en una obediencia.

El nombre y la cosa. El argumento de que el nombre equivale a la cosa porque la existencia es ideal es una pieza de filosofía tomada en serio, y por eso merece tratarse en serio: no se sigue. De que las cosas no tengan una existencia independiente no se sigue que decir su nombre sea lo mismo que tenerlas; se seguiría, como mucho, que las dos son igual de dependientes. Aquí se expone lo que la tradición dice y se señala el salto.

Lo que da y lo que le falta

Da una postura de siete piezas, con hombros de buitre y espalda de flecha. Da la instrucción de imaginarse solo en un despoblado mientras se practica en compañía. Da tres respiraciones con su reparto de ira, lujuria e ignorancia, y una escarcha que se va con el sol. Da cuatro preliminares con su función declarada: cuerpo, palabra, mente y linaje. Da una cuenta: cien mil recitaciones y cien mil postraciones, dos meses sólo para una parte, y un retiro de tres años, tres meses y tres días que casi nadie hace entero. Da la teoría del nombre y la cosa. Y da, sin querer, un testigo que se ríe de lo que describe. Le falta todo lo que un practicante diría de esto desde dentro, que en 1895 nadie le iba a contar a un funcionario británico. La afirmación que deja se puede comprobar en una semana corriente: una intención se vuelve otra cosa cuando se la obliga a tener número. Durante siete días, coger algo que se venga diciendo hace tiempo —agradecer, pedir perdón, ordenar una cosa— y ponerle una cuenta pequeña y diaria, diez o veinte, y anotar al final si la cuenta hizo algo que el propósito no hacía.

Qué objeto es una cuenta

No es un objeto de meditación: es un envase para uno. Una cuenta no dice qué hay que mirar, dice cuántas veces; y por eso sirve para lo que el propósito no sirve, que es empezar hoy y saber cuándo se ha terminado. Su peligro es el contrario del que tiene el propósito: el propósito no llega a acto, y la cuenta puede convertirse en acto sin contenido.

Lo que este libro deja

Deja la parte del libro que describe posesiones, oráculos, sortilegios y necromancia, que ocupa capítulos enteros y pertenece a otra discusión. Deja los nombres tibetanos de cada servicio, que el autor transcribe con un sistema hoy ilegible. Deja las ruedas de oración y la aritmética de sus millones de repeticiones. Deja las listas de deidades airadas y sus atributos.

Deja el yoga de la deidad propiamente dicho y lo que la tradición llama la gran perfección, de los que este capítulo no dice nada porque el libro leído los trata de oídas y con burla. Y deja el juicio del autor sobre el valor de todo ello, que es lo que aquí se ha separado del dato.

Lo utilizable

Del tamaño de una lata. Las siete comprobaciones de la postura, empezando por los hombros y la espalda. Y ponerle número a lo que se viene diciendo desde hace meses.

Y antes de cantar los cuatro preliminares, dice el mismo testigo con una frase que no se olvida, el monje hace otra cosa: obliga a su deidad tutelar a conferirle su propia figura terrible. Es decir, el objeto de la práctica que viene después no está enfrente: es él mismo, con otra forma.

Capítulo 34

El que se mira a sí mismo como despierto

Sin un lama delante no hay acceso a Dios.
Dicho tibetano, recogido por Waddell

Antes de salir de su cuarto por la mañana, el monje se pone otra figura. No una máscara: una figura mental. Según el mismo libro de 1895, el lama, al despertar y antes de asomarse al día, se reviste espiritualmente del aspecto terrible de su deidad tutelar, y sale así; y los demonios menores que acechan para hacer daño, engañados, creen que es su propio rey y huyen.

Este capítulo trata de esa operación —tomarse a uno mismo como objeto, pero con otra forma— y de la fórmula que la acompaña. La fuente vuelve a ser el libro de aquel funcionario británico de 1895, con la misma advertencia: su autor llama a esto adoración de demonios y a los que lo practican, adoradores de diablos de tomo y lomo. Aquí se separa otra vez lo que describe de lo que opina.

Ponerse la figura

El procedimiento, tal como lo cuenta, tiene tres piezas. Primera: hay una deidad tutelar, que cada monje elige y que lo acompaña a donde va.

Segunda: el monje recita unas fórmulas que, dice el libro, obligan a esa figura a investirlo de su propio aspecto. Tercera: así vestido por dentro, sale y hace su día.

Conviene añadir un detalle del reparto, porque no es menor: cada escuela tiene su figura tutelar, pero además cada monje tiene la suya, elegida por él, que lo acompaña a donde va. Es decir, dentro de un sistema de jerarquías, votos y permisos, la pieza central de la práctica diaria es una elección personal.

Y hay una nota a pie de página que explica cómo se consigue eso, y que vale más que el texto principal. La operación, dice, no consiste en hacerse propicia a una divinidad, sino en someterla: los que practican continúan su meditación durante meses y años hasta que la figura, vencida, se les presenta visible y tangible, y hasta que quedan, escribe, personalmente unidos y como incorporados al dios invocado.

Léase despacio, porque en esa frase hay dos cosas que no suelen ir juntas. Una es un trabajo largo de imaginación sostenida, con un plazo de meses y años. La otra es el resultado buscado, que no es ver a alguien enfrente, sino quedar incorporado a lo que se ve.

Seis sílabas y seis mundos

La fórmula tibetana más conocida tiene seis sílabas, y el libro explica lo que la tradición hace con ellas: a cada una le corresponde uno de los seis destinos del renacer, y a cada uno un color. Blanco para los dioses, azul para los titanes, amarillo para los hombres, verde para los animales, rojo para los fantasmas hambrientos y negro para los infiernos.

Luego viene la afirmación que convierte esto en otra cosa. La articulación, dice, no hace ni falta: basta con mirar la fórmula escrita. Y ni siquiera hace falta verla: basta con que pase delante de uno. Por eso se imprime miles y millones de veces en cintas que se enrollan dentro de cilindros y se hacen girar con la mano, o en barriles que mueve el agua o el viento, o en piedras, o en banderas que ondean en los tejados.

El autor añade, con la puntualidad del que quiere desmontar, que el ori-

gen de la fórmula es oscuro y que la fecha más antigua que ha encontrado para ella es del siglo XIII.

Cada uno con la suya

De las fórmulas en general dice tres cosas que conviene retener. La primera: la que más usa cada monje es la de su propia deidad tutelar, que varía según la escuela. La segunda: son de aspecto sánscrito, suelen contener el nombre de la divinidad a la que se dirigen, y son, escribe, más o menos completamente ininteligibles para el que las repite. Y la tercera, que da en forma de tabla: cada deidad tiene su fórmula y su clase de rosario.

Y añade un detalle que es casi una broma: los seguidores de la religión anterior del país la recitan al revés, con lo cual, dice, la convierten en pura jerigonza.

Las fórmulas se cuentan, además, con rosario, y cada deidad tiene el suyo, de material distinto. El libro lo presenta en una tabla de tres columnas —nombre de la divinidad, fórmula, clase de rosario— que se parece más a un inventario de taller que a un tratado de mística, y que dice bastante sobre cómo funcionaba aquello: con material, cuentas y horarios.

El círculo de arroz

La otra pieza que el libro describe, y que ya aparecía entre los preliminares, es el círculo: lo que la tradición llama maṇḍala y que en la práctica diaria del monje se hace con arroz. El autor menciona dos clases, uno exterior y otro interior, y añade —esto es de agradecer— que algo muy parecido se usa también en el budismo del sur, con lo cual desactiva sin querer su propia tesis de que se trata de una degeneración local.

Lo que interesa aquí es la operación, no la cosmología: se construye con las manos una figura ordenada, se ofrece, y se deshace. El que lo hace no se queda con el círculo; lo hace para deshacerlo, y vuelve a hacerlo mañana.

El sacerdote delante

La frase del epígrafe la recoge como un dicho corriente, y la usa para señalar lo que, según él, distingue a esta forma del budismo de las anteriores: que el lama no es un monje, sino un sacerdote. Se asigna, escribe, un puesto indispensable en la religión; hace funciones sacerdotales en toda ocasión posible, y una parte grande de la orden se dedica casi por entero a eso, porque la demanda es enorme.

Aquí conviene ser exacto: la observación es de un hombre que despreciaba lo que veía, pero la frase que cita no es suya, y describe una estructura que sí existe. Un sistema que pone a alguien obligatoriamente delante es distinto de un sistema que no lo pone, y la diferencia no es de ritual, sino de poder.

Lo que este libro discute

Ponerse una figura. Despojada de demonios, la operación es reconocible y no es tontería: antes de entrar en una situación difícil, uno se coloca por dentro en una postura determinada, y lo que hace después sale distinto. La tradición lo lleva al extremo de darle a esa postura una forma, un nombre y un rostro, y de sostenerla años. Lo que este libro puede decir es que la parte comprobable —que la figura con la que uno se piensa cambia lo que hace— se sostiene, y que la parte que promete demonios engañados no se puede comprobar ni hace falta.

El riesgo de la figura. Y hay que decir lo contrario también, porque nadie lo dice. Pensarse a uno mismo con otra forma, sostenidamente y durante años, es una técnica poderosa y no es inocua: sirve igual para fabricar aplomo que para fabricar una identidad inflada, y desde fuera las dos se parecen mucho. La tradición lo sabe y por eso rodea la práctica de permisos, votos y maestros; y quien la tome suelta, sin nada de eso, debería al menos saber qué está manejando.

Someter al dios. La nota sobre la coerción de la divinidad es el dato más raro del capítulo, y desmiente de paso la caricatura del oriental sumiso

ante sus dioses: aquí el practicante no le pide nada a nadie, sino que obliga. Este libro no toma partido sobre lo que ocurre; sí señala que una religión que describe su práctica central como someter a la figura que venera está diciendo algo poco devoto sobre la devoción.

La rueda. La afirmación de que no hace falta ni pronunciar ni ver la fórmula es la más extraña de toda esta parte, porque contradice todo lo demás. Un sistema entero construido sobre la atención declara aquí que el efecto se produce aunque no haya nadie atendiendo: basta con que un papel impreso gire dentro de un cilindro. Se puede leer con benevolencia, como un modo de decir que lo sagrado está en el sitio y no en la cabeza de uno; y se puede leer como lo que parece, que es la mecanización del mérito. Aquí se expone y no se recomienda.

Cada uno elige la suya. Que la figura tutelar sea de elección personal, en una tradición que suele presentarse desde fuera como la más jerárquica de todas, es un dato que corrige el tópico. Lo que el sistema impone es el marco —los votos, el número, el maestro—, y lo que deja al practicante es precisamente lo que va a mirar todos los días.

Ininteligible para el que la repite. Que el propio autor señale que los que recitan no entienden lo que dicen es una observación que vale para muchas tradiciones y que no es necesariamente una crítica: una fórmula puede hacer su trabajo como sonido, como ritmo y como marca de tiempo. Lo que sí conviene es saber que se está haciendo eso, y no creer que se está entendiendo algo.

Lo que da y lo que le falta

Da un monje que, antes de salir de su cuarto, se reviste de otra figura y sale con ella puesta. Da un plazo honrado para eso: meses y años de meditación sostenida, no una tarde. Da un resultado descrito sin adornos: quedar incorporado a lo que se imagina. Da seis sílabas, seis destinos y seis colores. Da una fórmula que, según sus usuarios, funciona sin decirse y sin verse, y unas ruedas que la hacen girar con el viento y con el agua. Da la observación de que casi nadie entiende lo que repite. Y da un dicho —sin

un lama delante no hay acceso— que describe una estructura de poder. Le falta, otra vez, la voz de dentro: ningún practicante explica aquí qué cree que está haciendo. La afirmación que deja se puede comprobar en una semana corriente: entrar en una situación difícil habiéndose colocado antes por dentro en una figura cambia lo que uno hace dentro de ella. Durante siete días, antes de una conversación o una tarea que se tema, dedicar quince segundos a decidir con qué figura se entra —el que escucha, el que no tiene prisa, el que ya sabe hacerlo— y anotar después si la conversación fue distinta.

Qué objeto es uno mismo

Es el único objeto de todo este sistema que no se puede dejar atrás y que además se modifica al mirarlo. Por eso la tradición no propone mirarse tal como uno está, sino mirarse como otra cosa; y ahí está su fuerza y su peligro. La fuerza: una figura sostenida arrastra la conducta. El peligro: la figura no comprueba nada, y uno puede pasarse la vida siendo por dentro alguien que por fuera no aparece.

Lo que este libro deja

Deja el panteón entero, con sus listas de deidades airadas, sus consortes y sus atributos, que ocupan capítulos. Deja las clases de tantras y su ordenación, de las que el autor sólo da los nombres. Deja los poderes que la tradición asocia a esta práctica, incluido el cuerpo de arcoíris que se desvanece sin dejar rastro. Deja la sección sobre sortilegios, amuletos y necromancia. Deja la discusión sobre qué parte de todo esto viene de la religión anterior del país. Y deja, sobre todo, lo que este autor no podía contar: cómo se enseña hoy esta práctica, con qué cautelas y a quién se le da.

Lo utilizable

Del tamaño de una lata. Quince segundos antes de entrar: con qué figura entro. Y si se usa una fórmula, saber si se usa como sentido o como sonido.

Hay una tradición hermana que hace justo lo contrario: no pone ninguna figura y mira la mente tal como está, sin arreglarla y sin añadirle nada. De ella, este libro sólo puede decir lo que no ha podido leer.

Capítulo 35

El maestro

> *No es así, Ānanda; no es así. Los buenos amigos son la vida santa entera.*
>
> *El Buda, en la colección conectada*

Y la otra tradición, la que no pone ninguna figura y mira la mente tal como está, tiene un fundador con una biografía que conviene leer antes de admirar nada. Este capítulo trata del maestro: de lo que el sistema dice que hace falta, de lo que una de sus historias más queridas cuenta que se hizo, y de dónde se para este libro.

Se han leído un discurso brevísimo de la colección conectada, el 45.2, en la traducción de Bhikkhu Sujato, y los capítulos de la prueba y la penitencia de la biografía del yogui Milarepa, en la versión inglesa de 1928 preparada por Evans-Wentz a partir de la traducción del lama Kazi Dawa-Samdup.

La mitad y el todo

El discurso es de cuatro líneas. Ānanda se acerca y le dice al Buda algo que suena bien y prudente: los buenos amigos, compañeros y camaradas son la mitad de la vida santa. Y el Buda le contesta que no, dos veces seguidas: no es así, Ānanda, no es así; los buenos amigos son la vida santa entera.

Y luego lo explica de dos maneras. La primera es técnica: el que tiene buenos amigos puede esperar desarrollar el camino de ocho partes, y se enumeran sus ocho miembros con la misma fórmula, que se apoyan en el apartamiento, el desvanecerse y el cese, y maduran en el soltar. La segunda es un ejemplo, y es él mismo: apoyándose en mí como buen amigo, dice, los que están sujetos al nacer, al envejecer y al morir se libran de todo eso.

Conviene notar la palabra que usa. No dice maestro ni guía: dice amigo, compañero, camarada. El sistema entero, en su formulación más fuerte, descansa sobre una relación que no es de mando.

Las casas de Milarepa

La otra escena es la más famosa de la tradición tibetana y se cuenta en primera persona. Milarepa quiere que Marpa le enseñe. Marpa le manda construir una casa. Cuando la tiene levantada, le ordena demolerla y devolver cada piedra y cada carga de tierra al sitio de donde salieron.

Lo hace. Entonces el maestro, que parece borracho, lo lleva a otra loma y le manda construir otra, de planta en media luna. Cuando lleva la mitad, aparece y le dice que ésa tampoco sirve, y que devuelva la piedra y el barro a su sitio. Lo hace.

La tercera vez el maestro dice: parece que estaba bebido cuando te mandé construir; ahora no lo estoy y lo he pensado bien: la casa de un practicante debe ser triangular. Ésta no se demolerá. Milarepa, que ya ha aprendido, le ruega que lo piense bien antes de darle la orden, y el maestro insiste en que lo ha pensado.

Cuando lleva un tercio, el maestro baja y le pregunta quién le mandó construir eso. Milarepa le contesta que él. Y el maestro dice que no lo recuerda, que si lo dijo sería estando fuera de sí, y luego le pregunta qué testigo tiene. Y acaba acusándolo de querer hacerles mal con un edificio que parece un triángulo mágico, y le manda otra vez devolverlo todo a su sitio, y se va enfadado.

Por qué se cuenta así

Antes de juzgar la escena conviene saber qué función cumple dentro del libro que la contiene, porque el propio texto lo explica. Milarepa llega a Marpa con una biografía cargada: de joven, para vengar a su familia, había aprendido y usado artes de brujería que, según el relato, mataron a mucha gente. Las casas construidas y demolidas se cuentan como el modo de saldar aquello antes de recibir la instrucción; y por eso el maestro lo llama, una y otra vez, «gran brujo».

Esa explicación ordena la historia y no la salva. Ordena, porque el castigo tiene ahí un sentido que sin él no tendría; no salva, porque el procedimiento entero descansa en que el maestro decide, él solo y sin decirlo, cuánto debe pagar el otro y con qué moneda.

La llaga que no se enseña

Y entonces viene el detalle que cambia la historia de género. Milarepa tiene para entonces una llaga grande en la espalda, entre el hombro y la columna. No se la enseña al maestro, porque teme que se disguste. Tampoco se la enseña a la mujer del maestro, porque no quiere que piense que está buscando que le reconozcan lo mucho que trabaja. Se calla, y lo único que pide es que ella interceda para que le den por fin la instrucción prometida.

Ella intercede con una frase exacta, que en el texto suena todavía más seca: tus construcciones inútiles están acabando con la vida del pobre muchacho; ten piedad de él de una vez y dale alguna instrucción. El maestro manda preparar una buena comida, lo hace entrar y, tras advertirle que no vuelva a acusarlo en falso, le da lo que le había prometido: las fórmulas del refugio.

El libro que cuenta esto no lo cuenta como un abuso, sino como una prueba, y pone al pie una nota que lo dice sin rodeos: lo de la borrachera era fingido, para que los planes del maestro de imponerle penitencias muy severas salieran bien.

El buen amigo y el tiempo

Hay en el discurso breve una asimetría que conviene ver. Pone al propio Buda como ejemplo de buen amigo, no de jefe: la figura con más autoridad posible del sistema se describe a sí misma con la palabra de menos autoridad que tenía a mano.

Y lo que un buen amigo hace posible, según el texto, no es un estado ni una experiencia, sino una práctica sostenida: el camino entero, desarrollado y cultivado. La diferencia entre saber una técnica y hacerla durante años suele tener nombre y apellidos, y casi nunca es el nombre de un genio: es el de alguien que estaba al lado, que preguntaba qué tal iba y a quien no le daba igual la respuesta.

Lo que este libro discute

La palabra amigo. Que el texto más antiguo de los que aquí se leen use amigo y no maestro no es una casualidad de traducción: cambia la relación entera. Un amigo se elige, se deja, se contradice y se mira a la cara; y la única autoridad que tiene sobre uno es la que uno reconoce mientras la reconoce.

La historia que se cuenta como ejemplar. Lo de Marpa y Milarepa se narra con admiración, y es una secuencia de órdenes arbitrarias, engaños deliberados, trabajo hasta la lesión, humillación pública y un premio que se entrega sólo cuando el discípulo ha quedado deshecho. Que el resultado fuese, según el relato, un gran practicante, no arregla el procedimiento: cualquier método que dependa de que el maestro mienta sistemáticamente para poner a prueba es indistinguible, desde dentro, de un maestro que miente.

La llaga escondida. Es el dato más revelador de la historia, y no lo pone la doctrina: lo pone el propio Milarepa al contarlo. Está herido y calla por dos motivos, y los dos son de miedo: que el maestro se moleste y que la mujer piense que se está haciendo el mártir. Un sistema que produce esa clase de silencio en el que aprende tiene un problema, por muy buena que

sea la doctrina que enseñe.

La mujer que intercede. En toda la escena, la única que dice en voz alta lo que está pasando es alguien sin ningún rango: la mujer del maestro. Es un detalle que la tradición conserva sin sacarle punta, y que merece que se le saque: en las historias de este tipo, la voz que llama a las cosas por su nombre suele venir de fuera de la jerarquía.

Dónde se para este libro. La conclusión práctica es corta y se puede decir sin matices. Hace falta gente: eso lo dice el discurso, y lo dice con la palabra más fuerte que tiene. No hace falta obedecer. Un buen amigo en esto es alguien que ha hecho lo que uno intenta hacer, que contesta preguntas concretas y que no pierde nada si uno se va; y cualquier acuerdo que incluya no poder irse, no poder preguntar o no poder contar lo que pasa dentro, sea cual sea la tradición, es otra cosa y conviene llamarla por su nombre.

Lo que da y lo que le falta

Da una corrección en dos negaciones: no es la mitad, es todo, y dicha además contra la respuesta prudente y no contra un error grosero. Da una lista de lo que un buen amigo hace posible, que es el camino entero. Da un ejemplo en el que el propio maestro se pone como amigo y no como jefe. Da, del otro lado, una casa construida y demolida tres veces, un maestro que finge estar borracho, un discípulo que pide por favor que se lo piensen antes de mandarle, una llaga entre el hombro y la columna, un silencio doble por miedo y una intercesión que viene de la cocina. Y da la nota de un editor que explica que todo aquello era una pedagogía. Le falta, al primero, cualquier criterio para reconocer a un buen amigo antes de haberlo tratado; y le falta, al segundo, la más mínima sospecha de que aquello pudiera estar mal. La afirmación que deja se puede comprobar en una semana corriente: lo que más cambia una práctica solitaria es tener a alguien a quien contársela. Durante siete días, contarle a una persona, una sola vez y en tres frases, qué se está intentando hacer; y anotar dos cosas: si al decirlo en voz alta cambió algo de lo que se hace, y si la frase que salió

fue la que uno pensaba decir.

Qué objeto es un maestro

No es un objeto de meditación, y ahí empieza el lío: en cuanto se convierte en objeto —en figura que se mira, se invoca o se imagina encima de la cabeza—, deja de estar en la relación y pasa a estar dentro de la práctica, donde no se le puede contradecir. Lo que sí es, y es mucho, es un instrumento de comprobación: alguien que ha pasado por donde uno anda y que puede decir si eso que uno cuenta se parece a algo, o si es una manera conocida de perder el tiempo.

Lo que este libro deja

Deja la doctrina de la transmisión ininterrumpida, con su cadena de maestros celestes y terrestres, y la comparación de la gracia que se pasa como la electricidad de una estación a otra. Deja la biografía entera de Milarepa, con su juventud de brujo, sus granizadas, sus venganzas y sus milagros. Deja los himnos, que son de otro género. Deja las listas del manual antiguo sobre cómo ha de ser el buen amigo, que se exponen en su sitio. Y deja la discusión, muy viva hoy, sobre los abusos documentados de maestros de varias tradiciones en el último medio siglo, que pide otro libro y otras fuentes; y deja también la pregunta de si una práctica de esta clase se puede aprender entera de un libro, que éste contesta con su propia existencia y sin mucha confianza.

Lo utilizable

Del tamaño de una lata. Contarle a alguien, en tres frases, qué se está intentando. Y la regla del amigo, que cabe en una línea: si no se puede preguntar, si no se puede uno ir y si no se puede contar, no es un maestro.

De todo lo que este libro ha expuesto en esta parte, hay cosas que no se han podido leer: una tradición entera de mirar la mente sin arreglarla, una

práctica de intercambiar el bien propio por el mal ajeno, las colecciones de diálogos que otra escuela usa como objeto, y un camino de nueve etapas que se enseña con un elefante y un mono.

Capítulo 36

Lo que no se ha podido leer

Y en cada uno de esos momentos, el árbol podía muy bien ser tal como aquella persona lo vio.
El Buda, en la colección conectada

Cuatro cosas, y no son pequeñas. Este capítulo las enumera, cuenta qué se buscó para cada una, qué apareció en su lugar y qué deforma eso en el retrato que esta parte ha ido pintando. Es un capítulo de cuentas, y va aquí porque un sistema expuesto sin decir por dónde está incompleto no es un sistema expuesto: es una propaganda.

La regla que se ha seguido en todo este libro es sencilla y tiene un precio: sólo se expone lo que se ha leído entero, en una traducción que se pueda citar y comprobar. El precio es este capítulo.

Mirar la mente sin arreglarla

La primera falta es una tradición completa, la que en tibetano se llama con dos nombres que aquí no se traducen y que consiste, según sus propios practicantes, en mirar la mente tal como está, sin ponerle ninguna figura encima y sin corregirla.

Qué se buscó: una traducción de dominio público que se pudiera leer entera. Qué apareció: una biografía del siglo XII, la del yogui que aprendió de aquel maestro de las casas, en una versión inglesa de 1928 que sí es libre

y que se ha leído en parte; y un libro de 1935 del mismo editor, que reúne los textos de esa práctica y que no es de dominio público. Entre los dos, la práctica misma se queda fuera.

Lo que se hizo: usar la biografía para lo que sirve, que es el trato entre maestro y discípulo, y declarar lo otro. Lo que este libro puede decir de esa tradición cabe en una línea: existe, es antigua, sus practicantes la describen como una mirada sin objeto, y aquí no se ha leído.

Dar y tomar

La segunda falta es una práctica que la tradición tibetana enseña con la respiración: tomar al inspirar lo malo de otro y darle al espirar lo bueno propio, junto con un conjunto de máximas breves de adiestramiento de la mente.

Qué se buscó: cualquiera de esas colecciones de máximas en una traducción libre. Qué apareció: nada legible entera; las versiones que circulan son modernas y con derechos. Lo que se hizo: describirla en una línea al declararla, sin exponerla, porque describir de oídas una práctica que trabaja con el dolor de otras personas es precisamente lo que un libro como éste no debe hacer.

Los diálogos

La tercera falta es el kōan: las colecciones de diálogos breves que una escuela usa como objeto de meditación, poniendo al practicante delante de una frase que no se deja resolver.

Qué se buscó: una colección entera en traducción libre. Qué apareció: menciones. El libro japonés de 1913 que aquí se ha usado nombra las colecciones y no las traduce. Lo que se hizo: contar del zen lo que ese libro sí da —la postura, la meditación que se hace también de pie y andando, las diez estampas del boyero— y dejar el kōan fuera, con su nombre y sin su contenido.

Las nueve etapas

La cuarta falta es un mapa: la serie de nueve etapas de la calma que dos autores indios describieron y que la tradición tibetana enseña con un dibujo en el que aparecen un elefante, un mono y un camino que sube.

Qué se buscó: la traducción francesa de 1911 de uno de esos tratados. Qué apareció: sólo el texto sánscrito de 1907. Lo que se hizo: reordenar los capítulos para que ese mapa no se expusiera de oídas, y poner en su lugar un manual de prácticas de Ceilán del siglo XVIII que sí se podía leer entero.

Dos huecos más pequeños

Hay además dos faltas menores que conviene declarar por separado, porque en ellas el hueco no es de traducción sino de decisión.

La primera es la tierra pura: la práctica de repetir un nombre y la promesa de un país donde renacer. No falta la fuente —está traducida y es libre—, pero se expuso en otra parte de este libro y aquí no se ha repetido; de modo que, dentro de esta parte, el sistema aparece sin una de las prácticas más extendidas de Asia, y eso hay que decirlo.

La segunda es la tercera parte del manual antiguo, la que trata del entendimiento. Son diez capítulos y aquí se han leído tres: el de los agregados, el del camino y lo que no es camino, y el de los conocimientos que se suceden. Lo que queda fuera no es un detalle: son los capítulos sobre las facultades y las verdades, sobre el origen dependiente y sobre lo que ocurre al final. Se han usado, por tanto, tres habitaciones de una casa de diez, y las tres estaban en el mismo pasillo.

La biblioteca que hay

Puesto en fila, lo que se ha podido leer para esta parte dibuja una biblioteca con una forma muy reconocible: textos antiguos traducidos hace un siglo por sociedades eruditas, textos modernos publicados con

licencia libre, y un puñado de libros de viajeros, orientalistas y apologistas de entre 1860 y 1930.

Eso tiene tres consecuencias, y conviene decirlas. La primera: la tradición que sale mejor retratada es la que tuvo su propia sociedad de traductores hace cien años, y por eso aquí hay un manual antiguo desmenuzado capítulo a capítulo y no hay nada equivalente de otras escuelas. La segunda: lo tibetano y lo japonés llegan filtrados por observadores extranjeros, uno despectivo y otro apologético, y se ha dicho cada vez. La tercera: falta casi por completo el siglo XX, que es cuando estas prácticas se explicaron mejor y cuando empezaron a enseñarse fuera de sus países.

El árbol del epígrafe

Hay un discurso breve que viene al caso y que conviene poner aquí, porque dice algo distinto de lo que parece. Un monje pregunta a otro en qué punto queda del todo purificada la visión, y cada uno de los que consulta le contesta una cosa: uno, que cuando se entiende el aparecer y desaparecer de los seis campos del contacto; otro, que cuando se entiende el de las cinco partes de una persona; otro, el de los cuatro elementos; y otro, cuando se entiende que todo lo que puede aparecer puede cesar.

El Buda no elige entre las cuatro. Cuenta que alguien que nunca ha visto cierto árbol pregunta cómo es, y le dicen: negruzco, como un tocón quemado. Pregunta a otro: rojizo, como un trozo de carne. A otro: con la corteza pelada y las vainas reventadas. A otro: frondoso y con buena sombra, como un baniano. Y comenta que en cada uno de esos momentos el árbol podía muy bien ser tal como aquella persona lo vio, porque cada uno lo miró en una estación distinta.

Eso no dice que valga cualquier cosa. Dice que cuatro descripciones verdaderas de lo mismo pueden no parecerse, y que el que sólo tiene una de ellas no sabe en qué estación miró el que se la dio. Es exactamente el problema de este capítulo.

Lo que este libro discute

La biblioteca decide la doctrina. Es el punto que más conviene retener, porque no es de este libro solo. Casi todo lo que un lector corriente cree saber sobre una tradición ajena viene de dos o tres libros que llegaron a su idioma, y esos libros llegaron por razones que no tienen nada que ver con la importancia de lo que cuentan: quién viajó, quién tradujo, quién pagó la edición, qué caducó y qué no. Un retrato hecho con lo disponible parece un retrato de la cosa, y es un retrato de la disponibilidad.

Lo viejo parece más verdadero. Hay un efecto añadido que conviene desmontar. Como lo que está libre suele ser lo más antiguo, el resultado tiene un aire de autoridad que no se ha ganado: se cita a un traductor de 1922 no porque sea el mejor, sino porque es el que se puede citar. Aquí se ha dicho cada vez quién traduce y en qué año, para que el lector pueda hacer esa resta.

No resumir de oídas. La tentación, con cuatro huecos así, es rellenarlos con lo que uno ha oído; y en este asunto lo que uno ha oído suele venir de libros de divulgación que a su vez resumían a otros. Un resumen de un resumen de una práctica no es información, es un rumor con bibliografía. Por eso aquí están enumerados y no rellenados.

Tres habitaciones de diez. Sobre el hueco del propio manual conviene ser todavía más claro, porque afecta a la columna vertebral de esta parte. Lo que aquí se ha llamado «el sistema» está tomado casi entero de un manual del siglo V y de los discursos que ese manual cita; y de ese manual se ha leído la mitad larga, no todo. Un lector que quiera comprobar lo que aquí se dice tiene, por tanto, dos caminos: los discursos, que son cortos y están en línea, y el manual, que son mil páginas.

Lo que haría falta. No es un misterio: traducciones libres y completas de esos textos, hechas por gente que los practique y que los explique; y, para lo que no se deja poner por escrito, alguien delante. Lo primero es un problema de derechos y de dinero; lo segundo, de suerte.

Lo que da y lo que le falta

Da cuatro huecos con nombre: una tradición entera de mirar la mente sin arreglarla, una práctica de intercambiar lo bueno y lo malo con la respiración, unas colecciones de diálogos y un mapa de nueve etapas. Da, para cada uno, qué se buscó y qué apareció en su lugar. Da la forma de la biblioteca disponible y sus tres deformaciones. Y da una regla de trabajo dicha en voz alta: sólo se expone lo que se ha leído entero. Le falta, por definición, todo lo que enumera. La afirmación que deja se puede comprobar en una semana corriente: casi nada de lo que uno cree saber sobre una tradición lejana procede de algo que haya leído entero. Durante siete días, cada vez que uno se oiga explicando algo sobre una religión, una escuela o un país que no sean los suyos, anotar de dónde lo sacó; y al final contar cuántas de esas cosas vienen de una fuente que se haya leído de verdad.

Qué objeto es un hueco

No es una falta de información: es una parte del mapa que se dibuja con línea de puntos y se firma. Un hueco declarado sigue siendo un hueco, pero cambia de función: deja de engañar y empieza a orientar, porque le dice al lector por dónde tiene que buscar si quiere lo que aquí no está.

Lo que este libro deja

Deja, obviamente, los cuatro asuntos enumerados. Deja también la parte del manual antiguo que no se ha leído: de sus tres partes, aquí se ha usado la segunda entera y de la tercera sólo tres capítulos. Deja las colecciones de discursos que no se han tocado, que son la mayoría. Deja la literatura de los comentarios posteriores, que multiplica cada punto por diez. Deja el siglo XX entero, con sus maestros, sus manuales y sus polémicas. Y deja la pregunta de qué diría de todo esto alguien que hubiera practicado cuarenta años, que no está en ninguna de estas páginas.

Lo utilizable

Del tamaño de una lata. Antes de repetir algo sobre una tradición ajena, la pregunta de dónde salió. Y decir «esto no lo sé» cuando no se sabe, que ocupa menos que un resumen.

Después del árbol, en el mismo discurso, viene una ciudad fronteriza con terraplenes, murallas y seis puertas, y un portero listo que deja entrar a los conocidos y no a los extraños. Llega una pareja de mensajeros rápidos y pregunta dónde está el señor de la ciudad. Y cuando el discurso desmonta la comparación, cada pieza tiene nombre: la ciudad es este cuerpo; las seis puertas, los sentidos; el portero, la atención; los dos mensajeros, la calma y el discernimiento; el señor de la ciudad, la conciencia; y el camino por el que vinieron y por el que se van, el camino de ocho partes.

Capítulo 37

De cero a todo, en una mesa

«Portero» es un nombre para la atención.
El Buda, en la colección conectada

El discurso desmonta su propia comparación como quien abre una caja de herramientas y va nombrando cada pieza. La ciudad es este cuerpo, hecho de cuatro elementos, nacido de padre y madre, criado con arroz y gachas, sujeto a gastarse y a romperse. Las seis puertas son los sentidos. El portero es la atención. Los dos mensajeros rápidos son la calma y el discernimiento. El señor de la ciudad es la conciencia. Y el camino por el que los mensajeros vienen y por el que se van es el camino de ocho partes.

Este capítulo hace lo mismo con todo lo expuesto en esta parte, pero con otro escenario: no una ciudad amurallada, sino una mesa con alguien enfrente. Y termina con un balance: de qué peldaños responde este libro y cuáles solamente describe.

La mesa

Póngase la escena. Dos personas, una mesa, una conversación cualquiera, con su móvil boca abajo y su taza. Ahí está el sistema entero, y se puede señalar pieza por pieza.

La conducta es lo primero, y no es una introducción: es el suelo. Lo que uno dijo ayer de la persona que tiene enfrente está en esta mesa aunque

no se mencione, y si hay algo torcido, la cabeza volverá a ello cada vez que se quede quieta.

Las seis puertas están abiertas: hay una cara, unas palabras, un ruido de fondo, el sabor de lo que se bebe, el peso del cuerpo en la silla y una corriente de ideas. El portero es lo que nota que ha entrado algo.

Después del contacto viene un sentir, y sólo hay tres clases: esto gusta, esto molesta, esto ni una cosa ni otra. Y justo detrás, el punto donde el sistema dice que se decide todo: entre ese sentir y las ganas que vienen a continuación hay un hueco pequeño. Ahí caben la mano que va al móvil, la frase que se prepara mientras el otro habla y el pensamiento de que esto ya se sabe cómo acaba.

Los cinco obstáculos se reconocen sin traducción: querer estar en otra cosa, estar irritado con el que habla, tener sueño, tener prisa por dentro y no saber si esto sirve para algo. Los siete factores están en la pregunta de si lo que hace falta ahora es avivar o enfriar. Y los cuatro establecimientos son cuatro sitios adonde volver, en este orden: el cuerpo, el sentir, el estado de la mente y lo que está pasando.

Lo que sostiene la escena

De todo lo expuesto, tres cosas sostienen una mesa como ésa y se pueden usar hoy.

La primera es la vuelta. No se trata de no irse, sino de volver, y de volver al mismo sitio: a lo que ya estaba ahí, que es el cuerpo. En el sistema antiguo eso es lo primero de todo y lo más burdo; y precisamente por burdo, funciona.

La segunda es el nombre. Mente con odio, mente encogida, mente dispersa. Una etiqueta seca, sin adjetivos morales y sin la palabra «otra vez», cambia lo que se hace inmediatamente después más que cualquier propósito.

Y la tercera es la medida. No toda la atención posible: la necesaria para saber que el cuerpo está, sin agarrarse a nada. Ésa es la instrucción que el discurso más antiguo repite trece veces, y es la que impide que atender se

convierta en apretar.

El portero y los mensajeros

Conviene volver un momento a la clave del discurso, porque reparte los papeles mejor que cualquier esquema. El portero no entra en la ciudad ni sale de ella: se queda en la puerta y distingue al conocido del extraño. La atención, en ese reparto, no resuelve nada; sólo sabe qué ha entrado.

Los que hacen el trabajo son los dos mensajeros, y van juntos: la calma y el discernimiento. Llegan, entregan su mensaje al señor de la ciudad y se vuelven por el mismo camino por el que vinieron, que es el camino de ocho partes. Y el mensaje que llevan, dice el discurso, es la extinción.

En una mesa, con alguien enfrente, la escena se traduce sola: alguien que nota lo que entra por las puertas, algo que se queda quieto lo justo para mirar, algo que ve de qué está hecho lo que ha entrado, y una manera de vivir que es el camino por el que se llega y por el que se vuelve. Ninguna de las piezas es el edificio; todas son oficios.

De qué responde este libro

Aquí va el balance, y conviene que sea explícito.

De esto responde: que hay un hueco entre lo que se siente y lo que se quiere; que nombrar un estado en seco cambia lo que se hace; que volver al cuerpo es más fiable que cualquier consigna; que un rato medido por algo que se acaba solo se termina más veces; que la flojedad y la agitación piden lo contrario la una de la otra; que la prisa por llegar y la desgana estropean igual un trabajo fino; que lo que uno declara imposible suele haberse dicho desde una posición y no desde otra; y que tener a alguien a quien contárselo cambia una práctica solitaria más que cualquier técnica. Todo eso se ha ido dejando en afirmaciones que se pueden comprobar en una semana, y cualquiera puede hacerlo sin creerse nada.

De esto no responde, y se ha dicho cada vez: de las absorciones y de lo que se ve en ellas; de los estados sin forma; de la serie de conocimientos

que van del miedo a la ecuanimidad; de la entrada en la corriente y de sus grados; de los poderes; de lo que ocurre después de morir; y de que el camino entero, cultivado así, dé en siete años o en siete días lo que promete. Todo eso está expuesto como lo que dicen los textos, con su fuente y su fecha, y aquí no se afirma ni se niega.

El primer aliento

Queda la pregunta que da título a la parte: qué hay de todo el sistema en el primer aliento de alguien que se sienta hoy por primera vez.

Está la definición entera, que son cuatro palabras: ardiente, consciente, atento y con las ganas y el desánimo apartados del camino. Está la medida: la necesaria. Está el objeto, que ya estaba ahí y no hay que fabricar. Y está el estribillo, que sirve igual para el primer minuto que para el último año: esto que miro, ¿es de dentro o de fuera?, ¿apareció o se fue?, ¿me estoy agarrando?

Lo que no está en el primer aliento es el resto del edificio, y conviene decirlo para que nadie se lo cobre por adelantado. Pero la operación es la misma, y ésa es la única razón por la que un sistema tan grande puede empezar por algo tan pequeño.

Lo que pasa cuando falla

Queda una parte del balance que los manuales no suelen dar, y es la más previsible: qué pasa cuando no sale. Sale mal casi siempre, y la propia tradición lo tiene descrito con nombres. La mente floja y la agitada tienen su remedio y son lo corriente. El signo que no aparece, la absorción que no llega, el rato entero pensando en otra cosa: todo eso está en los textos, con sus causas y sin dramatismo.

Lo que no está, y aquí se añade, es lo que hoy hace fallar más ratos: el sueño corto, el móvil a mano, la semana de trabajo, y la costumbre de medir un rato de atención por lo bien que se sintió. De esas cuatro, tres se

arreglan fuera del cojín; y la cuarta es, seguramente, el error más extendido de todos.

Lo que este libro discute

El orden importa y casi nadie lo cumple. El sistema pone la conducta primero, la calma después y la visión al final, y el lector de hoy entra por el medio: empieza sentándose, porque es lo que se enseña y lo que se vende. No es un escándalo, pero tiene consecuencias comprobables: al que se sienta con un asunto sucio pendiente le vuelve el asunto, y no porque el método falle, sino porque el método funciona.

La tentación de la escalera. Toda esta parte está llena de peldaños numerados, y su efecto sobre el lector es previsible: querer saber en cuál está. La propia tradición avisa de que ese cálculo es uno de los errores típicos, y añade un detalle que conviene retener: los estados buenos que aparecen por el camino son indistinguibles de la meta para el que los tiene, y sólo se distinguen por lo que uno hace a continuación.

Medir lo que se puede medir. De un sistema así se pueden medir tres cosas: cuántas veces se hizo, cuánto duró y qué pasó después. Lo que no se puede medir es lo que casi todo el mundo quiere medir, que es cómo de bien salió. Quien quiera un indicador, que use el de los propios textos: si aquello dejó a alguien más tratable con la gente que tiene alrededor.

Lo que no cuesta creer. De todo lo expuesto, la parte utilizable no pide creer en el renacimiento, ni en los poderes, ni en los cielos, ni en la autoridad de nadie. Eso no es una concesión moderna: es lo que el propio sistema dice de sí mismo cuando se describe como algo visible aquí, de efecto inmediato, que invita a examinarlo y que cada persona sensata puede conocer por sí misma.

Lo que da y lo que le falta

Da una ciudad con seis puertas, un portero y dos mensajeros, y una clave para desmontarla pieza por pieza. Da la misma clave aplicada a una

mesa con alguien enfrente. Da tres cosas que sostienen esa escena: volver al cuerpo, nombrar en seco, atender en la medida necesaria. Da un balance dicho en dos listas, de qué responde este libro y de qué no. Y da lo que hay del sistema entero en el primer aliento: cuatro palabras, una medida, un objeto que ya está y tres preguntas. Le falta lo que le falta al mapa entero: el tramo que va de lo comprobable a lo que los textos prometen, que aquí se deja sin recorrer. La afirmación que deja se puede comprobar en una semana corriente: el sistema entero, proyectado sobre un día normal, cabe en tres preguntas al final del rato. Durante siete días, al terminar cualquier conversación que importe, hacerse las tres del estribillo —de dentro o de fuera, apareció o se fue, me agarré— y anotar sólo cuál de las tres no se puede contestar.

Qué objeto es una mesa

Es el objeto completo, porque los tiene todos: hay cuerpo, hay sentires, hay estado de ánimo y hay principios trabajando, y además hay otra persona, que es lo único que ninguna técnica puede simular. Por eso este libro ha vuelto una y otra vez a esa escena: no porque sea más fácil que un retiro, sino porque es más difícil y está disponible.

Lo que este libro deja

Deja los peldaños que ha descrito y no recorre, con sus nombres y sus fuentes. Deja la cuenta de cuántos peldaños hay, que cambia según quién cuente. Deja la pregunta de si el sistema entero es verdadero, que no se puede contestar desde fuera y que aquí no se contesta. Deja el vocabulario técnico, que se ha ido dando de a uno por capítulo y que no hace falta para nada de lo utilizable. Y deja, por última vez, la pregunta de quién es el que vuelve cuando se vuelve, que esta serie de libros todavía no ha contestado. Y deja la comparación con lo que hoy se mide en laboratorios, que se hizo en su sitio y con sus cifras.

Lo utilizable

Del tamaño de una lata. Una mesa, el cuerpo como sitio al que se vuelve, una etiqueta seca cuando aparece un estado, y tres preguntas al final. Lo demás es biblioteca.

Queda decir, para cerrar esta parte, qué es exactamente lo que se ha expuesto: si un sistema es un camino, un mapa, una máquina o un inventario; y qué pasa cuando se lo saca de los monasterios donde se escribió y se lo pone encima de una mesa con un móvil boca abajo.

Capítulo 38

Lo que es el sistema y lo que no

Señor, deberías reconstruir esa ciudad.
El Buda, en la colección conectada

Un hombre camina por un bosque y encuentra un camino antiguo, una ruta que anduvo gente hace mucho tiempo. Lo sigue, y al final del camino encuentra una ciudad vieja, con sus parques, sus arboledas, sus estanques de lotos y sus terraplenes. Entonces va a ver al rey y le dice: he encontrado esto; reconstrúyelo. Y el rey lo reconstruye, y al cabo de un tiempo aquella ciudad vuelve a ser próspera y populosa, llena de gente y en crecimiento.

Con esa comparación, el Buda describe lo que él dice haber hecho. No dice que inventara un método: dice que encontró un camino viejo y lo enseñó. Este capítulo cierra la parte preguntando qué clase de cosa es, entonces, lo que se ha expuesto en ella.

Cuatro maneras de llamarlo

Camino. Es como el propio sistema se llama a sí mismo, y la palabra trae dos cosas: que tiene dirección y que se hace andando. Tiene un defecto: sugiere una línea, y lo expuesto aquí no lo es. Buena parte de sus piezas —la conducta, la atención, el ajuste de lo flojo y lo agitado— no se dejan atrás al avanzar, sino que se llevan encima todo el rato.

Mapa. Es lo que parece cuando se leen seguidas sus listas: cuarenta objetos, cinco factores, nueve conocimientos, siete purezas. Y como mapa funciona, con la ventaja que tienen los mapas de que uno puede reconocer dónde está sin que nadie se lo diga, y con su peligro, que es confundir el dibujo con el terreno y pasarse la vida buscándose en él.

Máquina. También lo parece, y en algunos capítulos lo es literalmente: cinco obstáculos contra cinco factores, tres cosas para encender y tres para apagar, un ajuste que se aprieta o se afloja como las cuerdas de un arpa. Esa parte es la más portátil de todas, porque no depende de ninguna creencia y se comprueba en una tarde.

Inventario. Y por último es una lista de lo que hay: clases de sentir, estados de la mente, maneras de agarrarse. Lo mejor del inventario no es lo que nombra, sino que insista en que eso es todo lo que hay; y lo peor, que da la sensación de haberlo entendido por haberlo leído.

Ninguno de los cuatro nombres sobra. Lo expuesto aquí es un camino con partes que no se dejan atrás, un mapa que admite errores de proyección, una máquina de ajustes y un inventario de lo que hay.

Lo que se conserva fuera del monasterio

Todo esto se escribió para gente que no tenía casa ni trabajo, que comía una vez al día de lo que le daban y cuyo día entero estaba organizado alrededor de esto. Sacarlo de ahí no es neutral, y conviene decir qué se conserva y qué no.

Se conserva lo mecánico. El ajuste de la energía, los objetos que ya están ahí, la vuelta al cuerpo, el nombre seco, la medida necesaria, el hueco entre el sentir y las ganas, la pregunta de si hace falta avivar o enfriar: todo eso funciona igual en una cocina que en una celda, porque no depende del sitio.

No se conserva el marco. Las horas, el silencio, la comunidad que lo hace todo a la vez, el maestro a mano y la ausencia de obligaciones son el suelo sobre el que se levantó el edificio, y casi nadie lo tiene. El que practica fuera está haciendo otra cosa, más pequeña y más difícil de sostener; y

decirlo no es desanimar a nadie: es evitar que se mida con una vara que no es la suya.

Y hay una pieza intermedia, que es la compañía. No exige monasterio y no se puede improvisar: hace falta alguien a quien contárselo, y eso, en una vida corriente, se consigue igual que cualquier otra cosa importante, buscándolo a propósito.

Lo que le sobra

Visto entero, al sistema le sobran tres cosas, y no son las mismas que suelen criticársele.

Le sobra el desprecio del cuerpo cuando aparece, que es en unos cuantos sitios: la lista de partes convertida en repulsión metódica, el cuerpo como saco de inmundicias, la mujer como objeto del que se aparta la vista. Eso no es una consecuencia del método; es una capa encima, y se puede quitar sin que el método se caiga.

Le sobra la aritmética del mérito, con sus mundos llenos de tesoros y sus comparaciones de cien mil a uno. Es un género devoto y hace su trabajo dentro de una comunidad que vive de donativos; fuera, no explica nada.

Y le sobra el reproche. En casi todos sus manuales hay un momento en que el que no llega es llamado inferior, torpe o perezoso, y a veces con esas palabras. Es prescindible: el propio sistema tiene, a dos páginas de distancia, una explicación técnica del mismo fallo, que es mejor y no humilla a nadie.

Lo que le falta

Y le faltan dos cosas, que este libro no ha podido suplir.

Le falta un criterio externo. Todo lo que promete por encima de cierta altura sólo lo puede comprobar el que lo tiene, y la propia tradición cuenta la historia del anciano que estuvo sesenta años equivocado sobre sí mismo.

Un sistema que sabe eso y sigue sin dar un criterio de fuera tiene ahí su punto más débil.

Le falta el mundo. En el reparto de lo que hay —cuerpo, sentires, mente, principios— no aparecen el dinero, el trabajo, la familia ni la política, salvo como cosas que se dejan. Eso está bien para quien las dejó. Para quien no, el sistema calla justo donde la vida hace más ruido.

Lo que hace un sistema que no hace una técnica

Queda por decir para qué sirve tener todo esto junto, porque un lector práctico podría llevarse las cinco o seis operaciones útiles y tirar el resto. Un sistema hace tres cosas que una técnica suelta no hace.

Primera: pone orden entre las piezas, y ese orden es información. Saber que la conducta va antes que la calma, y la calma antes que la visión, evita meses de pelear con lo que no toca todavía.

Segunda: da nombres a cosas que uno tendría por fallos suyos. El sueño que llega a los diez minutos, la agitación que no deja empezar, el estado bueno que se toma por meta, la costumbre de contar los días: todo eso está descrito, catalogado y con remedio, y saber que le pasa a todo el mundo desde hace veinticinco siglos quita bastante peso.

Y tercera: señala lo que falta. Con una técnica suelta uno no puede echar de menos nada, porque no sabe qué hay. Con el mapa entero delante, en cambio, se ve lo que no se ha tocado, y ésa es la única razón seria para leerse una parte tan larga.

Lo que este libro discute

La ciudad reconstruida. La comparación con que se abre este capítulo dice algo del que la usa: se presenta como el que encontró y avisó, no como el que fundó. Es una manera de colocarse que conviene retener, porque el género contrario —el fundador que trae una revelación nueva— es el que más ha abundado después, incluso dentro de esta misma tradición.

Lo viejo no es garantía. Y a la vez hay que decir lo contrario, porque la comparación tira para el otro lado: que un camino sea antiguo y esté muy andado no dice que lleve adonde dice. Lo que hace fiable a un tramo no es su edad, sino que se pueda recorrer y comprobar; y de eso, en lo expuesto, hay bastante en los primeros kilómetros y poco en los últimos.

Sistema y persona. Lo que más sorprende al leer todo esto seguido no son los estados, sino cuánta psicología menuda hay: el que se esfuerza demasiado y quiere irse, el que se aburre, el que se cree llegado, el que esconde una llaga por miedo a molestar, el que no se atreve a preguntar. Un sistema que describe con tanta precisión a la gente que lo practica está diciendo, sin decirlo, que su asunto principal no son los estados, sino las personas.

Qué se ha hecho aquí. Esta parte ha expuesto el sistema entero con sus fuentes, ha separado en cada capítulo lo comprobable de lo que sólo se puede exponer, ha declarado lo que no se ha podido leer y ha dejado en cada capítulo algo del tamaño de una lata. Lo que no ha hecho, y conviene que quede dicho, es recomendarlo. Un sistema no se recomienda como se recomienda una herramienta: se cuenta lo que es, se dice de qué responde uno y se deja que el que lee decida qué le sirve.

Lo que da y lo que le falta

Da un camino antiguo encontrado en un bosque y una ciudad para reconstruir. Da cuatro maneras de llamar a lo expuesto, y ninguna sobra: camino, mapa, máquina e inventario. Da el reparto de lo que se conserva fuera del monasterio y lo que no, con una pieza intermedia que hay que buscar a propósito. Da tres cosas que le sobran al sistema —el desprecio del cuerpo, la aritmética del mérito y el reproche— y dos que le faltan: un criterio externo y el mundo. Le falta, al capítulo, la única prueba que valdría, que es una vida entera hecha con esto y contada por quien la hizo. La afirmación que deja se puede comprobar en una semana corriente: de todo lo expuesto, lo que se usa cabe en media página, y el resto es biblioteca. Durante siete días, escribir cada noche, en una línea, qué se usó de verdad

ese día; y al séptimo, comparar la lista con el índice de esta parte.

Qué objeto es un sistema

No es un objeto de meditación: es el envase de todos los demás. Su utilidad es la de cualquier envase: permite guardar cosas que sin él se pierden, saber qué falta y no empezar cada vez de cero. Su peligro es el mismo: que uno acabe cuidando el envase, ordenándolo, discutiéndolo y admirándolo, con las cosas dentro y sin abrir, que es la manera más elegante de no hacer nada.

Lo que este libro deja

Deja, al cerrar, casi todo lo que ha descrito por encima del primer tramo, y ya está enumerado. Deja las escuelas que no se han podido leer y los siglos que no están. Deja la discusión sobre cuál de las tradiciones expuestas es más fiel al origen, que es interminable y que a estas alturas ya se ve que depende de qué biblioteca tenga uno. Deja la pregunta de si un sistema así se puede trasplantar, que ya se está contestando sola en decenas de países. Y deja para el final el asunto que esta serie de libros lleva arrastrando desde el principio, y que no es del sistema, sino de quien lo usa: quién es exactamente el que vuelve, cada vez que algo vuelve.

Lo utilizable

Del tamaño de una lata. De todo lo expuesto en esta parte: volver al cuerpo, nombrar en seco, ajustar según haga falta avivar o enfriar, medir el rato con algo que se acabe solo y contárselo a alguien. El resto está en la ciudad que otros reconstruyeron.

Un padre sale a pedir comida por la mañana y su hijo lo sigue detrás. El padre se vuelve a mirarlo y le suelta, en mitad de la calle, la instrucción más difícil que tiene. El hijo da media vuelta, se sienta al pie de un árbol y ya no va a pedir nada ese día; y por la tarde, el padre le manda hacerse como

la tierra: sobre la tierra se tiran cosas limpias y cosas sucias, excrementos, orina, escupitajos, pus y sangre, y la tierra no se horroriza, ni se rebela, ni siente asco.

Rāhula y la tierra

Un hombre sale por la mañana a pedir comida y su hijo lo sigue detrás, con el cuenco y el manto, como se sigue a un padre por la calle. El padre es el Buda y el hijo se llama Rāhula.

En mitad del camino, el padre se vuelve a mirarlo y le dice, sin preámbulo, la instrucción más difícil que tiene: que vea toda forma, pasada, futura o presente, de dentro o de fuera, densa o sutil, inferior o superior, lejana o cercana, con entendimiento correcto, así: esto no es mío, yo no soy esto, esto no es mi yo.

El hijo pregunta si sólo la forma. Y el padre le contesta que la forma, y también el sentir, la percepción, las decisiones y la conciencia. Y siguen andando.

Entonces Rāhula piensa una cosa que este libro no puede dejar pasar: ¿quién va a ir hoy al pueblo a pedir comida, después de que el Buda lo haya aconsejado en persona? Y da media vuelta, se sienta al pie de un árbol con las piernas cruzadas, endereza el cuerpo y pone la atención delante.

Es decir: se queda sin comer, porque le ha parecido que aquello no se podía dejar para luego.

Lo ve sentado Sāriputta, que pasa por allí, y le dice cuatro palabras de oficio: Rāhula, desarrolla la atención a la respiración. Y ahí lo deja.

Por la tarde, Rāhula sale de su retiro, va a ver al Buda y le hace una pregunta técnica: ¿cómo se desarrolla y se cultiva la atención a la respiración para que dé mucho fruto? La conversación que viene después es larga y desemboca, al final, en los dieciséis pasos. Pero antes de llegar ahí, el padre

hace otra cosa, y es lo que este interludio quiere contar.

En vez de contestar a la pregunta, empieza por el cuerpo y por los elementos. Lo que en ti es duro y sólido —pelos, uñas, dientes, piel, carne, tendones, huesos, médula, riñones, corazón, hígado, bazo, pulmones, tripas, lo que hay dentro sin digerir— es el elemento tierra de dentro. Y luego, la frase que hace girar todo el pasaje: el elemento tierra de dentro y el elemento tierra de fuera son, simplemente, el elemento tierra.

No hay dos tierras: la de mi cuerpo y la del campo. Hay tierra, y una parte de ella está, por ahora, aquí dentro.

Y a continuación, en lugar de un análisis, vienen cinco instrucciones que son cinco imperativos y que se pueden aprender de memoria en un minuto.

Medita como la tierra. Porque cuando meditas como la tierra, dice, los contactos agradables y desagradables no te ocupan la mente. Sobre la tierra se echan cosas limpias y cosas sucias: excrementos, orina, escupitajos, pus y sangre. Y la tierra no se horroriza, no se rebela, no siente asco.

Medita como el agua. En el agua se lavan cosas limpias y cosas sucias, las mismas de antes. Y el agua no se horroriza ni siente asco.

Medita como el fuego. El fuego quema cosas limpias y cosas sucias. Y no se horroriza ni siente asco.

Medita como el viento. El viento sopla sobre cosas limpias y cosas sucias. Tampoco.

Y medita como el espacio, que no está asentado en ninguna parte.

Conviene notar qué clase de instrucción es ésta, porque no se parece a casi nada de lo que esta parte ha ido exponiendo. No hay objeto que mirar, ni postura, ni número, ni etapas. Hay una lista de cosas que no hacen una cosa: no se horrorizan, no se rebelan, no sienten asco. Y lo que se le pide al que practica no es que sienta algo, sino que se parezca a eso.

También conviene notar a quién se lo dice, y en qué momento. Se lo dice a un hijo, a un chico que acaba de quedarse sin comer por tomarse en serio una frase de su padre y que lleva toda la tarde sentado bajo un árbol trabajando con la respiración. No le dice que lo ha hecho bien ni que lo ha hecho mal. Le dice: mira, hay otra cosa que puedes hacer, y es parecerte

a la tierra.

Y hay un detalle en el orden que merece la pena. La instrucción de la calle —esto no es mío, yo no soy esto— es la más abstracta de todo el sistema, y se la suelta de pie, andando, sin sentarse. La instrucción de la tarde —hazte como la tierra— es la más concreta, y se la da cuando el chico ya lleva horas practicando. Al revés de como suelen ordenarse estas cosas: primero lo difícil, dicho de paso; después lo sencillo, dicho despacio.

De los cinco elementos, el que se recuerda es el primero, y no por casualidad. El agua lava, el fuego quema y el viento sopla: los tres hacen algo con lo que les echan. La tierra, no. La tierra sólo está debajo. Y lo que se le pide al que medita no es que limpie, ni que queme, ni que se lleve nada por delante, sino que aguante lo que le tiran sin ofenderse.

Esa es, probablemente, la imagen más útil que esta parte ha encontrado para lo que un rato de atención puede llegar a ser. No un foco, ni un espejo, ni un cielo despejado, que son las tres comparaciones de costumbre. Una superficie que recibe, que no elige lo que cae y que no se altera por lo que cae.

Y tiene su límite, que también hay que decir, porque este libro lo ha dicho de todas las imágenes buenas. Una persona no es una superficie, y hay cosas que sí deben horrorizar: la que se le tira a uno encima con mala intención, la que se le hace a otro delante de uno. El propio sistema lo sabe, y por eso, en el mismo discurso, unas líneas después, empareja cada uno de estos remedios con su enfermedad, y pone el amor contra la mala voluntad y la compasión contra la crueldad; de modo que la ecuanimidad de la tierra no está sola ni gobierna sola.

Pero para un día cualquiera, con sus comentarios, sus interrupciones y su ruido, la instrucción aguanta entera, y cabe en cuatro palabras que se le dijeron a un chico de familia que aquel día se había quedado sin comer: medita como la tierra.

Mil cien años después, un emperador escribió para sí mismo, en una campaña militar, algo que parece lo contrario y no lo es. La gente busca sitios donde retirarse, anotó: aldeas en el campo, la orilla del mar, montañas; y tú mismo sueles desear mucho esos sitios. Pero todo eso, añadió, es de

una simpleza extrema.

Capítulo 39

Consigo mismo

Parte III

Libro Décimo — La mano que se queda

> *En cualquier momento que quieras, está en tu poder retirarte en ti mismo.*
>
> *Marco Aurelio,* Meditaciones*, IV*

Lo dice alguien que podía haberse ido a cualquier parte. El hombre que escribe eso gobierna un imperio, está de campaña en el Danubio y tiene villas, playas y montañas a su disposición; y lo que anota para sí mismo es que buscar esos sitios es de una simpleza extrema, porque el retiro que sirve lo tiene uno encima.

Este último libro recoge lo que queda después de todo lo expuesto: qué es exactamente eso de retirarse en uno mismo, cuál es el término medio entre el que se encierra y el que no para nunca, cómo se escribe de una vez el procedimiento entero, y qué se sabe del que se queda. Se empieza por el retiro, con dos páginas de un emperador romano leídas enteras en una traducción inglesa del siglo XVII.

El sitio que se lleva puesto

El argumento tiene tres pasos y está escrito con una sequedad de orden del día.

Primero, el diagnóstico: la gente busca sitios donde retirarse —aldeas, la orilla del mar, montañas— y tú también los deseas mucho; y eso es simpleza. Segundo, la alternativa: en cualquier momento que quieras, está en tu poder retirarte en ti mismo. Y tercero, la condición, que es la parte que casi nunca se cita: en ninguna parte puede uno retirarse mejor que a su propia alma, y sobre todo el que tiene de antemano dentro ciertas cosas que, al mirarlas, le den enseguida sosiego.

Ahí está todo el asunto. El retiro interior no es un sitio vacío al que se entra: es un sitio amueblado, y hay que haberlo amueblado antes. Quien no tenga dentro nada que mirar se encuentra, al retirarse, con lo que haya.

Y da además una definición de lo que entiende por sosiego, que conviene copiar porque no es la que se espera: una disposición y un comportamiento ordenados y decentes, libres de confusión y de tumulto. No es un estado agradable: es orden.

Los muebles

Lo que hay que tener dentro, dice, son preceptos breves y fundamentales, que en cuanto uno los recuerda basten para limpiarle el ánimo y devolverlo bien dispuesto a aquello a lo que vuelve. Y luego, en lugar de teorizar, los enumera, que es lo que convierte el pasaje en un ejercicio y no en una consigna.

Contra el enfado con la gente: que los seres racionales están hechos unos para otros, que soportarlos es parte de la justicia, que ofenden contra su voluntad y que cuántos que se odiaron y se persiguieron están ya reducidos a cenizas. Contra la queja por lo que a uno le toca: el dilema de siempre, providencia o átomos, y que el mundo entero es como una sola ciudad. Contra el miedo al cuerpo: que el entendimiento, cuando se recoge y conoce su propio poder, no tiene interés en si la respiración va suave o va áspera. Y contra el desvelo por la reputación: que todo se olvida enseguida, que antes y después de todo hay un caos inmenso de tiempo, que los juicios humanos son inconstantes, y que la tierra entera es un punto, del cual la parte habitada es una parte pequeñísima, y en ella, cuántos y de qué clase son los que van a alabarte.

Son cuatro muebles para cuatro clases de tumulto: la gente, la suerte, el cuerpo y la fama. Y están puestos en ese orden, que tampoco es casual: el primero es el trato con los demás, que es de donde viene casi todo.

Continuamente

Hay un adverbio en ese pasaje que decide su ritmo y que conviene no perder: date continuamente ese retiro, dice, y con él refréscate y renuévate. No habla de una hora al día ni de una temporada: habla de algo que se hace muchas veces y dura poco.

Y el final de la frase es todavía más claro sobre para qué sirve: los preceptos han de ser tan breves que, al recordarlos, basten para limpiar el ánimo y para devolverlo, dice, bien dispuesto hacia aquellas cosas a las que ahora vuelve. Es decir: el retiro no es una salida del mundo, es una vuelta

al mundo mejorada. Se entra para salir.

Quien haya leído con atención las partes anteriores reconocerá el mecanismo sin necesidad de que se lo señalen: es la misma economía del rato corto y repetido, con la diferencia de que aquí el objeto no es el aire ni el cuerpo, sino una frase.

Dos cosas a mano

Y al final recomienda tener siempre a mano dos, que son las más usables de todo el pasaje.

La primera: que las cosas mismas no llegan al alma, sino que se quedan fuera, quietas y calladas, y que todo el tumulto y toda la molestia vienen de la opinión que está dentro. La segunda: que todo esto que ahora ves va a cambiar dentro de muy poco y dejará de estar, y que conviene recordar de cuántos cambios ha sido uno testigo ya.

Y añade una instrucción de tono, que es la que más se parece a lo que esta serie de libros ha ido encontrando en otras tradiciones: guárdate de la distracción y no te empeñes en nada vehementemente.

Lo que se parece y lo que no

Puesto al lado de lo expuesto en la parte anterior, el parecido salta a la vista y las diferencias también, y conviene decirlas porque este libro ha ido y venido entre las dos cosas.

Se parecen en el diagnóstico: el ruido no está fuera, sino en lo que uno se dice; y en la economía, ratos cortos y repetidos que devuelven a uno al trabajo. Se parecen incluso en el aviso contra la vehemencia, que un sistema resuelve con una cuerda de arpa y el otro con tres palabras.

No se parecen en el objeto. En el sistema oriental, lo que se mira es lo que ya está ahí: el aire, el cuerpo, un sentir. Aquí lo que se mira es un argumento que uno ha guardado antes, y que hay que entender para que sirva. Uno trabaja debajo del lenguaje; el otro, con él.

Y no se parecen en la meta. Aquí no hay absorciones, ni etapas, ni extinción: hay un hombre que quiere seguir gobernando sin volverse loco ni volverse cruel. Es una ambición más pequeña y, para casi todo el mundo, más cercana.

Lo que este libro discute

Un retiro que no es un sitio. La idea central es aprovechable tal cual y es más exigente de lo que parece. Cualquiera puede parar dos minutos; lo que decide si esos dos minutos sirven no es la técnica, sino si hay algo dentro que mirar. Y eso se prepara antes, leyendo, pensando y guardando frases cortas, que es exactamente lo que este emperador estaba haciendo al escribir su cuaderno.

La trastienda. Pero hay que decir el reverso, porque el propio consejo lo admite. Retirarse en uno mismo puede ser otra cosa: el sitio donde se rumia, donde se prepara la respuesta que no se dio, donde se repasa el agravio. La diferencia entre recogerse y rumiar no está en el gesto, que es el mismo, sino en lo que se encuentra allí dentro; y por eso los muebles que el texto enumera son todos, sin excepción, argumentos contra la rumiación.

Nada vehementemente. Es la frase que más choca en un hombre que gobernaba un imperio, y la que mejor resume el tono de lo que aquí se ha buscado. No dice que no se haga nada: dice que no se haga con vehemencia, que es otra cosa. Quien haya intentado sostener una práctica cualquiera sabe que la vehemencia es lo primero que aparece y lo primero que se rompe.

Las cosas se quedan fuera. La afirmación de que las cosas no llegan al alma y de que el tumulto viene de la opinión es filosofía estoica, y hay que decir sus dos caras. Como descripción del noventa por ciento de los disgustos de un día, funciona y se puede comprobar. Como doctrina universal, no: hay cosas que llegan al alma pasando por encima de cualquier opinión, y quien haya tenido delante una enfermedad grave o una pérdida sabe que ahí ese consuelo no entra.

Y la tierra es un punto. El argumento de la escala —todo se olvida, la

tierra es un punto, ¿cuántos van a alabarte?— cura la vanidad y puede producir, mal administrado, un desprecio general por lo que uno hace. El propio emperador no lo usa así: lo usa para poder volver al trabajo sin el peso de la reputación. La diferencia está en para qué se usa: si para no hacer nada o para hacer lo mismo sin mirar quién aplaude.

El cuaderno de uno. Merece la pena notar de qué clase de texto salen estas páginas. No es un tratado ni una carta a un discípulo: es un cuaderno que un hombre escribía para sí mismo, en griego, mientras hacía otra cosa. El género importa, porque explica el tono —órdenes en segunda persona, repeticiones, impaciencia consigo— y porque señala un método que cualquiera puede copiar: escribirse a uno mismo lo que uno necesita acordarse de pensar.

Lo que da y lo que le falta

Da un diagnóstico incómodo: que buscar sitios para retirarse es, casi siempre, simpleza. Da la alternativa y su condición, que es la parte que se suele olvidar: el retiro interior sirve si está amueblado de antemano. Da una definición de sosiego que no promete bienestar, sino orden. Da cuatro muebles para cuatro tumultos —la gente, la suerte, el cuerpo y la fama—, con sus argumentos escritos para recordarlos en el momento. Da dos cosas para tener siempre a mano. Y da una instrucción de tono en tres palabras: nada vehementemente. Le falta decir qué hacer cuando lo que hay dentro no es un argumento, sino un ruido; y le falta cualquier cosa parecida a un cuerpo, que en todo el pasaje aparece sólo como algo que se soporta. La afirmación que deja se puede comprobar en una semana corriente: un retiro de dos minutos sirve o no sirve según lo que haya guardado dentro para mirar. Durante siete días, elegir una sola frase corta —de este libro, de otro, propia—, tenerla apuntada y mirarla cada vez que se haga una pausa; y al séptimo día decidir si esa frase merece quedarse o si hay que cambiarla.

Qué objeto es uno mismo, otra vez

En esta tradición no es una figura que se sostenga, como en la anterior, ni una lista de partes, como en la antigua: es un cuarto al que se entra. Y de un cuarto lo que importa no es su tamaño, sino qué hay dentro y si está ordenado. Por eso el que escribió esto dedicó doce libros a amueblarlo, y por eso lo escribía para sí mismo y no para publicarlo.

Lo que este libro deja

Deja la física estoica que sostiene esos argumentos, con su providencia y sus átomos, que aquí se cita como el propio autor la cita, en forma de dilema. Deja la doctrina del alma racional y su parte rectora, que ocupa buena parte del libro cuarto. Deja el resto del cuaderno, con sus repeticiones, sus listas de emperadores muertos y sus recados a sí mismo. Deja la discusión sobre cuánto de esto es original y cuánto viene de sus maestros. Y deja la comparación sistemática entre esta manera de retirarse y las orientales, que se ha hecho en su sitio y con sus fuentes.

Lo utilizable

Del tamaño de una lata. Una frase corta apuntada y a mano, para mirarla al parar. Y la instrucción de tono: nada vehementemente.

Queda por decir, entonces, dónde está el punto medio entre el que se encierra en ese cuarto y el que no entra nunca; y decirlo en voz alta, porque este libro lleva doscientas páginas haciéndolo sin nombrarlo.

Capítulo 40

El término medio, dicho en voz alta

> *Evitando estos dos extremos, comprendió la práctica del medio.*
>
> *El Buda, en la colección conectada*

Este libro es de término medio y hasta ahora no lo había dicho con esas palabras. Lo ha hecho en cada capítulo: tomar de una tradición lo que se puede comprobar, dejar lo que no, avisar de los dos excesos y quedarse en el sitio incómodo del que no promete ni desprecia. Este capítulo lo dice en voz alta, y empieza por el texto que fundó la expresión.

Se ha leído entero el discurso 56.11 de la colección conectada, en la traducción de Bhikkhu Sujato, y se recogen dos frases de otros ya leídos.

Los dos extremos

El discurso es corto y está puesto en el mismo parque de Benarés donde luego se diría aquello de que la forma no es un yo, y con el mismo auditorio: los cinco que habían sido sus compañeros de ascesis, que son toda la gente que le hacía caso en ese momento. Empieza por lo que no hay que hacer: hay dos extremos que el que ha salido de casa no debe cultivar. Uno es entregarse a los placeres de los sentidos, que llama bajo, grosero, corriente,

innoble y sin provecho. El otro es entregarse a mortificarse, que llama doloroso, innoble y sin provecho.

Conviene notar la simetría de los adjetivos, porque es donde está la enseñanza. A los dos extremos les dice lo mismo: innobles y sin provecho. No dice que uno sea pecado y el otro un error de cálculo; dice que ninguno lleva a ninguna parte.

Y la alternativa no es un punto intermedio entre los dos, como si se tratara de darse los gustos a media máquina. Es otra cosa: el camino de ocho partes, que es una manera de vivir entera y no una dosificación.

Tres vueltas y doce aspectos

Después de los dos extremos vienen las cuatro verdades, y no interesan aquí por su contenido, que está expuesto en su sitio, sino por la forma en que el texto dice haberlas conocido, que es lo más aprovechable del discurso y casi nunca se comenta.

De cada una de las cuatro dice tres cosas, y en este orden. Primero: esto es la verdad del sufrimiento. Segundo: esta verdad debe comprenderse del todo. Y tercero: esta verdad ha sido comprendida del todo. Y lo mismo con las otras tres, cambiando la tarea: el origen debe soltarse y ha sido soltado; el cese debe realizarse y ha sido realizado; el camino debe desarrollarse y ha sido desarrollado. Cuatro por tres son las doce piezas que el texto llama tres vueltas y doce aspectos, y dice que mientras su conocimiento de ellas no estuvo purificado en las doce, no anunció nada.

Quítese el asunto religioso y quédese la forma, porque la forma sirve para cualquier cosa que uno intente aprender. Saber qué es algo, saber qué hay que hacer con ello, y haberlo hecho: son tres estados distintos y se confunden a diario. Casi todo lo que se lee sobre meditación deja al lector en la primera vuelta, sabiendo qué es; unos pocos manuales llegan a la segunda, diciendo qué hay que hacer; y la tercera no la da ningún libro, porque no es información.

Esa es, dicho sin adornos, la limitación de estas páginas y de cualquier otras, y el motivo por el que en cada capítulo se ha dejado una cosa pequeña

y comprobable: es lo único que un texto puede hacer para empujar a alguien de la primera vuelta a la segunda.

Dónde está el medio en este asunto

Trasladado a lo que aquí se ha tratado, el medio no está entre practicar mucho y practicar poco. Está entre dos figuras que este libro se ha ido encontrando y que conviene describir sin caricatura, porque las dos tienen razones.

La primera es el que se encierra. Toma esto en serio, y precisamente por eso organiza su vida alrededor de ello: cuenta los días, mide los ratos, busca retiros, y lo que le pasa dentro del cojín le importa más que lo que le pasa fuera. El sistema antiguo tiene descrito ese tipo con precisión, y no lo alaba: es el que quiere el estado, el que se cree llegado, el que se aprieta hasta romper la cuerda del arpa.

La segunda es el que no para nunca. También tiene razones: la vida tiene horarios, la gente depende de él, las cosas hay que hacerlas. Su manera de resolver esto es no resolverlo: hará un rato cuando pueda, y nunca puede, y cada tanto lee algo que le recuerda que debería. El sistema también lo tiene descrito, y tampoco lo alaba.

Entre los dos, el medio que este libro propone no es un punto en una escala, sino una manera de repartir: ratos cortos y repetidos, sin épica; un objeto de los que ya están ahí; una señal exterior que acabe el rato por uno; nada vehementemente; y la vida de fuera como sitio donde se comprueba lo que pasa dentro, y no al revés.

La cuerda, en una frase

De todo lo leído, la formulación más breve del medio es la del arpa, y por eso vuelve aquí en una línea: ni tan tensa que no suene, ni tan floja que no suene.

Y la segunda más breve es la del emperador: nada vehementemente. Las dos dicen lo mismo desde sitios muy distintos y las dos tienen la ventaja

de que no hay que medir nada: se nota en el sonido.

Lo que se llevó el único que entendió

El final del discurso tiene un detalle que conviene mirar, porque corrige la idea de que hay que enterarse de todo.

Mientras aquello se decía, a uno de los cinco, Koṇḍañña, le apareció lo que el texto llama la visión del principio, inmaculada y sin mancha. Y no consistió en las cuatro verdades, ni en las doce piezas, ni en los dos extremos. Consistió en una sola frase: todo lo que está sujeto a aparecer está sujeto a cesar.

El maestro, al verlo, no hizo un comentario doctrinal: exclamó dos veces que Koṇḍañña había entendido de verdad. Y de ahí, cuenta el texto, le vino el sobrenombre con el que se le conoce desde entonces, que significa el que entendió.

Merece la pena quedarse con la proporción. El sermón más famoso de la tradición, el que se recita entero en Asia y del que dependen bibliotecas, produjo aquella tarde un resultado comprobable en una persona, y ese resultado cabía en siete palabras que no son ninguna de las que el sermón había venido a decir.

De ahí se saca una regla que sirve para leer este libro y cualquier otro: lo que uno se lleva de un texto largo no es su tesis, sino la frase que se le queda enganchada; y esa frase no la elige el autor.

Lo que este libro ha hecho con eso

Conviene decir con qué criterio se ha manejado esa regla en estas páginas, porque un libro sobre meditación tiene dos maneras fáciles de fallar y las dos son extremos.

La primera es la venta. Consiste en prometer calma, salud, rendimiento y una vida entera resuelta, y en callar los costes, las fuentes y los fracasos. Aquí se ha evitado con un método sencillo: en cada capítulo, decir qué da y

qué le falta, y dejar una afirmación pequeña que el lector pueda comprobar en una semana sin creerse nada.

La segunda es el desprecio. Consiste en tratar todo esto como superstición con almohada, quedarse con la anécdota ridícula y no leer los textos enteros. Aquí se ha evitado con otro método igual de sencillo: leer entero lo que se cita, citar por fuente y fecha, y exponer lo que no se puede comprobar como lo que el texto dice, sin afirmarlo ni negarlo.

Entre las dos, el sitio que queda es estrecho y no es cómodo: obliga a decir «esto sirve» y «esto no lo sé» en la misma página, que es lo que menos se perdona en este género.

Lo que este libro discute

El medio no es la mitad. Es la confusión más frecuente y la que estropea más prácticas. Ni el discurso antiguo ni el arpa hablan de hacer las cosas a medias: hablan de una tensión justa, que puede ser mucha. Un rato corto hecho con toda la atención que hay está en el medio; un rato largo hecho a medio gas, no.

Los dos extremos no son simétricos hoy. El discurso nombra el gusto y la mortificación, y en el mundo donde se escribió el segundo era una industria. Hoy la mortificación es rara y el otro extremo se ha multiplicado, con una variante que el texto no podía prever: la de convertir la propia práctica en un producto que se consume, con su aplicación, su racha y su medición. El extremo moderno no es el asceta: es el que colecciona experiencias, incluidas las interiores.

Quién puede permitirse el medio. Hay que decir una cosa incómoda y verdadera: el medio, tal como se ha descrito, supone cierta holgura. El que hace tres turnos, cuida a alguien enfermo y duerme cinco horas no está eligiendo entre dos extremos; está intentando aguantar. Para ése, casi todo lo expuesto aquí es inaplicable salvo en su forma más pequeña, y decirlo forma parte de no vender nada.

El final del discurso no es de término medio. Hay que decirlo, porque es el ejemplo más limpio de lo que este libro ha tenido que hacer una y

otra vez con sus fuentes. El mismo texto que expone con una sobriedad admirable dos extremos y un camino termina con los dioses de la tierra gritando la noticia, el grito subiendo de cielo en cielo, diez mil sistemas de mundos temblando y una luz inmensa apareciendo en el mundo. Eso no es un argumento ni se puede comprobar: es el modo en que aquella literatura marcaba la importancia de un momento, igual que otras lo marcan con truenos o con estrellas. Aquí se expone como lo que es, se deja sin afirmar y sin negar, y se sigue con lo que sí se puede usar; y conviene que el lector sepa que ése ha sido el procedimiento en las mil páginas anteriores.

Una tarde, un oyente. El otro dato incómodo del cierre es aritmético. Delante había cinco personas preparadas, con años de ascesis detrás y un maestro delante, y el texto dice que entendió una. No es un reproche a nadie: es la proporción real de estas cosas, y quien organiza retiros, escribe libros o da charlas hace bien en tenerla presente antes de calcular su propio efecto.

La honradez tiene un precio literario. Un libro que en cada capítulo dice lo que no sabe es menos memorable que uno que afirma. Aquí se ha aceptado ese precio, y conviene que el lector sepa que es deliberado: lo que se gana a cambio es que nada de lo que se afirma dependa de la confianza en el que escribe.

Lo que da y lo que le falta

Da dos extremos nombrados con los mismos adjetivos, para que se vea que ninguno lleva a ninguna parte. Da una alternativa que no es un punto medio, sino una manera de vivir. Da dos formulaciones brevísimas del ajuste: la cuerda que suena y el nada vehementemente. Da el retrato de las dos figuras entre las que se busca el medio, el que se encierra y el que no para, con sus razones. Y da, dicho en voz alta, el criterio con que se ha escrito todo esto. Le falta una medida: como todas las doctrinas del medio, señala el sitio y no da el número, y hay que encontrarlo cada uno. La afirmación que deja se puede comprobar en una semana corriente: casi nadie falla por el medio, se falla por uno de los dos lados, y cada persona

falla siempre por el mismo. Durante siete días, cuando algo salga mal, anotar sólo una letra, una E de exceso o una F de flojedad; y al séptimo, mirar cuál se repite.

Qué objeto es un término medio

No es un objeto ni un punto: es una tensión que se comprueba por el resultado, como la de una cuerda, que no se mide con regla sino con el oído. Por eso no se puede fijar de antemano ni copiar de otro: lo que para uno es el medio, para otro es exceso; y lo que hoy es el medio, mañana no.

Lo que este libro deja

Deja las cuatro verdades expuestas por su contenido, que tienen su sitio propio y no es éste. Deja la discusión sobre si ese discurso es realmente el primero o una composición posterior. Deja las historias de mortificación extrema que la propia tradición cuenta de su fundador antes de dejarla. Deja la doctrina griega del término medio, que tiene su propio libro y que aquí sólo asoma. Y deja la tentación de hacer del medio una consigna, que es la manera más fácil de no decidir nada.

Lo utilizable

Del tamaño de una lata. Una letra al final del día, E o F. Y la regla de la cuerda: no se mide, se escucha.

Queda entonces escribir de una vez, seguido y sin adornos, el procedimiento entero: dónde, cuándo, cómo sentarse, qué hacer con lo que aparece y cuándo parar.

Capítulo 41

La postura y la hora, escritas una vez

Leyendo libros de yoga, nunca se consigue nada.
Svātmārāma, Hatha Yoga Pradīpikā*, I*

Ese aviso está dentro de un libro, y lo escribió el que lo escribía. Es la frase más honrada que ha aparecido en estas páginas y también la más incómoda para un autor, porque dice, sin rodeos, que el género al que pertenece esto no sirve para lo que dice servir.

Se ha leído entero el capítulo primero de ese manual, en la traducción inglesa de Pancham Sinh. Y con él delante, este capítulo hace la única cosa que un libro sí puede hacer: escribir el procedimiento entero, seguido y una sola vez, sin remitir a ninguna otra página.

El cuarto que nadie tiene

Conviene empezar por cómo empiezan estos manuales, porque el contraste ahorra media hora de explicaciones.

El de Svātmārāma abre con el sitio. Hay que practicar en un cuarto pequeño, apartado, de cuatro codos en cuadro, libre de piedras, de fuego y de agua, y sin perturbaciones de ninguna clase; y además —esto es lo que hay que leer dos veces— en un país donde la justicia se administre

debidamente, donde viva buena gente y donde la comida se consiga con facilidad y en abundancia. El cuarto ha de tener la puerta pequeña, no ha de tener agujeros ni hoyos, no ha de ser demasiado alto ni demasiado bajo, ha de estar bien enlucido con boñiga de vaca y limpio de suciedad e insectos. Fuera debe haber un emparrado, una plataforma, un pozo y un patio.

Esto no es una tontería, y sería fácil reírse. Es un inventario de condiciones reales: un sitio estable, un país en paz, comida y nadie que te moleste. Lo que dice, traducido, es que esto se hace desde cierta base, y que quien no la tiene está haciendo otra cosa.

El manual sigue con seis cosas que destruyen el yoga: comer en exceso, el esfuerzo, la charlatanería, el apego a las reglas, la compañía de la gente y la inconstancia. Y seis que dan éxito rápido: coraje, atrevimiento, perseverancia, discernimiento, fe y estar apartado de la compañía. Luego, la comida medida, que llama *mitāhāra* y define con una fracción: llenar tres cuartas partes del hambre y dejar la cuarta vacía. Y después, ochenta y cuatro posturas que dice enseñadas por un dios, de las cuales cuatro son las esenciales, y de las cuatro una es la mejor, porque —lo dice él— es muy cómoda.

Quédese con ese movimiento, que es el más instructivo del capítulo: ochenta y cuatro reducidas a cuatro y las cuatro reducidas a una, por comodidad.

El procedimiento, escrito una vez

Va seguido y sin adornos. Quien quiera saltarse el resto del capítulo, aquí está todo.

El sitio. El que haya. Una silla vale, y para la mayoría es mejor que el suelo. Lo único que se pide del sitio es que uno no tenga que negociarlo cada vez: la misma silla, el mismo rincón, para no gastar la decisión en elegir.

La hora. La que se repita sola. No hay una hora buena por naturaleza; hay horas que ya están fijas por otra cosa —después de apagar el desperta-

dor, antes de salir, al llegar, mientras se calienta el agua—, y ésas son las que aguantan. Una hora que hay que buscar cada día no dura una semana.

El rato. Corto. Entre cinco y diez minutos es suficiente y es lo que se sostiene; media hora es una promesa que se rompe al tercer día. Y que lo acabe algo de fuera: un temporizador, el agua hirviendo, una vela corta, el autobús. Que no lo acabe uno, porque el que decide cuándo parar está mirando el reloj todo el rato.

La postura. Sentado, con la espalda derecha sin rigidez, los pies en el suelo, las manos donde caigan. Ni firmes ni desplomado: la prueba es si se puede respirar hondo sin cambiar de posición. Los ojos, cerrados o bajos, da igual; lo que importa es que no se muevan buscando cosas. Si duele algo, se corrige una vez y se sigue; y si duele de verdad, se cambia, porque aguantar dolor no es parte de esto.

El objeto. Algo que ya esté ahí. La respiración sirve, y no hay que hacer nada con ella: se nota que entra y que sale, y eso es todo. El peso del cuerpo en la silla sirve igual. Un sonido de fondo, también. No hace falta fabricar nada ni visualizar nada.

Lo que aparece. Van a aparecer pensamientos, y no son un fallo: son lo que hace una cabeza. La instrucción es de dos tiempos. Primero, notar que se ha ido —ese instante en que uno se da cuenta es el único momento con valor de todo el rato—. Segundo, volver al objeto sin comentario, y sobre todo sin la palabra «otra vez». Si el estado tiene nombre, se le pone, seco: sueño, prisa, enfado, planificación. Y se vuelve. Puede pasar cincuenta veces en ocho minutos y el rato sigue siendo bueno.

La medida del esfuerzo. La necesaria para saber que se está, y ni una gota más. Si la cabeza se embota, enderezarse, abrir los ojos, respirar más hondo. Si se agita, aflojar los hombros, alargar la salida del aire, mirar menos. Hay que ajustar como se ajusta una cuerda: no se mide, se escucha si suena.

El final. Cuando suene la señal, parar aunque vaya bien; y parar aunque vaya mal. Levantarse sin hacer balance. La tentación de puntuar el rato es fuerte y estropea la semana entera, porque enseña a repetir sólo lo que se puntúa alto.

Si interrumpen. Alguien entra, suena el telefonillo, llora un niño. Se atiende, sin ceremonia y sin cara de contrariedad, que es lo que convierte esto en una molestia para los que viven alrededor. Y si se puede, se vuelve al sitio y se acaba lo que quede; y si no se puede, no ha pasado nada. Un rato interrumpido cuenta igual que uno entero, porque lo que se está construyendo no es la duración, es la costumbre de volver.

Lo de después. Ahí está la única medida que sirve, y no se toma en el cojín: cómo se trata a la primera persona con la que se habla al levantarse.

Eso es todo. No hay nivel dos.

Lo que no lleva

Merece la pena decir en negativo lo que este procedimiento deja fuera a propósito, porque casi todo lo que se vende alrededor está en esta lista.

No lleva cojín especial, ni ropa, ni aplicación, ni racha, ni registro. No lleva dieta. No lleva silencio absoluto ni cuarto propio. No lleva obligación diaria: un día que se salta no es una deuda, y tratar la falta como deuda es la manera más rápida de dejarlo del todo. No lleva postura de piernas cruzadas, que para un cuerpo adulto no acostumbrado es una fuente de lesiones y no aporta nada que la silla no dé. No lleva maestro, aunque tener a alguien a quien contárselo mejora esto más que cualquier técnica. Y no lleva meta: nada de lo descrito está pensado para llegar a ningún estado.

Cuando no sale

Y va a no salir, que es lo normal y no una señal de nada. Los tres fallos corrientes tienen arreglo y ninguno está dentro del rato.

Si no se empieza nunca, el problema es la hora, no la voluntad: hay que engancharla a algo que ya ocurra sin decidirlo. Si se empieza y se abandona a los pocos días, el problema es la duración: se ha puesto un rato de persona sin obligaciones. Y si se hace y produce mal cuerpo —inquietud, ganas de llorar, cosas viejas que suben—, el problema no es la técnica: es que quedarse quieto y callado deja salir lo que el ruido tapaba. Ahí lo sensato

es acortar mucho, abrir los ojos, hacerlo andando, y si eso vuelve, dejarlo y hablar con alguien. Nada de lo escrito aquí merece la pena a ese precio.

Lo que este libro discute

El cuarto es un privilegio, y el manual lo admite sin querer. Pedir un país con justicia y comida abundante es pedir una vida entera antes de pedir una postura. Todo manual antiguo hace lo mismo con más o menos elegancia, y la traducción moderna del mismo requisito es un sueldo, un techo y nadie a cargo. Quien no lo tenga puede usar lo de arriba igualmente, pero en su forma más corta, y no debe medirse con la vara de quien sí lo tiene.

El apego a las reglas destruye el yoga. De las seis cosas que el manual pone como destructoras, la cuarta es la que más debería inquietar al que acaba de leer una lista de instrucciones. Escribir un procedimiento crea el peligro que el procedimiento quería resolver: que alguien lo cumpla al pie de la letra, se sienta bien por cumplirlo y confunda el cumplimiento con la cosa. Por eso lo de arriba está escrito en el tono más plano posible y por eso no lleva números ni fases.

Ochenta y cuatro reducidas a una por comodidad. El gesto del manual desmiente el aura que rodea a estas cosas. Un tratado que enumera posturas enseñadas por un dios acaba recomendando la que se aguanta mejor, y da como razón que es cómoda. Ése es el criterio, y es el mismo que se ha usado aquí para preferir una silla.

La hora es la técnica. De todo lo escrito arriba, lo único que decide el resultado a un mes vista no es la postura, ni el objeto, ni la duración: es a qué cosa ya existente se ha enganchado el rato. Eso no aparece en ningún manual antiguo, y no por descuido: en un monasterio la hora la pone una campana, y quien vive fuera tiene que fabricarse la campana con lo que tenga, que suele ser una cafetera o un despertador. Quien entienda sólo esta idea de todo el capítulo ya se lleva la parte que funciona.

Ni el traje ni los cuentos. La otra frase que conviene retener del final de ese capítulo es que el éxito no se consigue vistiéndose de una manera deter-

minada ni contando historias; sólo practicando. La estética de todo esto —el incienso, la ropa, el vocabulario, la conversación sobre la práctica— es agradable y no es la práctica; y consume, en muchos casos, el tiempo exacto que hubiera bastado.

Un libro no puede dar lo que promete, y este manual lo dice de sí mismo. Es lo que hace que la frase del epígrafe sea distinta de una modestia retórica: está escrita por alguien que sabía que su lector se quedaría leyendo. Lo único que un texto puede hacer es acortar la distancia entre saber qué es una cosa y saber qué hay que hacer con ella. Lo tercero, haberlo hecho, no lo da ninguna página, y decirlo es lo contrario de una excusa: es el aviso de que a partir de aquí el libro ya no acompaña.

Lo que da y lo que le falta

Da un cuarto imposible, con su país en paz y su boñiga de vaca, como retrato exacto de la base que estos métodos suponen y casi nunca dicen. Da seis cosas que destruyen el trabajo, con una que muerde al propio manual: el apego a las reglas. Da la reducción de ochenta y cuatro posturas a una por comodidad. Da el procedimiento entero escrito de corrido: sitio, hora, rato, postura, objeto, qué hacer con lo que aparece, cómo ajustar el esfuerzo, cuándo parar y dónde se mide. Y da la lista de lo que deliberadamente no lleva. Le falta lo que le falta a cualquier instrucción escrita: nadie mirando, que es lo único que corrige de verdad una postura y un exceso. La afirmación que deja se puede comprobar en una semana corriente: lo que decide si esto se sostiene no es la técnica sino el enganche horario. Durante siete días, hacer el rato inmediatamente después de una cosa que ya se hace todos los días sin pensarlo, y anotar sólo sí o no; al séptimo, contar los síes y compararlos con cualquier semana anterior.

Qué objeto es un procedimiento

No es un objeto de atención: es el envoltorio mínimo que permite que haya uno. Su virtud es quitar decisiones, que es donde se pierde casi toda

la energía disponible. Su peligro es volverse el asunto: un procedimiento bien cumplido produce una satisfacción muy parecida a la de haber hecho algo, y no es la misma cosa.

Lo que este libro deja

Deja los otros tres capítulos de ese manual —la respiración, los sellos y el recogimiento final—, que no se han leído y que contienen la parte más técnica y más extrema del método. Deja las once posturas descritas con sus promesas médicas, que son de otra época y de otra medicina. Deja las listas de alimentos prohibidos y permitidos, largas y muy locales. Deja la fisiología de los canales y de la energía que despierta, que pertenece a un cuerpo que la anatomía no reconoce y que aquí queda expuesto sin juicio. Y deja, por no repetirla, la discusión sobre qué se conserva de un método cuando se lo saca del sitio donde se escribió.

Lo utilizable

Del tamaño de una lata. Una silla fija, un enganche horario, ocho minutos, una señal que acabe sola, y volver sin decir «otra vez».

Queda una sola pregunta, que ha estado debajo de cada página de este volumen y de los cuatro anteriores, y que se ha ido aplazando con educación: en todo esto que acaba de describirse —la silla, el aire que entra, el volver sin comentario—, ¿quién es exactamente el que se queda?

Capítulo 42

El que se queda

Pregunte lo que pregunte, no encuentro ningún carro.
Nāgasena, en Las preguntas del rey Milinda*, II*

Un rey griego que reina en la India va a ver a un monje budista y le hace la pregunta más cortés que existe: cómo se llama. Y el monje le contesta que se llama Nāgasena, que así lo llaman sus hermanos de orden, pero que ese nombre es solamente un término de uso corriente, una designación común, porque en el asunto no hay ninguna individualidad permanente.

Así empieza el diálogo más famoso que la tradición ha dedicado a la pregunta con la que este libro termina. De esa obra se ha leído completo el capítulo donde está el carro, el primero de su libro segundo, en la traducción inglesa de T. W. Rhys Davids.

La objeción del rey

Conviene empezar por el rey, porque la objeción que pone es mejor que la mayoría de las que se ponen hoy, y porque el texto, después, no la contesta.

Llama a testigos a sus quinientos griegos y a los monjes, y pregunta lo siguiente: si no hay individuo permanente, ¿quién recibe los hábitos, la comida, el alojamiento y las medicinas? ¿Quién los disfruta? ¿Quién vive rectamente? ¿Quién se dedica a meditar? ¿Quién llega a la meta? ¿Y

quién mata, quién roba, quién miente, quién bebe? Si es así, dice, no hay mérito ni demérito, no hay quien haga ni quien cause el bien o el mal, y no hay fruto ni resultado de nada. Y remata: si a un hombre lo mataran, no habría asesinato; y entonces en vuestra orden no hay maestros de verdad y vuestras ordenaciones son nulas.

Es la objeción entera y está dicha en tres líneas. Cualquiera que haya oído explicar que el yo no existe la tiene en la punta de la lengua, y merece la pena notar que quien la formula primero no es un escéptico moderno: es el interlocutor del propio texto, hace unos dos mil cien años.

El carro desmontado

La respuesta no es una respuesta: es un desmontaje, y hay que reconocerle la eficacia.

Primero se desmonta a sí mismo. ¿Es el pelo Nāgasena? No. ¿Las uñas, los dientes, la piel, la carne, los nervios, los huesos, la médula, los riñones, el corazón, el hígado, los pulmones, las tripas, la bilis, la flema, el pus, la sangre, el sudor, la grasa, las lágrimas, la saliva, la orina, el cerebro? No a cada una. ¿La forma, el sentir, la percepción, las decisiones, la conciencia? No. ¿Todo eso junto? No. ¿Algo fuera de eso? Tampoco. Entonces, dice el rey, pregunte lo que pregunte no encuentro a ningún Nāgasena: Nāgasena es un mero sonido vacío.

Y entonces el monje da la vuelta a la escena con una pregunta doméstica. Usted, señor, se ha criado con lujo; si anduviera descalzo por la arena caliente le dolerían los pies. ¿Cómo ha venido, a pie o en carro? En carro. Pues explíqueme qué es eso. ¿Es la vara el carro? ¿El eje? ¿Las ruedas, el armazón, las cuerdas, el yugo, los radios, la aguijada? ¿Todas esas piezas juntas? ¿Algo fuera de ellas? No a todo.

«Pregunte lo que pregunte, no encuentro ningún carro. Carro es un mero sonido vacío. ¿Qué es entonces el carro en que dice haber venido? Ha dicho usted una falsedad. ¡No existe tal cosa como un carro!» Y llama a testigos a los mismos quinientos griegos, que aplauden y le dicen a su rey: ahora salga de ésta, si puede.

La salida del rey

Y el rey sale, y su salida es lo mejor del pasaje.

No ha dicho ninguna falsedad, contesta. Es por tener todas esas cosas —la vara, el eje, las ruedas, el armazón, las cuerdas, el yugo, los radios y la aguijada— por lo que aquello cae bajo el término entendido por todos, la designación de uso común, «carro».

El monje le da la razón sin regatear: muy bien, su majestad ha entendido rectamente qué quiere decir «carro». Y aplica lo mismo a su nombre. Luego cita un verso de una monja, dicho en presencia del Buda: igual que por la condición previa de coexistir sus diversas partes se usa la palabra «carro», así, cuando están las partes de una persona, hablamos de un ser.

Hay que notar quién ha ganado qué. El monje ha quitado una cosa: la sustancia que estaría debajo. El rey ha salvado otra: el nombre, que sigue siendo legítimo y no es una mentira. Y el texto se queda ahí, con las dos.

La sombra en el agua

A continuación viene el remate, y es la imagen que este libro se lleva.

El rey le pregunta cuántos años lleva en la orden. Siete, contesta. ¿Y cómo dice que son «sus» siete? ¿Es usted siete, o lo es el número? En ese momento, la figura del rey, cargada de adornos, da sombra en el suelo y se refleja en una vasija de agua. Y el monje pregunta: su figura está ahora sombreada en el suelo y reflejada en el agua; ¿es usted el rey, o lo es el reflejo?

«Yo soy el rey, Nāgasena; pero la sombra existe a causa de mí.»

Así, dice el monje: los años son siete, yo no soy siete; pero el número existe a causa de mí, y es mío en el mismo sentido en que la sombra es suya.

Eso es lo más preciso que se ha dicho en veinticinco siglos sobre el asunto, y cabe en una frase: hay algo que no es una cosa y del que, sin embargo, dependen cosas.

Y es usable, que es lo raro en una frase de metafísica. Sirve para los días en que la pregunta vuelve de madrugada con su forma angustiosa —si no

hay nadie, qué sentido tiene nada—: no hace falta contestarla, basta con mirar la sombra y notar que se mueve cuando uno se mueve.

Lo que se cobra

Toca ahora pagar la deuda que este volumen contrajo en su primera página, y se paga con lo que se ha ido comprobando y no con una promesa.

El medio segundo existe. No es una figura literaria: es el hueco que va desde que algo llega hasta que uno ya está respondiendo, y se puede notar mientras ocurre. Está en la mano que sale hacia el teléfono sin que nadie lo haya decidido, en la contestación que ya está montada antes de que el otro termine, en el «no hace falta» que se dice solo, en el instante exacto en que uno cae en la cuenta de que se había ido. Cabe poco en él: una pregunta corta, no apartar la vista, volver al aire sin decir «otra vez».

Y se puede estar en él. Eso es todo lo que estas mil páginas defienden, y es menos de lo que promete casi cualquier libro de este género y bastante más de lo que suele cumplirse. No hace falta creer nada, ni sentarse una hora, ni llegar a ningún estado, ni tener un cuarto de cuatro codos en un país en paz. Hace falta un sitio, una hora enganchada a algo, un rato corto y la costumbre de volver.

Y lo que no se paga

Queda sin pagar lo que da título a este capítulo, y hay que decirlo sin adornos: no se sabe quién se queda.

No lo sabe este libro, que ha expuesto lo que dicen las tradiciones y no ha encontrado manera de comprobarlo. No lo sabe la medida de laboratorio, que describe funciones y no encuentra al que las tiene. Y el texto que mejor ha tratado la pregunta contesta, como acaba de verse, quitando una respuesta falsa sin poner otra verdadera.

Lo que sí se puede decir es esto: hay un volver, y ese volver es de alguien. Puede que ese alguien sea sólo lo que el rey salvó, un término de uso

corriente que designa unas partes reunidas; y aun así, la sombra existe a causa de él.

Lo que este libro discute

El argumento del carro prueba menos de lo que parece. Lo que muestra es que no hay una pieza que sea el todo, ni una cosa aparte de las piezas. Eso refuta una idea de sustancia, no la existencia de un sujeto; y el propio texto lo admite al aceptar la salida del rey. Quien use el pasaje para decir que uno no existe está usando la mitad del diálogo y tirando la otra mitad, que es la que su autor aprueba.

La objeción sin respuesta. El rey había preguntado quién mata y quién recibe el fruto, y a eso el texto no contesta: se limita a mostrar que el nombre sigue siendo legítimo. La cuestión moral queda abierta, y conviene decirlo, porque la versión popular de esta doctrina se usa a veces exactamente para lo que el rey temía: para diluir a quien hizo algo. Cualquier tradición que quite el yo tiene que explicar, a continuación, quién responde; y la que no lo explique está dejando un agujero por donde cabe mucho.

Una designación de uso común no es poca cosa. Lo que el rey defiende no es la metafísica: es el lenguaje ordinario, que funciona. Los nombres de las cosas compuestas —un carro, una persona, una promesa— no son mentiras por ser compuestas. Ese es el término medio del pasaje, y es el mismo que estas páginas han usado con todo lo demás.

Cómo discuten los sabios y cómo discuten los reyes. Antes de seguir, el monje pone una condición que merece ser la última nota de método de este libro. Si su majestad discute como sabio, bien; si discute como rey, no. ¿Y cómo discuten los sabios? Desenrollan el asunto, lo desenredan, uno u otro queda convicto de error, lo reconoce, se hacen distinciones, y con todo eso no se enfadan. ¿Y los reyes? Cuando alguien les lleva la contraria en un punto, mandan castigarlo. El rey acepta la condición: hable sin miramientos, dice, como hablaría con un hermano o con un criado; no tenga miedo.

Nada de lo práctico depende de la respuesta. Es lo último que conviene

decir y es un alivio. Terminar un libro sobre atención con un enigma metafísico sin resolver parecería un fracaso, y no lo es, porque ninguna de las cosas pequeñas que estas páginas han dejado necesita saber quién las hace. Volver al cuerpo funciona igual si el que vuelve es una sustancia o una designación de uso corriente. Quien esperaba que el final resolviera la pregunta se queda sin lo que esperaba; quien quería algo que hacer mañana lo tiene desde la primera parte, y esta última no se lo quita.

Lo que da y lo que le falta

Da la objeción entera contra la doctrina, puesta en boca del que la escucha, que es la manera honrada de exponer algo. Da el desmontaje de un hombre en treinta y dos piezas y de un carro en ocho. Da la salida del rey, que es la respuesta buena: los nombres de lo compuesto son designaciones legítimas y no mentiras. Da el verso de la monja. Da la sombra en la vasija de agua y una fórmula exacta: la sombra existe a causa de usted. Y da una regla para discutir que vale para cualquier conversación de cualquier semana. Le falta lo que le falta a la pregunta misma: nadie ha encontrado todavía al que vuelve. La afirmación que deja se puede comprobar en una semana corriente: uno discute como rey más veces de las que cree. Durante siete días, en cada desacuerdo, anotar sólo si se reconoció algún punto al otro; y al séptimo, mirar la proporción.

Qué objeto es uno mismo, por última vez

No es un objeto. Es lo que estaba mirando cuando se buscó un objeto, y por eso no aparece cuando se le busca: como los ojos, que ven todo menos a sí mismos. La tradición que mejor lo trató no lo convirtió en objeto: quitó de en medio lo que no era y dejó el sitio vacío, con un nombre encima que sigue haciendo su trabajo.

Lo que este libro deja

Deja el resto de esa obra, que son cientos de preguntas y varios volúmenes, y de la que aquí sólo se ha leído el capítulo donde está el carro. Deja la discusión sobre qué parte de ella es antigua y qué parte se añadió después. Deja la historia del rey griego, que existió y acuñó moneda, y de lo que pasó con el budismo en aquel reino. Deja las escuelas que sí pusieron algo debajo y las que negaron incluso las piezas. Deja la pregunta de qué es lo que renace, si no hay nadie, que la propia tradición discute largamente y que estas páginas no pueden comprobar. Y deja, sobre todo, la pregunta que abrió este capítulo, que no se ha contestado y que era la única que quedaba.

Lo utilizable

Del tamaño de una lata. Un desacuerdo a la semana discutido como sabio y no como rey: reconocer un punto, en voz alta, sin enfadarse. Y la frase del agua, para cuando la pregunta vuelva: la sombra existe a causa de alguien.

Un rey que había venido en carro tuvo que demostrar que el carro existía, y lo consiguió enumerando sus piezas. Con las personas la enumeración es más larga y el resultado es el mismo: hay un nombre que funciona y no hay una cosa debajo. Eso, que aquí cierra un libro, es donde empieza el siguiente: porque saber qué clase de cosa es uno, y qué clase de cosa es cualquiera de las que se manejan todo el día —un país, una promesa, una deuda, una amistad—, ya no es asunto de sentarse a mirar el aire. Es asunto de la sexta y última de estas virtudes, que se ocupa precisamente de eso: de ver de qué está hecho lo que hay.

Capítulo 43

La proliferación

> *Lo que se siente, se percibe. Lo que se percibe, se piensa. Lo que se piensa, prolifera.*
>
> Madhupiṇḍika Sutta

Hay una diferencia entre una palabra que se suelta y una que se retiene, y el capítulo anterior la situó en la duración. Pero la palabra retenida no se queda quieta: crece. Se conecta con otra, y con lo de ayer, y con lo que otro diría, y al cabo de un rato ya no es una palabra sino un asunto, y el asunto tiene vida propia. La tradición pali tiene un nombre para ese crecimiento, una cadena que lo describe eslabón por eslabón, y un discurso corto en que la cadena la explica no el Buda sino un discípulo, porque el Buda dijo la frase y se fue.

Un hombre con bastón

El discurso empieza en un bosque. El Buda se ha sentado bajo un árbol a pasar el día; un noble llamado Daṇḍapāṇi, que paseaba, se acerca, se apoya en su bastón y le pregunta qué enseña. La respuesta es una sola frase difícil: que su doctrina es tal que «uno no discute con nadie en este mundo», y tal que «las percepciones no subyacen» al que vive desapegado. Y el noble hace lo que hace cualquiera ante una frase que no le da con qué discutir:

> Cuando hubo hablado, Daṇḍapāṇi sacudió la cabeza, meneó la lengua, levantó las cejas hasta que su frente se frunció en tres surcos, y se fue apoyándose en su bastón. — *Madhupiṇḍika Sutta*, Majjhima Nikāya 18

Es el retrato más breve que existe del comentario en acción: una cara que trabaja mientras no dice nada. Y el discurso sigue con el Buda contando la escena a los monjes y resumiendo, en cuatro líneas, lo que le dijo al hombre del bastón y lo que no le dijo:

> Mendicante, los juicios impulsados por percepciones proliferantes acosan a una persona. Si no encuentran nada digno de aprobar, acoger o apegarse en la fuente de la que surgen, justo eso es el fin de las tendencias subyacentes al deseo, la aversión, las opiniones, la duda, el orgullo, el deseo de seguir existiendo y la ignorancia. Es el fin de tomar la vara y la espada, el fin de las peleas, las discusiones y las disputas, de las acusaciones, las maledicencias y las mentiras. Aquí es donde estas cualidades malas e inhábiles cesan sin resto. — *Madhupiṇḍika Sutta*, Majjhima Nikāya 18

Y se levanta y se va a su cabaña. Los monjes, que no han entendido, van a buscar a Mahākaccāna, el discípulo con fama de explicar; él los reprende primero —buscaban el duramen en las ramas, dice, teniendo el tronco delante— y luego explica.

La cadena

> La conciencia visual surge dependiendo del ojo y de las formas. El encuentro de los tres es el contacto. El contacto es requisito del sentir. Lo que se siente, se percibe. Lo que se percibe, se piensa. Lo que se piensa, prolifera. Lo que prolifera es la fuente desde la que los juicios impulsados por percepciones proliferantes acosan a una persona, con respecto a las formas conocibles por el ojo, en el pasado, el futuro y el presente. — *Madhupiṇḍika Sutta*, Majjhima Nikāya 18

Y lo mismo para el oído, la nariz, la lengua, el cuerpo y la mente. Conviene decir qué objeto es cada eslabón, porque la cadena es la mejor descripción

que este libro conoce de cómo una cosa que pasa se convierte en un asunto. *Contacto*: un ojo, una forma, y la conciencia que los junta; el momento en que algo entra en el tramo. *Sentir*: eso agrada, desagrada o ninguna de las dos cosas. *Percibir*: eso es tal cosa; el reconocimiento, la primera palabra. *Pensar*: sobre eso, algo. Y *proliferar*: la palabra pali es *papañca*, y no tiene traducción fija; los traductores han dicho proliferación, elaboración, diversificación, obsesión; lo que nombra es el momento en que el pensamiento sobre la cosa se multiplica, se enreda consigo mismo, y produce más pensamiento. Es el crecimiento del capítulo anterior, con su lugar exacto en la secuencia.

Y luego la línea que este libro subraya, porque es lo que ninguna descripción moderna del habla interior dice: *lo que prolifera es la fuente desde la que los juicios acosan a una persona*. El verbo es de asedio. Lo que uno produjo al proliferar vuelve sobre uno como juicio, como algo que persigue; y persigue «en el pasado, el futuro y el presente», que es exactamente donde el capítulo cuarto encontró a la mente cuando no está. La proliferación no es un exceso de pensamiento que se queda donde se hizo: es un pensamiento que se vuelve contra el que lo pensó y lo cerca.

Dónde se corta

Mahākaccāna sigue con una lista que parece redundante y no lo es: donde hay ojo, formas y conciencia visual, «será posible descubrir evidencia» de contacto; donde hay contacto, de sentir; donde hay sentir, de percepción; donde hay percepción, de pensamiento; donde hay pensamiento, del asedio de los juicios. Y al revés: donde no hay lo primero, no hay nada de lo demás. Es una cadena de condiciones, y su uso práctico es decir dónde se corta.

No se corta en el contacto: el ojo ve, y ver no se decide. No se corta en el sentir: lo que agrada, agrada. No se corta del todo en el percibir, porque reconocer es casi automático. Se corta —y la tradición entera lo sitúa ahí— entre percibir y pensar, o entre pensar y proliferar: en el momento en que la primera palabra, la nota, va a convertirse en la segunda. Es el instante que el

capítulo anterior describió por la duración: la palabra que se suelta dentro del tramo no prolifera; la que sale del tramo, sí. Y el Buda, en su resumen, dice cómo: si en la fuente «no encuentran nada digno de aprobar, acoger o apegarse». Es decir: no es que se prohíba pensar; es que lo que aparece no se aprueba ni se acoge, no se le da el sí que lo convierte en asunto.

Este libro no va a pretender que eso sea fácil ni que baste con saberlo. Lo que toma es el mapa: la proliferación tiene un sitio en la secuencia, el sitio está muy cerca del principio, y todo lo que viene después de ese sitio ya no se corta sino que se padece. Quien intenta parar el comentario cuando ya es un asunto está buscando el duramen en las ramas.

La cadena en un martes

Conviene recorrer la cadena una vez con material de este siglo, para que se vea que no es un análisis de monjes. Llega un mensaje; se lee: contacto, el ojo y unas letras. La primera reacción no es una idea: es un desagrado, un pequeño frío; es el sentir. Casi en el mismo instante, un reconocimiento: *es seco*; eso es percibir, y ya es una palabra. Un momento después, un pensamiento: *está molesto conmigo*. Y a partir de ahí, en pocos segundos, lo demás: por qué estará molesto, lo que dijo la semana pasada, lo que no dijo, lo que se le contestará, lo que diría un tercero, lo que esto significa de la relación entera. Eso es proliferar. Y al cabo de un minuto los juicios acosan: se ha decidido que el otro es así, que uno ha aguantado demasiado, que hay que contestar; y la contestación que se escribe con ese material es, en los términos del discurso, la vara y la espada: una acusación que empezó en un frío de dos letras.

Nada de eso lo escribió el mensaje. El mensaje era seco, o ni siquiera: era corto. Todo lo demás lo puso la cadena, y en cada eslabón hubo un instante en que pudo no seguir. El corte más barato estaba entre *es seco* y *está molesto conmigo*: ahí había una nota que podía soltarse y en cambio se aprobó. Quien mira sus discusiones de la semana encontrará, en casi todas, esa transición: una percepción de una palabra que se convirtió en un asunto sin que nadie lo decidiera.

El duramen y las ramas

Hay una segunda enseñanza en el discurso que no está en la cadena sino en su marco, y este libro la toma para sí. Cuando los monjes, sin entender el resumen, fueron a pedir explicación a Mahākaccāna, él les dijo que habían pasado de largo ante el tronco para buscar el duramen en las ramas: tenían delante al que sabía y fueron al que explica. Y luego explicó, porque se lo pidieron dos veces; y el Buda, al final, aprobó la explicación palabra por palabra. Es decir: la explicación no era falsa; era secundaria, y el discurso lo dice de sí mismo. Este libro es una explicación. Lo que explica —dónde crece el comentario, dónde se corta— no se aprende explicado; se aprende en el mensaje seco de un martes, mirando la cadena correr. Un libro que dice esto de sí, como hizo el discípulo, tiene al menos la honradez de saber en qué rama está.

Lo que la proliferación hace fuera

Hay algo en el resumen del Buda que la lectura como técnica de atención suele pasar por alto, y es su final. La proliferación no termina en la cabeza del que prolifera: termina en «tomar la vara y la espada», en «las peleas, las discusiones y las disputas», en «las acusaciones, las maledicencias y las mentiras». El discurso empezó con una frase sobre no discutir con nadie, y la cadena explica por qué: la disputa es proliferación que ha salido a la boca. El comentario que un capítulo anterior describió como habla interior evaluativa —el juicio sobre lo que se hace— tiene, según este discurso, un destino natural cuando crece, y el destino es el otro: la discusión, la acusación, la maledicencia. Es la razón por la que la sexta parte de este libro está donde está, y por la que la medida de la primera parte se toma en la puerta y no en el cojín. La capa que no se corta a tiempo no se queda dentro.

Y hay un detalle que cierra el círculo. El hombre del bastón, con su frente de tres surcos, era un sakya, de la familia del Buda; el discurso dice que se fue sin discutir, pero la cara ya había discutido. Lo que la doctrina del

no-discutir le negó fue algo que aprobar o acoger; y sin eso, la proliferación no encontró de dónde salir, y se quedó en las cejas.

Lo que este libro no dice

No dice que la cadena sea una teoría de la percepción que la psicología deba adoptar. Es un análisis doctrinal, con su cesación al final y sus tendencias subyacentes, y este libro lo lee como un mapa de la experiencia y no como una fisiología. Lo que dice es que el mapa sitúa el crecimiento del comentario en un punto preciso, y que el punto es verificable por cualquiera que mire adónde se ha ido cuando ya es tarde.

Y no dice que *papañca* signifique exactamente comentario. Significa más y menos: incluye la obsesión y la fantasía, y excluye el comentario útil. Lo que comparten es el crecimiento, y es lo que esta parte trata.

Lo utilizable

Ver en qué eslabón se está. Contacto, sentir, percibir, pensar, proliferar. Casi siempre, cuando se nota, ya es el último; la próxima vez, un poco antes.

No dar el sí. No es prohibir el pensamiento; es no aprobarlo ni acogerlo. La diferencia se nota como la diferencia entre oír una puerta y levantarse a abrirla.

Y saber que sale. Lo que prolifera termina en la boca: la discusión, la acusación. La cara del hombre del bastón ya discutía.

Cuando la cadena ya ha corrido, hay que hacer algo con lo que produjo, y el mismo Canon tiene un discurso de cinco métodos para eso; cuatro son una escala, y el quinto es el que este libro tiene que rechazar.

Capítulo 44

Cinco maneras de apagar un pensamiento

Por su naturaleza, la supresión exitosa se olvida: su éxito está en olvidar el contenido suprimido.
Revisión de 2025 sobre la supresión de pensamientos

Cuando la cadena ya ha corrido y el pensamiento está hecho, hay que hacer algo con él. El Canon pali tiene un discurso breve dedicado exactamente a eso, con cinco métodos en orden; y aquí se llegó a él con un juicio preparado —que los cuatro primeros son una escala y el quinto un error— y tuvo que corregirlo, porque la ciencia que sostenía el juicio ha cambiado de opinión en los últimos años. Conviene contar las dos cosas: los cinco métodos, y por qué el último ya no se puede despachar.

La escala

El discurso se dirige a un practicante en cuya mente surgen pensamientos «conectados con el deseo, el odio y la confusión», y le da cinco cosas que hacer, cada una si la anterior no ha bastado. La primera es cambiar de tema:

Ese mendicante debería centrarse en algún otro tema conectado con

> lo hábil. Al hacerlo, esos malos pensamientos se abandonan y llegan a su fin. Su mente se aquieta internamente; se asienta, se unifica y se sumerge. Es como un albañil diestro, o su aprendiz, que sacara o extrajera una clavija grande con una clavija más fina. — *Vitakkasaṇṭhāna Sutta*, Majjhima Nikāya 20

La segunda, si los pensamientos siguen, es examinar sus inconvenientes —«son inhábiles, son reprochables, resultan en sufrimiento»—, con el símil de un joven al que le colgaran al cuello la carroña de una serpiente, un perro o un hombre. La tercera es «tratar de olvidarlos e ignorarlos», como quien, ante una vista desagradable, «cerraría los ojos o miraría a otro lado». La cuarta es la que este libro más aprecia:

> Deberían centrarse en detener la formación de esos pensamientos. [...] Supongamos que hubiera una persona andando deprisa. Pensaría: «¿Por qué ando tan deprisa? ¿Por qué no voy más despacio?». Así que iría más despacio. Pensaría: «¿Por qué ando despacio? ¿Por qué no me detengo?». Así que se detendría. Pensaría: «¿Por qué estoy de pie? ¿Por qué no me siento?». Así que se sentaría. Pensaría: «¿Por qué estoy sentado? ¿Por qué no me tumbo?». Así que se tumbaría. Y así esa persona evitaría sucesivamente las posturas más toscas y adoptaría las más sutiles. — *Vitakkasaṇṭhāna Sutta*, Majjhima Nikāya 20

Y la quinta:

> Con los dientes apretados y la lengua contra el paladar, deberían apretar, aplastar y triturar la mente con la mente. [...] Es como un hombre fuerte que agarrara a otro más débil por la cabeza, el cuello o el hombro y lo apretara, aplastara y triturara. — *Vitakkasaṇṭhāna Sutta*, Majjhima Nikāya 20

El que domina las cinco, concluye el discurso, «pensará lo que quiera pensar y no pensará lo que no quiera pensar».

Qué objeto es cada método

Léanse como lo que son: cinco operaciones distintas sobre el mismo material, ordenadas por fuerza. Cambiar de tema no toca el pensamiento: le quita el sitio, como la clavija fina desplaza a la gruesa. Examinar los inconvenientes lo toca por su valor: se mira lo que cuesta y el asco hace el resto. Ignorarlo es retirar la atención, sin más: mirar a otro lado. Detener su formación es intervenir *antes*, en el proceso que lo produce, y el símil lo dice todo: no se para el pensamiento, se baja de postura —de correr a andar, de andar a estar de pie, de estar de pie a sentarse— hasta que la formación misma se aquieta. Y el quinto es fuerza contra fuerza: apretar la mente con la mente.

El cuarto es el que este libro va a convertir en procedimiento en su parte siguiente, y conviene ver por qué está donde está. Es el único de los cinco que no trata el pensamiento como un objeto que quitar sino como el resultado de una velocidad; y lo que propone no es una operación mental sino una serie de posturas. Quien ha intentado parar un pensamiento sabe que no se para; quien se ha sentado, y luego se ha tumbado, sabe que la velocidad baja sola. El discurso lo pone en cuarto lugar, después de los tres métodos que actúan sobre el contenido y antes del que actúa por la fuerza, y ese lugar es exacto: es lo que se hace cuando lo demás no ha funcionado y antes de recurrir a la violencia.

Los cinco en un martes

Conviene bajar la escala a la mesa, porque el discurso habla de deseo y odio y el lector tiene un mensaje seco. El primer método es coger otra cosa: no otra idea, que no se sostiene, sino otra tarea con las manos, la clavija fina que desplaza a la gruesa; funciona mientras las manos están en ella. El segundo es mirar lo que cuesta: *esto me va a quitar la tarde*; el asco por el precio hace a veces lo que el argumento no hace. El tercero es no releer: el mensaje está ahí y se puede no abrirlo, que es mirar a otro lado, y es más eficaz de lo que parece porque cada relectura es un contacto nuevo

y la cadena vuelve a correr. El cuarto es levantarse: de la silla al pasillo, del pasillo a la calle; y si ya se estaba andando, pararse; y si se estaba parado, sentarse; el pensamiento va a la velocidad del cuerpo y no se le puede pedir que baje solo. Y el quinto es para cuando una imagen vuelve por las noches y ninguno de los cuatro la ha movido: entonces, y no antes, apretar; y saber que lo que se consigue con eso es que la imagen no esté, no que uno esté.

Lo que la escala enseña no es cuál usar sino el orden, y el orden dice que la fuerza es lo último y que antes de ella hay tres maneras de no forzar y una de bajar. Casi todo el comentario de un día se queda en las tres primeras; lo que llega al cuarto es lo que ya era un asunto; y lo que llega al quinto no es comentario, es otra cosa, y tiene su nombre en la clínica.

El oso blanco

Este libro llegó al quinto método con un juicio hecho, y hay que contar de dónde venía. Desde 1987, la psicología experimental sostiene que intentar no pensar en algo lo hace volver: es el paradigma del oso blanco, que un psicólogo americano tomó de una frase de Dostoievski y convirtió en un experimento de tres fases —pensar libremente, suprimir, pensar libremente otra vez— cuyo resultado más citado es el *rebote*: quien ha suprimido el oso piensa después más en él que quien no lo intentó. Con eso, el quinto método del discurso quedaba condenado: apretar la mente con la mente produciría, al soltar, más de lo apretado. Y la condena tenía además a Simone Weil de su parte, que este libro va a citar en su tercera parte: la atención no es contracción muscular, y quien aprieta los músculos no atiende a nada.

Pero una revisión de 2025, en una revista de referencia de la psicología cognitiva, ha repasado la literatura entera y concluye otra cosa:

> Con respecto a la eficacia de la supresión, la investigación con los dos paradigmas indica que los individuos sanos son capaces de suprimir pensamientos con éxito a corto plazo, esto es, durante los esfuerzos activos de supresión. Los hallazgos sobre los efectos posteriores a la supresión, sin embargo, son más divergentes: mientras la investigación en

> el paradigma pensar/no-pensar apoya la eficacia de la supresión a plazos más largos, los estudios con el paradigma del oso blanco son conocidos por el rebote paradójico del pensamiento suprimido. Esta aparente contradicción puede resolverse considerando la replicabilidad de los efectos de cada paradigma. El efecto de olvido inducido por supresión, característico de la investigación pensar/no-pensar, replica de manera fiable, mientras que el efecto rebote de la tarea del oso blanco está a menudo ausente y probablemente influido por el sesgo de publicación. Por tanto, los efectos paradójicos de la supresión de pensamientos no están demostrados de manera convincente. — Revisión de 2025 sobre la supresión de pensamientos

Los detalles importan: el rebote aparecía «numéricamente invertido» en entre el 18 y el 46 % de los experimentos analizados por tres metaanálisis, y en el más reciente, «tras corregir el sesgo de estudios pequeños, dejó de ser estadísticamente significativo». Y un estudio de 2023, en otra revista de primera fila, entrenó a ciento veinte adultos de dieciséis países, durante tres días, a suprimir sus miedos: «no ocurrieron aumentos paradójicos de los miedos»; los miedos suprimidos se volvieron menos vívidos y menos inquietantes; y los participantes declararon menos ansiedad, menos afecto negativo y menos depresión, ésta sostenida a los tres meses, con más beneficio para los más ansiosos. Los autores dicen que sus hallazgos «desafían una sabiduría centenaria».

Lo que esto obliga a decir

Primero, lo que este libro tiene que retirar: no puede decir que el quinto método sea un error demostrado. Apretar la mente con la mente, en el sentido de suprimir un contenido que vuelve, es algo que la gente sana puede hacer, que funciona mientras se hace y que, según la evidencia más reciente, no se cobra después con un rebote. El discurso lo pone en quinto lugar, no lo prohíbe; y la ciencia que lo prohibía ha resultado tener un sesgo de publicación. Hay que decirlo con todas las letras, porque este libro había llegado aquí con el oso blanco en la mano.

Segundo, lo que hay que precisar, porque es donde está la verdad de esta parte: **apagar un pensamiento no es estar.** Los dos paradigmas miden si un contenido vuelve o no; ninguno mide si quien lo suprimió está en el sitio donde está. Se puede suprimir con éxito el miedo a un examen y no estar, en absoluto, en la mesa en que uno cena; la supresión quita una cosa de la mente, y la presencia es estar con lo que hay. Son objetos distintos. Por eso la observación de Weil sigue en pie aunque el oso blanco caiga: la atención no es contracción muscular *como atención*; que la contracción sirva para apartar un miedo no la convierte en estar. El quinto método es una herramienta para lo intrusivo —el pensamiento que vuelve con su carga, el miedo, la imagen— y el discurso lo trata así; no es una herramienta para el comentario, que no es una intrusión sino un hábito, y que no se aprieta porque no tiene dónde agarrarlo.

Y tercero, lo que la revisión misma advierte y este libro suscribe: que la supresión es adaptativa según quién y cuándo; que las personas con trastornos suprimen peor y para ellas la vía es otra —la exposición, el afrontamiento, con alguien que sepa—; y que «por su naturaleza, la supresión exitosa se olvida», lo que explica que todo el mundo recuerde el oso que volvió y nadie los mil que no volvieron.

Lo que este libro no dice

No dice que apretar los dientes sea una práctica de presencia. Es una práctica de emergencia, la última de cinco, para lo que no se ha ido con los otros cuatro; y lo que produce, cuando funciona, es la ausencia de un contenido, no la presencia de nadie.

Y no dice que la ciencia haya cerrado el asunto. Una revisión de un autor y un estudio de ciento veinte personas no cierran un siglo; lo que hacen es abrirlo, y este libro, que tenía el siglo de su lado, prefiere decir que ya no lo tiene.

Lo utilizable

Ir por orden. Otro tema; el coste; mirar a otro lado; bajar de postura; y sólo al final la fuerza. Casi nada llega al quinto.

Bajar de postura antes de apretar. De correr a andar, de andar a sentarse. La velocidad del pensamiento es la del cuerpo; se baja con él.

Y no confundir apagar con estar. Suprimir quita un contenido; sirve para el miedo que vuelve. Para el comentario no sirve, porque no hay nada que agarrar.

La mayoría de la gente no usa ninguna de las cinco. Usa una sexta, todo el día, que no está en el discurso: taparlo con otra voz.

Capítulo 45

La voz que acompaña

> *Tengo mucha compañía en mi casa, especialmente por la mañana, cuando nadie llama.*
>
> *Thoreau*

Hay una manera de no oír el comentario que no está entre las cinco del discurso anterior y que la mayoría de la gente usa la mayor parte del día: taparlo con otra voz. Una voz en la oreja mientras se camina, se cocina, se limpia, se espera; una música que no se escucha; una conversación grabada de dos desconocidos que hablan de algo. No es un vicio ni una tontería, y este capítulo no va a tratarla como tal. Es una solución a un problema real, y conviene ver primero el problema, luego la solución y luego lo que cuesta.

El problema: estar solo consigo

Thoreau vivió dos años en una cabaña junto a una laguna y escribió el capítulo más famoso que existe sobre la soledad. Y en él confiesa la única vez que le pesó:

> Nunca me he sentido solo, ni oprimido en lo más mínimo por un sentimiento de soledad, salvo una vez, y fue unas semanas después de venir a los bosques, cuando, durante una hora, dudé de si la cercanía del hombre no era esencial para una vida serena y sana. Estar solo era

> algo desagradable. Pero era al mismo tiempo consciente de una ligera insania en mi ánimo, y me parecía prever mi recuperación. En medio de una lluvia suave, mientras prevalecían estos pensamientos, fui de pronto sensible a una sociedad tan dulce y benéfica en la Naturaleza, en el mismo repiqueteo de las gotas, y en cada sonido y cada vista alrededor de mi casa, una amistad infinita e inexplicable, de golpe, como una atmósfera que me sostenía, que hizo insignificantes las ventajas imaginadas de la vecindad humana. — Thoreau, *Walden*, «Soledad»

Una hora. El hombre que se fue a vivir solo a propósito tuvo una hora en que estar solo era desagradable, y lo que la curó no fue una voz sino el ruido de la lluvia en el tejado. Y hay que decir lo que Thoreau no dice: que la hora existe para todo el mundo, que para la mayoría no dura una hora sino que aparece cada vez que se apaga lo que suena, y que la lluvia no siempre está. Lo que se tapa con la voz en la oreja es esa hora: el rato en que, sin nada que oír, uno se queda con lo que hay dentro, que es el comentario; y como el comentario evalúa, y la evaluación no es agradable, se pone otra cosa encima. La solución es exacta para el problema. Sólo que el problema era el comentario, y la voz no lo quita: lo cubre.

Qué objeto es la voz

Conviene decir por qué funciona, porque funciona, y la razón está en el capítulo anterior. La voz en la oreja es el primer método del discurso de los cinco, aplicado todo el día: la clavija fina que desplaza a la gruesa. El comentario es verbal; la voz es verbal; y dos voces no caben a la vez en el mismo canal, de modo que la de fuera desplaza a la de dentro con la eficacia exacta que el discurso atribuye al albañil. Es una solución que usa la misma materia que el problema, y por eso encaja tan bien: no se oye el comentario porque se está oyendo otra cosa que ocupa su sitio.

Y por eso mismo tiene el límite de ese método: dura lo que dura la clavija. El discurso pone el cambio de tema en primer lugar porque es lo más barato, y lo más barato es también lo que menos dura: en cuanto la voz se apaga, la gruesa vuelve a su agujero, porque nada la ha movido.

Quien se pasa el día con la voz puesta no ha hecho nada con el comentario; lo ha tenido en espera. Y hay una diferencia con el albañil que el capítulo tiene que anotar: el albañil pone la clavija fina y sigue con la obra; la voz se pone y la obra es oírla. El primer método sirve para volver a lo que se hacía; usado sin obra detrás, es sólo la manera de no oír.

Lo que Thoreau vio de la compañía

El capítulo tiene, además de la lluvia, una observación sobre la compañía que este libro va a necesitar más adelante y anota ahora:

> La sociedad es por lo común demasiado barata. Nos encontramos a intervalos muy cortos, sin haber tenido tiempo de adquirir ningún valor nuevo el uno para el otro. Nos encontramos en las comidas tres veces al día y nos damos a probar ese viejo queso rancio que somos. Hemos tenido que acordar cierto conjunto de reglas, llamadas etiqueta y cortesía, para hacer tolerable este encuentro tan frecuente y que no lleguemos a la guerra abierta. — Thoreau, *Walden*, «Soledad»

Y unas líneas después, la frase del epígrafe: mucha compañía en casa, sobre todo por la mañana, cuando nadie llama. Es una boutade y es una tesis: que la compañía que se busca a intervalos cortos, sin valor nuevo, es más pobre que la que uno tiene consigo cuando no hay nadie; y que la mañana —el momento en que este libro va a situar, en su cuarta parte, el instante en que la voz del día se decide— es cuando esa compañía está más disponible. Lo que la voz en la oreja hace, leído con Thoreau, es convertir la mañana en una comida más: una visita barata, a intervalo corto, que no ha tenido tiempo de adquirir valor. Un pódcast de dos desconocidos es el queso rancio en forma de sonido.

Pero hay que decir también lo que Thoreau no podía ver, y que él mismo deja escrito sin saberlo. Unas páginas antes describe una «dobleza» que le permite «estar tan lejos de mí mismo como de otro»: una parte de él que «no es parte de mí, sino espectador, que no comparte la experiencia sino que toma nota de ella», y añade: «esta dobleza puede fácilmente hacernos a veces malos vecinos y amigos». Es el comentario, en un hombre

que vivía solo y lo llamaba libertad. Thoreau no necesitaba una voz en la oreja porque tenía la suya, y la suya era la del espectador que toma nota; y él mismo reconoce que esa voz lo hacía mal vecino. La soledad de Walden no está libre de la capa; está llena de ella, escrita.

El silencio aun de cosas buenas

La tradición monástica tiene una regla sobre el hablar que este libro lee como una regla sobre el oír, porque en un monasterio lo uno y lo otro son la misma economía:

> Pongamos en práctica lo que dice el Profeta: «Dije: guardaré mis caminos, para no pecar con mi lengua. Puse guarda a mi boca. Enmudecí y me humillé, y callé aun de cosas buenas.» Aquí el Profeta muestra que si el espíritu del silencio debe llevarnos a veces a abstenernos incluso del buen hablar, tanto más debe el castigo del pecado hacernos evitar las malas palabras. Por tanto, siendo tan importante el espíritu del silencio, rara vez debe concederse permiso para hablar aun a los discípulos perfectos, aunque sea para una conversación buena, santa y edificante. — *Regla de san Benito*, 6

Aun de cosas buenas. Es lo que la voz en la oreja no admite: casi todo lo que suena en ella es bueno, o al menos interesante, útil, instructivo, y por eso no se le ve el coste. La Regla dice que el silencio se guarda también frente a lo bueno, y no porque lo bueno sea malo sino porque el silencio es otra cosa que la ausencia de lo malo: es la condición de que el discípulo «calle y escuche». Quien tiene siempre algo bueno en la oreja no calla nunca, aunque no hable; y no escucha, aunque oiga, porque escuchar es lo que se hace cuando no hay nada puesto.

Lo que cuesta

Una revisión de 2026, escrita para investigadores en una revista de neurociencia, reúne lo que se sabe sobre la atención bajo el flujo digital, y conviene decir de entrada que es una revisión narrativa, de un grupo,

con una síntesis neurobiológica que sus propios autores reconocen poco probada. Lo que resume, con cautelas, es esto: que las notificaciones «alteran la atención y el rendimiento cognitivo durante tareas exigentes, con efectos acumulativos a lo largo de la jornada»; que el flujo de información «fragmenta la atención mientras refuerza patrones de búsqueda de recompensa inmediata mediante múltiples mecanismos psicológicos, entre ellos el sesgo de novedad, el refuerzo intermitente y la validación social»; y, en la conclusión:

> El compromiso repetido con estímulos digitales fragmentados refuerza los circuitos cortico-estriatales ajustados al cambio rápido, mientras reduce la consolidación de las redes prefronto-parietales que sostienen la cognición integradora. Esta paradoja de la plasticidad, por la que la misma propiedad adaptativa que hace posible la pericia también atrinchera el perfil atencional producido por el entorno digital dominante, subyace a los costes cognitivos documentados a lo largo de nuestra revisión. — Revisión de 2026 sobre el tiempo de pensar en un mundo digital

Léase con la voz en la oreja delante, porque la revisión no habla de ella —habla de notificaciones y de tareas— y lo que dice se traslada por inferencia, que este libro declara. La voz constante no es un fondo neutro: es un flujo que cambia deprisa, que se elige por refuerzo intermitente —lo siguiente puede ser mejor— y que entrena, si la revisión tiene razón, exactamente lo contrario de lo que este libro llama estar: el cambio rápido en lugar del tramo sostenido. Lo que se tapa con ella es el comentario; lo que se paga es la capacidad de quedarse en algo, que es la única que sirve para lo demás.

Y hay una cosa que la revisión dice de pasada y que este capítulo subraya: que lo que engancha no es el contenido sino el mecanismo. El refuerzo intermitente funciona igual con una conferencia magistral que con una lista de reproducción; la novedad es novedad aunque sea de Séneca. De modo que el argumento de que lo que suena es bueno —el argumento de la Regla al revés— no responde a nada: la Regla ya lo había previsto, y por eso dice *aun de cosas buenas*.

Lo que este libro no dice

No dice que haya que quitarse los auriculares. Hay trayectos, tareas y horas en que la voz acompaña de verdad, y hay gente para la que el silencio de un piso vacío es un enemigo serio y la voz una compañía honrada. Lo que dice es que la voz cubre el comentario y no lo quita, y que lo que se pierde con ella es el rato en que uno oiría el comentario y podría, con lo que esta parte ha dado, notarlo.

Y no dice que Thoreau sea un modelo. Tenía veintiocho años, una cabaña prestada, gente que le lavaba la ropa —esto se sabe por descripción general— y se fue a los dos años. Lo que tiene es la hora de insania contada con honradez, y la lluvia.

Lo utilizable

Un trayecto al día sin nada en la oreja. El más corto. Lo que se oye en él es el comentario, y es el material de esta parte; la lluvia, si la hay, también cuenta.

Notar cuándo se pone la voz. No qué se pone: cuándo. Casi siempre es en la hora de Thoreau, la del rato desagradable. Verlo basta para saber qué se estaba tapando.

Y callar aun de cosas buenas. Una vez por semana, algo bueno que no se pone. No por ascesis: para comprobar que el silencio no era la ausencia de lo malo.

Thoreau tapaba su hora escribiéndola, y de ahí salió un libro. Hay otra manera de escribir la propia vida que no produce un libro sino diecisiete mil páginas, y el hombre que las escribió dijo de ellas la frase más exacta que existe sobre el diario como sustituto de la vida.

Capítulo 46

El diarista

> *Más bien me ha ayudado a eludir la vida que a practicarla.*
>
> *Amiel, sobre su diario, 1876*

Thoreau tapaba su hora de insania escribiéndola, y de la escritura salió un libro. Hay una forma de escribir la propia vida que no produce libros y que es la versión más pura del comentario: el diario. Y hay un hombre que lo llevó a su límite —diecisiete mil páginas en folio, durante más de treinta años— y que dijo de él, al final, la frase más exacta que existe sobre lo que la escritura puede hacer con una vida. Este capítulo es sobre él y sobre lo que su caso enseña a quien no escribe diecisiete mil páginas sino una nota en el teléfono al acabar el día.

Diecisiete mil páginas

Henri-Frédéric Amiel fue profesor de estética y de filosofía en Ginebra, publicó unos poemas y unos artículos, y murió en 1881 sin que nadie fuera de su ciudad supiera quién era. La editora inglesa que lo dio a conocer, cuatro años después, describe el asunto con una precisión que ella misma llama «el rasgo más extraño de la carrera de Amiel»:

> Que poseía capacidad literaria del más alto orden lo prueba abundantemente el *Journal intime*. Conocimiento, penetración, elocuencia,

> capacidad crítica: todo era suyo. Y el impulso de producir, que es el acompañamiento natural, aunque no invariable, del don literario, debió de ser también bastante fuerte en él. Pues el *Journal intime* alcanza diecisiete mil páginas en folio de manuscrito, y su media docena de volúmenes de poemas, aunque la cantidad real no sea grande, representa una cantidad de trabajo que le habría llevado con creces a través de alguna obra seria de crítica o de filosofía. — Mrs. Humphry Ward, introducción al *Journal intime* de Amiel, 1885

Y a continuación, la cuenta de lo que quedó: unos poemas que no leyó nadie, «unas pocas páginas de *pensées*» que resultaron ser extractos del diario, «y cuatro o cinco ensayos dispersos, de la longitud de artículos de revista». Diecisiete mil páginas escritas, y eso.

Lo que hace único el caso no es la desproporción sino que Amiel la vio. En 1876, cinco años antes de morir, escribió en el propio diario:

> Este diario mío representa el material de muchos volúmenes; ¡qué prodigioso desperdicio de tiempo, de pensamiento, de fuerza! No le servirá a nadie, e incluso a mí mismo, más bien me ha ayudado a eludir la vida que a practicarla. — Amiel, *Journal intime*, 1876

Eludir la vida en lugar de practicarla. Es la frase de este capítulo, y hay que leerla con lo que este libro ha dicho del comentario: el diario es la capa verbal que convierte lo que ocurre en material, llevada a su forma más completa, porque no sólo convierte sino que conserva. Y Amiel dice, con conocimiento de causa, que esa conservación no le sirvió para vivir sino para no hacerlo.

El mecanismo

Amiel no se limita a lamentarlo: lo explica, y la explicación es la mejor descripción que este libro conoce del comentario cuando se vuelve carácter. Su editora cita, de una carta:

> El punto al que he llegado parece explicarse por una búsqueda demasiado inquieta de la perfección, por el abuso de la facultad crítica, y por

> una desconfianza irrazonable de los primeros impulsos, los primeros pensamientos, las primeras palabras. La confianza y la espontaneidad de la vida se me escapan, y por eso ya no puedo actuar. — Amiel, citado por Ward

El abuso de la facultad crítica. Es el habla interior evaluativa del capítulo décimo, en un hombre que la ejercitó por escrito todos los días de su vida adulta. Y su efecto es el que el capítulo décimo anunciaba con los datos de los cuestionarios —ansiedad, autoestima baja— dicho por dentro: «lo que me falta es carácter, voluntad, individualidad»; «saber me basta; la expresión me parece a menudo una profanación». Un pensamiento que juzga cada primer impulso antes de que se convierta en acto termina por no dejar ningún acto. En otra entrada, Amiel encuentra una fórmula que dice haber sacado de la noche: «la acción no es sino pensamiento tosco»; y en otra, la que resume todo: «la acción es mi cruz».

Y luego está el pasaje en que Amiel describe lo que la capa le ha hecho con la propia vida, y que es la descripción de Thoreau —el espectador que toma nota— sin la satisfacción de Thoreau:

> Mi privilegio es ser espectador del drama de mi vida, ser plenamente consciente de la tragicomedia de mi propio destino y, más aún, estar en el secreto de lo tragicómico mismo, es decir, ser incapaz de tomar en serio mis ilusiones, verme, por así decir, desde el teatro en el escenario, o ser como un hombre que mira la existencia desde más allá de la tumba. — Amiel, *Journal intime*

Verse desde el teatro en el escenario. Es exactamente el sitio desde el que se escribe un diario, y Amiel dice que es un privilegio y que lo expía. Quien escribe sobre su día no está en su día: está en la butaca. Y la butaca tiene un precio que Amiel nombra en la misma página: sentirse «forzado a fingir un interés particular» en lo que le pasa, porque desde el teatro nada de lo que pasa en el escenario es del todo de uno.

El diarista que juzga a un diarista

Hay una entrada del diario de Amiel que este libro no puede dejar pasar, porque en ella Amiel lee el diario de otro —Maine de Biran, el filósofo francés cuyo *hábito* esta serie usó en su tercer libro— y lo juzga con una dureza que le cabe entera a él:

> Nada hay tan melancólico y fatigoso como este diario de Maine de Biran. Esta monotonía inmutable de la reflexión perpetua tiene un efecto enervante y deprimente. ¡He aquí, pues, la vida de un hombre distinguido vista en sus aspectos más íntimos! Es una larga repetición, en que el único cambio es un desplazamiento casi imperceptible del centro en la manera que tiene el escritor de verse a sí mismo. [...] Es el viaje de una hormiga, limitado por los bordes de un campo; de un topo que pasa sus días en la construcción de su topera. — Amiel, *Journal intime*, 1852

Un hombre que escribió diecisiete mil páginas de reflexión perpetua sobre sí mismo llama topera al diario de otro. No es hipocresía: es la ceguera propia del comentario, que ve con toda claridad la capa ajena y no la suya, porque la suya es el ojo con que mira. Y lo que Amiel dice de Biran es la verdad de los dos: que el diario cambia el centro «casi imperceptiblemente» sin cambiar la vida; que la reflexión perpetua no lleva a ninguna parte porque su forma es la repetición; y que el campo tiene bordes, y el topo no sale de él.

La nota del móvil

Nadie escribe diecisiete mil páginas, y conviene bajar el caso a su escala, porque el mecanismo no depende del tamaño. La versión corriente del diario de Amiel es la nota de treinta palabras al final del día, el mensaje que uno se manda a sí mismo, la lista de lo que salió mal, el archivo de pensamientos. Es poco, y es exactamente lo mismo: una palabra puesta sobre el día desde la butaca, conservada. Y tiene la misma doble posibilidad: puede apuntar hacia mañana —una cosa que hacer, un nombre al que

llamar, una hora— o hacia ayer —lo que se hizo mal, lo que se debería haber dicho, lo que significa—. La nota que juzga, repetida cada noche durante años, construye a escala pequeña lo que Amiel construyó a escala enorme: una inclinación, la del capítulo quinto, que se vuelve carácter. El que la lee de vez en cuando encuentra lo que Amiel encontró en Biran: la misma frase, con un desplazamiento casi imperceptible del centro.

Y hay que decir por qué se conserva, porque Amiel lo dice y es la clave de todo el asunto. El diario, escribe su editora, fue para él «un alivio», «un artificio para engañar la pena». Es decir: consuela. La nota que juzga consuela, porque juzgar es una forma de haber hecho algo con lo que pasó; y por eso se vuelve a ella, como a la voz en la oreja del capítulo anterior, no porque sirva sino porque alivia. Lo que este libro pide no es dejar de escribir sino saber qué se está comprando con la escritura: si mañana, o consuelo. Las dos cosas se venden en la misma página, y la segunda es más barata.

Lo que escribe el otro diarista

Hay que decir, contra Amiel, que no todo diario es una topera, y esta serie tiene el contraejemplo desde su primer libro: Marco Aurelio escribió también para sí, todos los días, y sus notas no le ayudaron a eludir la vida sino a volver a ella cada mañana. La diferencia no está en escribir sino en la dirección de lo escrito. Marco Aurelio escribe hacia el día siguiente: qué hacer con la gente que va a encontrar, cómo levantarse, qué es lo suyo; Amiel escribe hacia el día anterior, y hacia sí. Una escritura devuelve al escenario; la otra fija la butaca. El propio Amiel lo sabía cuando estaba menos abatido: en una entrada de 1852 llama a sus páginas «mojones en mi pasado» y dice que están escritas «para mi propio consuelo y advertencia», «para encontrar el camino otra vez». Eso es escritura que devuelve, y en los mejores días su diario lo era. Lo que las diecisiete mil páginas muestran es que la escritura que devuelve y la que fija se hacen con la misma pluma, y que sin una regla que las distinga la segunda gana, porque es la que consuela.

De ahí que este libro, que no puede pedir a nadie que deje de escribir, pida una cosa más pequeña: que lo escrito mire hacia mañana. No qué pasó y qué significa, sino qué se hará con lo que pasó; no el juicio sobre el primer impulso, sino el primer impulso anotado para actuar sobre él. Es la diferencia entre el emperador y el profesor, y cabe en una línea.

Lo que este libro no dice

No dice que Amiel no viviera. Dio clases treinta años, tuvo amigos, mujeres que lo quisieron, una ciudad que lo respetó; su «vida de ninguna cuenta» es un juicio del diario, hecho con la facultad que él mismo llamaba abusada. Lo que dice es que él creyó que el diario le había servido para eludirla, y que un hombre que escribió tanto sobre sí sabe de eso más que nadie.

Y no dice que lo que se lee sea el diario. Es una selección de una editora inglesa, con prólogo, traducida; las diecisiete mil páginas están en Ginebra y este libro no las ha visto. Lo que se toma es lo que Amiel dijo de ellas, y eso está en la selección.

Lo utilizable

Mirar hacia dónde apunta lo que se escribe. Hacia ayer y hacia uno, o hacia mañana y hacia lo que se hará. Marco Aurelio o Amiel; la misma pluma.

No escribir el juicio sobre el primer impulso. Escribir el impulso. Amiel se quedó sin actos por juzgarlos antes de que fueran.

Y leer el propio diario como Amiel leyó el de Biran. Una vez. Si es una topera, se sabe en dos páginas, y saberlo es la mitad.

Amiel escribía desde la butaca. Hay otro sitio desde el que se mira la propia vida sin estar en ella, y es el del que no escribe nada: el que sólo observa.

Capítulo 47

El observador

Concebirme desde fuera fue mi desgracia.
Pessoa, Libro del desasosiego

Amiel miraba su vida desde la butaca y escribía lo que veía. Hay otro sitio desde el que se mira la propia vida sin estar en ella, y es el del que ni siquiera escribe: el que observa. El antropólogo en el campo, el fotógrafo en la fiesta, el que en un entierro toma nota mental de cómo se comporta la gente en los entierros, el que en una conversación está viendo la conversación. Este capítulo trata de esa manera de no estar, con un escritor que la llevó a la perfección y con un científico al que la costó un escándalo.

El que se concibe desde fuera

Fernando Pessoa dejó, al morir en 1935, un baúl con miles de papeles y entre ellos los fragmentos de un libro que nunca ordenó y que se publica desde hace medio siglo con el título de *Libro del desasosiego*, atribuido a un «ayudante de tenedor de libros en la ciudad de Lisboa» llamado Bernardo Soares. Este libro ha leído tres fragmentos en su lengua, los que están libres en la red, y son suficientes, porque los tres son sobre lo mismo. En uno, titulado *Diario lúcido*, Soares hace el inventario de su soledad —«amigos, ninguno»— y llega a la causa:

> Concebirme desde fuera fue mi desgracia; la desgracia para mi felicidad. Me vi como los otros me ven, y pasé a despreciarme, no tanto porque reconociera en mí un orden de cualidades tal que mereciera por ellas el desprecio, sino porque pasé a verme como los otros me ven y a sentir un desprecio cualquiera que ellos sienten por mí. Sufrí la humillación de conocerme. — Pessoa, *Libro del desasosiego*, «Diario lúcido»

Léase lo que dice, porque es la descripción del observador desde dentro. No dice que se observara y descubriera defectos; dice que *concebirse desde fuera* fue la desgracia, con independencia de lo que se viera. Ponerse en el sitio de los otros para mirarse es ya haber salido de uno, y lo que se ve desde ahí no es uno sino la imagen que los otros tendrían, es decir, otra cosa. Es Simmel al revés: en lugar de dar la mirada al otro y recibir la suya, Soares se pone en la mirada del otro y se mira. Nadie está en esa operación: ni el otro, que no está, ni uno, que está en el sitio del otro. Y el fruto es el que Soares nombra sin adorno: el desprecio y la humillación, es decir, el habla interior evaluativa del capítulo décimo, producida no por un juez interior sino por un espectador que ha ocupado el sitio de todos los jueces posibles.

La floresta

Otro fragmento, *En la floresta de la enajenación*, cuenta un paseo que no ocurre. Soares está en su alcoba, entre el sueño y la vigilia —«mi atención flota entre dos mundos»— y a la vez camina por una floresta con una mujer que no conoce, entre árboles «cuya voluptuosidad verde ponía sombra y frescor en el cómo eran llamados», flores «cuyos nombres se repetían en secuencia, orquestas de perfumes sonoros». Es la prosa más bella que este libro va a citar, y es la descripción de un paseo enteramente hecho de comentario: las flores son sus nombres, los árboles son cómo se llaman, y los dos que pasean lo saben:

> Nuestra vida no tenía dentro. Éramos fuera y otros. [...] Y qué fresco y feliz horror el de no haber allí nadie. Ni nosotros, que por allí íbamos,

> allí estábamos. Porque nosotros no éramos nadie. — Pessoa, *Libro del desasosiego*, «En la floresta de la enajenación»

Ni nosotros, que por allí íbamos, allí estábamos. Y luego, en la misma frase, el horror es «fresco y feliz». Aquí está lo que el observador obtiene y por qué no lo deja: la ausencia de uno mismo en lo observado se siente, mientras dura, como una libertad. Pasear por una floresta sin estar en ella es no pagar nada por la floresta; ni cansancio, ni la mujer, ni la mañana. Y el fragmento termina como tiene que terminar: «zumba una mosca, incierta y mínima», rompe la mañana «como una caída», y los dos que paseaban resultan ser uno solo en una alcoba, que no sabe de qué dos hablaba. El observador vuelve a un cuarto donde no ha pasado nada.

El examen

El tercer fragmento se titula *Examen de conciencia*, y en él Soares hace lo que este libro no puede hacer por él: se pregunta qué le dio observar.

> La ensoñación continua, el análisis ininterrumpido, ¿me dieron alguna cosa esencialmente distinta de lo que la vida me daría? Al separarme de los hombres no me encontré, ni [...]. Este libro es un solo estado de alma, analizado por todos los lados, recorrido en todas las direcciones. — Pessoa, *Libro del desasosiego*, «Examen de conciencia»

Y unas líneas después, la frase que da a esta parte su segunda imagen, después de la butaca de Amiel: «Me escucho soñar. Me acuno con el sonido de mis imágenes. [...] Me escucho... Son ceremoniales en mí... Cortejos... Lentejuelas en mi tedio... Bailes de máscaras... *Asisto a mi alma con deslumbramiento*.» Asistir: estar en la sala. El observador de sí es el público de su propio espectáculo, y Soares dice de él lo que un espectador diría de una función larga: que lo deslumbra y que no le da nada que la vida no le hubiera dado. Y en el mismo fragmento, como quien reconoce a un pariente, escribe: «En Amiel, tan completamente en Amiel: (ciertas frases)...». El observador reconoce al diarista. Son el mismo oficio con distinto instrumento.

El antropólogo

Hay una versión del observador que no es literaria sino científica, y que este libro conoce por descripción porque su documento principal está en derechos. En 1967, veinticinco años después de su muerte, se publicó el diario privado de Bronisław Malinowski, el antropólogo que había fundado la observación participante —vivir entre la gente que se estudia, hablar su lengua, estar allí— con sus años en las islas Trobriand. El diario, escrito en polaco para nadie, mostraba lo que la observación participante había sido por dentro para el participante: tedio, deseo, hipocondría, desprecio por la gente entre la que vivía, nostalgia de novelas. El escándalo fue grande y la lección es exacta: el hombre que más cerca estuvo, por método, de una gente ajena, estuvo todo el tiempo en otra parte, y el sitio en que estuvo era su cuaderno. Observar participando era, en su caso, participar para observar; y lo que participaba era un cuerpo, mientras el observador tomaba nota desde el mismo sitio que Soares.

Este libro no cuenta el caso para juzgar a Malinowski, cuya obra sigue en pie, sino porque muestra el mecanismo a escala de una vida entera: la observación no es un complemento de estar; es su sustituto más completo, porque produce la sensación de haber estado más que nadie —se sabe todo de la gente— mientras uno no ha estado en absoluto. Y porque el diario es la prueba de que el observador lo sabía: nadie escribe en polaco lo que Malinowski escribió sin saber que no estaba donde estaba.

El fotógrafo, el entierro, la conversación

Conviene bajar el observador a la escala de este libro, porque Soares y Malinowski son casos límite y el caso corriente es más pequeño y más frecuente. Es el que en una fiesta hace fotos: está en todas y en ninguna, y al día siguiente tiene la fiesta entera y no ha estado en ella; los que salen en las fotos estuvieron, y él las tiene. Es el que en un entierro se sorprende tomando nota de cómo se comporta la gente en los entierros —quién llora, quién mira el reloj, qué se dice en la puerta— y descubre, al volver,

que no ha enterrado a nadie: ha asistido a un entierro como se asiste a una obra. Y es el más común de todos, el que en una conversación está viendo la conversación: cómo va, qué está haciendo el otro, qué efecto produce lo que uno dice, cómo se contará después. Ese último no necesita cuaderno ni cámara; le basta la butaca de Amiel, que cabe en cualquier silla.

Lo que los tres tienen en común no es la atención sino su dirección: miran *hacia atrás desde el futuro*, desde el momento en que la fiesta, el entierro o la conversación serán un recuerdo o un relato, y lo que ven es ya el material de ese relato. Es el comentario en su forma más silenciosa, porque no dice nada: convierte sin palabras. Y tiene el mismo premio que la floresta de Soares —no pagar nada por lo que ocurre— y el mismo precio: que no ocurre. El que hace las fotos no tuvo fiesta; el que tomó nota no tuvo duelo; el que vio la conversación no la tuvo, y el otro lo notó, porque una conversación con un observador dentro tiene una silla vacía en la que alguien mira.

Las dos observaciones

Hay que decir ahora lo que el capítulo debe a la honradez, porque hay una observación que precede al acto y otra que lo sustituye, y las dos usan los mismos ojos. El médico observa antes de tratar; el que escucha observa la cara del que habla antes de contestar; Śāntideva pedía mirar de vez en cuando cómo está el cuerpo, y eso es observar. La diferencia con Soares y con Malinowski no está en mirar sino en lo que la mirada hace después: la observación que precede al acto se gasta en el acto, entra en él y desaparece; la que lo sustituye se conserva, se escribe, se convierte en la floresta o en el cuaderno, y el acto no llega. Es la misma distinción que el capítulo undécimo hizo entre la nota y el comentario —la palabra que se suelta y la que se retiene—, aplicada al mirar: hay una mirada que se suelta en lo que se hace y una que se queda mirando.

Y hay una prueba para distinguirlas, que Soares da sin querer con su pregunta: *¿me dio algo distinto de lo que la vida me daría?* La observación que precede al acto no necesita responder, porque termina en la vida; la

que sustituye tiene que responder, y la respuesta de Soares, del hombre que mejor la practicó, es que no.

Lo que este libro no dice

No dice que Soares sea Pessoa, ni que el *Libro del desasosiego* sea un diario. Es una obra, escrita por alguien que dominaba la prosa como pocos, y su desasosiego es también una forma. Lo que dice es que la forma describe con exactitud lo que le pasa a cualquiera que se mire desde fuera, y que Pessoa la eligió porque la conocía.

Y no dice que observar sea malo. Este libro entero es una observación, y su tercera parte va a defender la mirada que precede al acto como la única presencia posible con alguien. Lo que dice es que hay una mirada que sustituye, y que se reconoce porque produce un libro, un cuaderno o una floresta, y no un acto.

Lo utilizable

Notar el sitio desde el que se mira. Si es el de los otros mirándome, nadie está: ni ellos, ni yo. Soares lo llamó su desgracia.

Preguntar, una vez, lo de Soares. *¿Me da esto algo distinto de lo que la vida me daría?* Si la respuesta tarda, ya es una respuesta.

Y gastar la mirada en el acto. Mirar la cara, y contestar; mirar el cuerpo, y moverlo. La mirada que se gasta no se queda mirando.

Existe una profesión entera hecha de convertir lo que ocurre en material. Su practicante más honrado dejó en sus cartas la regla para hacerlo sin dejar de estar, y conviene leerla antes de cerrar la parte.

Capítulo 48

Todo es material

El artista no debe ser el juez de sus personajes y de sus conversaciones, sino meramente un testigo imparcial.
Chéjov, carta a Suvorin, 1888

Hay un oficio entero hecho de lo que esta parte ha llamado comentario: convertir lo que ocurre en material. El escritor lo hace por definición, y el reflejo que le permite hacerlo —salir de una cena con un tema, de un entierro con una escena, de una discusión con un diálogo— es el mismo que este libro ha descrito como la capa, sólo que con un producto al final. Y hay un escritor que lo practicó con más honradez que nadie, que escribió la regla para hacerlo, y que a la vez atendía las hemorragias de los campesinos de su aldea. Sus cartas contienen la única respuesta seria que este libro conoce a la pregunta de si se puede convertir sin dejar de estar.

El químico

Chéjov, en 1887, con veintisiete años, contesta a una escritora que le ha reprochado la suciedad de un cuento:

> Un escritor no es un confitero, ni un proveedor de cosméticos, ni un animador; es un hombre obligado, bajo contrato, por su sentido del deber y su conciencia; habiendo puesto la mano en el arado no debe volverse atrás, y, por desagradable que sea, debe vencer su remilgo

> y manchar su imaginación con la suciedad de la vida. Es igual que cualquier reportero. [...] Para un químico nada en la tierra es impuro. Un escritor debe ser tan objetivo como un químico, debe dejar de lado su punto de vista subjetivo personal y comprender que los estercoleros juegan un papel muy respetable en un paisaje, y que las pasiones malas son tan inherentes a la vida como las buenas. — Chéjov, carta a M. V. Kiseliova, 14 de enero de 1887

Léase con la capa delante. Chéjov describe el reflejo de convertir en su forma extrema —nada queda fuera, el estercolero también— y le pone una condición que es exactamente la contraria del comentario: *dejar de lado el punto de vista subjetivo personal*. El comentario, tal como el capítulo décimo lo definió, es habla interior evaluativa: la voz que juzga. El químico no juzga; registra. Y un año después, a su editor, Chéjov dice la misma cosa con la palabra que este capítulo toma por título:

> No corresponde a los escritores de ficción resolver cuestiones como la de Dios, el pesimismo, etc. El asunto del escritor es simplemente describir quién ha hablado de Dios o del pesimismo, cómo, y en qué circunstancias. El artista no debe ser el juez de sus personajes y de sus conversaciones, sino meramente un testigo imparcial. He oído una conversación desganada de dos rusos sobre el pesimismo, una conversación que no resuelve nada, y debo informar de esa conversación como la oí; es el jurado, es decir, los lectores, quien ha de decidir su valor. — Chéjov, carta a A. S. Suvorin, 30 de mayo de 1888

Testigo, no juez; y el jurado es otro. Es una poética, y este libro la lee como algo más: como la única forma de convertir que no es la capa. El que comenta convierte y juzga en el mismo acto; el testigo convierte y deja el juicio a otro. Lo primero cierra la cosa antes de que haya ocurrido del todo; lo segundo la conserva abierta, para que la vea alguien que no estaba. Y la diferencia, otra vez, no está en mirar: Chéjov miraba más que nadie. Está en lo que la mirada se guarda: el químico se guarda el material y suelta el veredicto.

Qué objeto es el material

Conviene decir qué es lo que se convierte, porque la palabra material suena a taller y el asunto es más cercano. Material es lo que uno se lleva de lo que ocurrió: no el hecho, sino la versión portátil del hecho, la que cabe en una frase, la que se puede contar. Y la conversión no la hacen sólo los escritores: la hace cualquiera que sale de una cena con una anécdota. Lo que ocurrió en la cena era largo, tenía tres horas, caras, silencios; lo que se lleva es *lo que dijo Fulano del divorcio*, y eso, contado a la mañana siguiente, es ya un cuento, con su punto y su remate. Y quien lo cuenta ha convertido a Fulano en personaje, que es lo que Chéjov hacía con todo el mundo y lo que el capítulo décimo sexto llamó concebir a alguien desde fuera; sólo que Fulano no lo sabe.

Lo que Chéjov añade a esa operación tan corriente son sus dos reglas, y las dos duelen. La primera: que el que convierte a Fulano en anécdota está obligado con Fulano, y la obligación se llama justicia: contar también el arca, no sólo la borrachera. Casi ninguna anécdota de sobremesa cumple esa regla; la anécdota vive de Cam. La segunda: que la conversión se hace después, y que mientras Fulano hablaba del divorcio había que estar con Fulano y no con la anécdota; el que ya está redactando la frase mientras el otro habla no está en la cena, y se nota, porque escucha lo que sirve para la frase y no lo demás. Chéjov lo dice del cuento —que el lector no note cuánto se sintió— y vale al revés para la mesa: que el que habla no note cuánto se está convirtiendo.

Y hay que decir que el material no es un pecado. Sin él no hay memoria, ni relato, ni literatura, ni la posibilidad de contarle a alguien lo que pasó; el que no convierte nada no tiene nada que decir. Lo que este capítulo pide es lo que Chéjov practicaba: tener el reflejo y ponerle hora. La hora de la cena es de la cena; la de la anécdota, de la mañana siguiente; y entre las dos cabe la justicia, que es lo que la anécdota pierde cuando se redacta en caliente.

Cuándo se convierte

Hay una tercera carta, a una joven escritora que le había mandado un relato lleno de sentimiento, que da lo que las dos anteriores no dan: el momento.

> Sí, le escribí una vez que hay que ser indiferente cuando se escriben historias patéticas. Y usted no me entendió. Puede llorar y gemir sobre sus historias, puede sufrir junto con sus héroes, pero considero que hay que hacerlo de modo que el lector no lo note. Cuanto más objetivo, más fuerte será el efecto. — Chéjov, carta a L. A. Avílova, 29 de abril de 1892

Puede llorar y gemir, pero que el lector no lo note. Es decir: el sentimiento se tiene, y se tiene entero, pero no se pone en el material; se convierte después y en frío. Hay un tiempo para sentir y un tiempo para convertir, y no es el mismo, y el que los junta —el que convierte mientras ocurre— produce, dice Chéjov, un efecto más débil. Es la observación de este libro sobre la capa, dicha por un profesional de la capa: el comentario simultáneo estropea lo que comenta. La conversación que se está convirtiendo mientras se tiene es una conversación peor; el entierro que se está anotando es un entierro peor; y también, dice Chéjov, el cuento que sale de eso es un cuento peor. La regla del oficio y la regla de la presencia coinciden por una vez: primero estar, luego convertir, y que el lector no note cuánto se sintió.

La justicia

Y hay una cuarta, que responde a la objeción evidente: que el testigo imparcial es un observador frío, un Malinowski con más talento. Chéjov le escribe a otra joven escritora que había retratado con desprecio a un ginecólogo y a un profesor, y le recuerda a Noé y a sus tres hijos:

> Cam sólo notó que su padre estaba borracho, y perdió completamente de vista que era un genio, que había construido un arca y salvado el mundo. Los escritores no deben imitar a Cam, téngalo en cuenta. No

> me atrevo a pedirle que ame al ginecólogo y al profesor, pero me atrevo a recordarle la justicia, que para un escritor objetivo es más preciosa que el aire que respira. — Chéjov, carta a E. M. Sh., sin fecha en la edición consultada

La objetividad del químico tiene, entonces, una condición que la separa de la frialdad: la justicia. Ver al borracho *y* al que construyó el arca. Es lo que el testigo debe al que observa, y es lo que el comentario evaluativo no hace nunca, porque juzgar es quedarse con lo que confirma el juicio: Cam vio lo que Cam quería ver. La justicia de Chéjov no es un sentimiento; es una obligación del que convierte hacia el convertido, más preciosa que el aire, y sin ella la conversión es la capa con estilo.

Melihovo

Queda decir por qué Chéjov puede hablar así, y la razón está en otra carta, de dos semanas después de la de Avílova, desde la finca que acababa de comprar:

> Me he hecho con los campesinos y los tenderos de aquí. Uno tuvo una hemorragia de garganta, a otro un árbol le aplastó el brazo, un tercero tenía a su hijita enferma... Parece que sin mí estarían desesperados. — Chéjov, carta a A. S. Suvorin, 15 de mayo de 1892

Chéjov era médico y ejerció casi toda su vida, gratis y mucho, y este libro no lo cuenta como anécdota edificante sino como la pieza que faltaba. El hombre que convertía todo en material —que decía que un escritor debe manchar su imaginación con la suciedad de la vida— tenía delante, todos los días, gente con hemorragias, y a ésa no la convertía primero: la atendía. La regla de Chéjov no es la del que observa; es la del que está y después escribe. Y lo que separa a su testigo del observador de Soares no es que mire menos —mira más— sino a quién se debe: al que está delante, primero; al material, después. En la carta a Avílova está el orden; en la de Melihovo, la prueba.

Lo que este libro no dice

No dice que Chéjov hablara de estar presente. Hablaba de escribir cuentos, y su objetividad es una poética que otros escritores han rechazado con buenas razones. Lo que dice es que su poética contiene, sin quererlo, la única regla que este libro ha encontrado para convertir sin dejar de estar: testigo y no juez, después y no durante, y la justicia antes que el aire.

Y no dice que todo el mundo deba ser Chéjov. Casi nadie tiene su talento ni sus enfermos. Lo que cualquiera tiene es el reflejo de convertir, y para ese reflejo las cuatro cartas valen enteras: el que sale de una cena con un tema puede al menos no haber juzgado durante la cena, esperar a estar en casa, y ser justo con el que estaba enfrente.

Lo utilizable

Testigo, no juez. Si algo se convierte, que sea lo que pasó y no lo que uno opinó de lo que pasó. El jurado es otro.

Convertir después. Chéjov: que el lector no note cuánto se sintió. Mientras ocurre, se siente; se escribe en frío, si se escribe.

Y ser justo con el convertido. Noé y el arca, no sólo Noé borracho. Es lo que se le debe al que se ha convertido en material, y es más que el aire.

Queda cerrar esta parte diciendo qué se sabe del comentario y qué no; y, antes de la tercera, un hombre al que una voz le dijo tres palabras y una vasija de agua le enseñó la cuarta.

Capítulo 49

Lo que se sabe del comentario

Esta parte ha tratado lo que este libro sostiene que se interpone entre uno y lo que tiene delante, y conviene recoger lo encontrado, separando lo que se sabe de lo que no.

Lo que se sabe

Que la capa tiene un nombre en la psicología, habla interior, y que su forma más común —la que declara tener el 82,5 % de las personas— es la evaluativa: la voz que juzga lo que se hace mientras se hace. Que esa forma, y sólo ésa, va con la ansiedad y contra la autoestima en los datos. Que fue diálogo antes que monólogo, y que una de cada cuatro personas oye a otros dentro: la gente extraña de Teresa, literal. Que se abrevia hasta la forma de nota, se expande con el estrés, y que uno no sabe cuánto la usa hasta que un aviso se lo mide.

Que nombrar no es comentar: la palabra que se suelta baja lo que nombra y la que se retiene lo fija; que la diferencia está en la duración y no en el vocabulario; que la etiqueta pobre fija menos que la categoría; que no nombrar es peor; y que la palabra dicha con otros dura más.

Que el comentario crece por una cadena que la tradición describió eslabón por eslabón —contacto, sentir, percibir, pensar, proliferar—, que lo que prolifera vuelve sobre uno como asedio y sale a la boca como disputa, y que el corte está muy cerca del principio, entre la primera palabra y la

segunda.

Que hay cinco maneras de apagar un pensamiento hecho, en escala de fuerza; que la cuarta es bajar de postura; que la quinta, apretar, no es el error demostrado que un siglo creyó, porque el oso blanco tenía sesgo de publicación; y que aun así apagar un pensamiento no es estar, porque la supresión quita un contenido y la presencia es estar con uno.

Que la voz en la oreja tapa la hora de insania de Thoreau, es decir, el comentario, y no lo quita; que es el primer método del discurso —la clavija fina— usado sin obra detrás; que lo que engancha es el mecanismo y no el contenido; y que el silencio se guarda aun de cosas buenas.

Que el diario es la capa que conserva; que el que más lo practicó dijo que le ayudó a eludir la vida más que a practicarla; que la escritura que devuelve y la que fija se hacen con la misma pluma y se distinguen por adónde apuntan; y que la nota que juzga consuela, y por eso se repite.

Que concebirse desde fuera es la desgracia; que hay una mirada que se gasta en el acto y otra que se queda mirando; y que la segunda produce un cuaderno, una floresta o unas fotos, y no un acto.

Y que se puede convertir sin dejar de estar, con la regla de un médico que escribía: testigo y no juez, después y no durante, y la justicia antes que el aire.

Lo que no se sabe

No se sabe cuánto del comentario es verbal. Los que lo han medido en reposo dan un 17 % de experiencias basadas en el lenguaje y reconocen que la incidencia sigue sin aclararse; hay idas sin palabras y palabras sin ida, y este libro ha tratado sobre todo las segundas.

No se sabe si la supresión que funciona en el laboratorio con miedos concretos funciona con la capa, que no es un contenido sino un hábito. Este libro ha dicho que no tiene dónde agarrarse; no lo ha demostrado.

No se sabe si el etiquetado que fija en un día vuelve a soltar en una semana. El estudio de 2026 lo midió a dos días; la tradición dice notar y soltar; entre las dos hay un hueco.

Y no se sabe qué hace la capa por uno cuando no estorba. La revisión del habla interior cuenta que quien la pierde pierde parte del sentido de sí; este libro ha tratado su exceso, no su falta, y no ha dicho cuál es la dosis. La parte siguiente, sobre la atención, va a decir al menos cuánta hay.

Lo que sigue

La parte que viene trata la atención como objeto: qué es, cuánta hay, cómo se dispone, y qué se ha medido de ella y de la meditación. Y va a encontrar, en una mujer que enseñaba geometría a niñas, que la atención no es lo que el comentario cree: no es un esfuerzo de apretar, sino de esperar; y que por eso todo lo que esta parte ha dicho de la capa —que se suelta, que se baja de postura, que se deja pasar— es también lo que hay que decir de la atención.

Antes, un hombre en el desierto y una vasija de agua.

Arsenio y el agua turbia

Arsenio era tutor de los hijos del emperador Teodosio en Constantinopla, a finales del siglo IV, y se fue al desierto de Egipto, donde vivió hasta los noventa y cinco años. Sus dichos se conservan en las colecciones de los Padres del desierto, y la que este libro ha leído es la que un funcionario del Museo Británico tradujo del siríaco en 1907. Los dos primeros son los más citados de toda la literatura del desierto:

Cuando el abba Arsenio estaba en palacio, rezó a Dios y dijo: «Señor, dirígeme cómo vivir»; y le llegó una voz que decía: «Arsenio, huye de los hombres, y vivirás». Y cuando Arsenio vivía la vida ascética en el monasterio, rezó a Dios la misma oración, y otra vez oyó una voz que le decía: «Arsenio, huye, guarda silencio, y lleva una vida de contemplación silenciosa, porque éstas son las causas fundamentales que impiden a un hombre cometer pecado».

Huye, calla, permanece. Tres palabras, y son las que la tradición entera del retiro ha repetido desde entonces, y las que este libro tiene que discutir, porque son el programa contrario al suyo: el de quien se va de la gente para estar. Pero el mismo libro que las conserva conserva, dos entradas más abajo, un cuento que las corrige desde dentro, y es el que este interludio quiere.

Un hombre dijo que hubo una vez tres hombres que amaban los trabajos, y eran monjes. El primero eligió ir por ahí y ver dónde había contienda, para convertirla en paz; el segundo eligió ir a visitar a los enfermos; pero el tercero se fue al desierto para vivir en quietud. Al final el primero, que había

elegido apaciguar las contiendas de los hombres, no fue capaz de hacer que todo hombre estuviera en paz con su vecino, y su espíritu estaba triste; y fue al que había elegido visitar a los enfermos, y lo encontró afligido porque no era capaz de cumplir la ley que se había impuesto. Entonces los dos fueron al monje del desierto, y al verse se alegraron, y los dos le contaron al tercero las tribulaciones que les habían sobrevenido en el mundo, y le rogaron que les dijera cómo había vivido él en el desierto. Y él calló, pero al cabo de un poco les dijo: «Venid, que cada uno de nosotros vaya y llene una vasija de agua»; y cuando la hubieron llenado les dijo: «Verted algo del agua en una jofaina, y mirad al fondo a través de ella», y lo hicieron. Y les dijo: «¿Qué veis?», y dijeron: «No vemos nada». Y cuando el agua de la jofaina dejó de moverse, les dijo por segunda vez: «Mirad en el agua», y miraron, y les dijo: «¿Qué veis?». Y le dijeron: «Vemos nuestras propias caras con claridad»; y él les dijo: «Así es con el hombre que vive entre los hombres: por la perturbación que causa este asunto del mundo no puede ver sus pecados; pero si vive en la paz y la quietud del desierto puede ver a Dios con claridad».

Este libro pone este cuento al final de su parte sobre el comentario por lo que muestra, que es más de lo que su moraleja dice.

Lo primero es que los dos que fracasaron no fracasaron por lo que hacían sino por lo que se habían dicho. El pacificador «no fue capaz de hacer que todo hombre estuviera en paz»; el visitador «no era capaz de cumplir la ley que se había impuesto». Ninguno de los dos falló en apaciguar o en visitar: fallaron en *todo* y en *la ley*, es decir, en el comentario que habían puesto sobre su trabajo —un ideal sin fisura, una norma que se rompe el primer día—, y lo que los entristeció no fue el mundo sino la distancia entre el mundo y la frase. El tercero, que calló, no tenía frase.

Lo segundo es la jofaina, y es la mejor imagen que esta parte tiene del comentario. El agua recién vertida no deja ver nada; el agua quieta deja ver la propia cara. El monje del desierto lo dice como elogio del desierto, y su moraleja es que hay que irse; pero el cuento dice otra cosa, si se lo mira sin la moraleja: que el agua es la misma en los dos casos, y que lo que cambia no es el sitio sino el tiempo. El agua se aquieta sola, sin que nadie haga nada, «cuando dejó de moverse». No hubo que llevarla al desierto; hubo

que esperar. Y lo que se ve cuando se aquieta no es Dios, en la versión que este libro puede usar: es la propia cara, es decir, lo que uno estaba haciendo mientras el agua se movía. La proliferación del capítulo duodécimo es el agua recién vertida; la nota que se suelta es el agua que se deja quieta; y el desierto, con todo lo que la tradición ha puesto en él, es sólo un sitio donde nadie la agita.

Y lo tercero es lo que el cuento no ve y este libro tiene que decir. Los dos que volvieron del mundo habían visto contiendas y enfermos; el tercero había visto su cara. Cuando los tres se encontraron, «al verse se alegraron», y el que enseñó fue el que había estado solo, y los que aprendieron fueron los que habían estado con gente. Es el orden que la tradición del desierto establece y que la sexta parte de este libro va a invertir: porque la cara en el agua es la cara de uno, y los dos que fallaron en el mundo tenían por lo menos las caras de otros. El cuento es exacto sobre el agua y parcial sobre adónde llevarla. Lo que este libro se lleva es la jofaina, y la deja en la cocina.

Parte IV

Libro Tercero — La atención

Capítulo 50

Lo que es la atención

Todo el mundo sabe lo que es la atención.

William James

Este libro lleva dieciocho capítulos usando la palabra *atención* sin haber dicho qué objeto es, y lo ha hecho con cierta mala conciencia, porque la palabra sirve para casi todo: se presta, se llama, se pierde, se pide en clase, se paga. La tercera parte se ocupa de ella. Empieza por el texto que la definió para la psicología moderna, el capítulo undécimo de los *Principios* de William James, y lo lee entero porque en él están, sin que James lo supiera, dos de las tres cosas que aquí hacen falta: la medida de cuánto dura, y la confesión de que nadie sabe cómo se enseña.

Todo el mundo lo sabe

James abre con una frase que ha sido citada mil veces y que conviene leer hasta el final, porque lo importante está después de la coma:

> Todo el mundo sabe lo que es la atención. Es la toma de posesión por la mente, en forma clara y vívida, de uno de entre los que parecen varios objetos o cursos de pensamiento simultáneamente posibles. La focalización, la concentración de la conciencia son su esencia. Implica retirarse de algunas cosas para tratar eficazmente con otras, y es una condición que tiene un opuesto real en el estado confuso, aturdido y

> disperso que en francés se llama *distraction* y *Zerstreutheit* en alemán. — James, *Principios de psicología*, cap. XI

Dos cosas hay aquí que el uso corriente de la palabra olvida. La primera es que atender es *retirarse*: no se puede tomar una cosa sin dejar otras, y la atención es tanto lo que se deja como lo que se toma. La segunda es que los objetos posibles no son sólo cosas: son también *cursos de pensamiento*. Un hilo de ideas es un objeto de atención tan legítimo como una cara. Y eso significa, aunque James no lo diga, que la persona que va comentándose la vida no está desatenta; está atendiendo con toda claridad a un curso de pensamiento, y ha retirado la atención de lo demás para tratar eficazmente con él. Lo que la segunda parte de este libro describió no es un fallo de la atención sino una elección de objeto que nadie ha hecho a sabiendas.

El otro estado

Lo que James pone enfrente de la atención no es el comentario. Es otra cosa, y la describe con una precisión que ningún manual ha igualado:

> Casi todo el mundo cae varias veces al día en un acceso de algo parecido: los ojos fijos en el vacío, los sonidos del mundo se funden en una unidad confusa, la atención se dispersa de modo que todo el cuerpo se siente, por así decir, a la vez, y el primer plano de la conciencia está lleno, si de algo, de una especie de solemne sensación de entrega al paso vacío del tiempo. En el fondo oscuro de la mente sabemos entretanto lo que deberíamos estar haciendo: levantarnos, vestirnos, contestar a la persona que nos ha hablado, dar el paso siguiente del razonamiento. Pero de algún modo no podemos *empezar*; el pensamiento de detrás de la cabeza no consigue atravesar la cáscara de letargo que envuelve nuestro estado. Cada momento esperamos que el hechizo se rompa, porque no conocemos razón para que continúe. Pero continúa, pulso tras pulso, y flotamos con él, hasta que —también sin razón que podamos descubrir— se nos da una energía, algo, no sabemos qué, nos permite recogernos, parpadeamos, sacudimos la cabeza, las ideas de fondo se hacen eficaces y las ruedas de la vida giran de nuevo. — James, *Principios de psicología*, cap. XI

Cualquiera lo reconoce: es el estado del que mira la pantalla apagada, del que está sentado en el borde de la cama con un calcetín puesto, del que oye que le hablan y tarda en volver. James añade que se puede producir a voluntad «fijando los ojos en el vacío», que algunas personas pueden «vaciar la mente y no pensar en nada», y que para el profesor Exner era el modo más eficaz de dormirse. Este libro lo anota con cuidado, porque hay una manera de sentarse en un cojín que no es atención ni comentario sino esto: la solemne entrega al paso vacío del tiempo, con la cáscara de letargo puesta. Se parece a la calma. No es nada. Y no es lo que este libro llama estar, porque en ese estado, si alguien habla, uno tarda en volver.

Hay pues tres estados y no dos: la atención, el aturdimiento, y el comentario, que es atención poseída por un curso de pensamiento sobre uno mismo. James sólo tiene sitio para los dos primeros. El tercero es el de este libro.

Qué objeto es

Con James se puede decir por fin qué objeto es la cosa. La atención no es una energía ni un foco: es una elección, casi siempre no elegida, de qué entra en la experiencia. Unas páginas antes de la definición James lo dice en la frase que este libro toma como suya:

> Millones de elementos del orden exterior están presentes a mis sentidos y nunca entran propiamente en mi experiencia. ¿Por qué? Porque no tienen interés para mí. *Mi experiencia es aquello a lo que consiento en atender.* Sólo los elementos que noto configuran mi mente; sin interés selectivo, la experiencia es un caos absoluto. — James, *Principios de psicología*, cap. XI

Mi experiencia es aquello a lo que consiento en atender. Si es verdad, y aquí se cree que lo es, entonces la persona que ha pasado una comida en la capa no ha tenido la experiencia de la comida: ha tenido la del comentario, que era a lo que consintió. Y lo que la vida de alguien ha sido, al cabo, no es lo que le pasó sino aquello a lo que fue consintiendo atender mientras le

pasaba. No hay nada moral en esto; es una descripción de cómo se forma una mente. Pero da a la palabra *estar* su sentido exacto: estar es que lo que hay delante sea lo que entra.

Unos segundos

Y ahora la medida. James la da en cursiva, como quien sabe que va a sorprender:

> *No existe tal cosa como la atención voluntaria sostenida durante más de unos segundos seguidos.* Lo que se llama atención voluntaria sostenida es una repetición de esfuerzos sucesivos que traen de vuelta el tema a la mente. Una vez traído, si es agradable, *se desarrolla*; y si su desarrollo es interesante, ocupa la atención pasivamente durante un tiempo. [...] En cuanto decae, la atención se desvía a alguna cosa irrelevante, y entonces un esfuerzo voluntario puede traerla de vuelta al tema; y así, en condiciones favorables, durante horas. [...] *Nadie puede atender continuamente a un objeto que no cambia.* — James, *Principios de psicología*, cap. XI

Esto cambia lo que se entrena. Si la atención voluntaria dura unos segundos, entonces nadie sostiene la atención en la respiración durante veinte minutos, ni James ni el monje; lo que hace el monje es volver muchas veces, y lo que hace el principiante es volver menos veces y enfadarse en medio. La práctica no es de permanencia sino de vuelta; el lomo de silla de la primera parte, que dura segundos, es exactamente la unidad que James mide, y el ejercicio consiste en subirse a él otra vez. Quien cree que ha fracasado porque se fue está midiendo con una regla que James retiró en 1890.

Y la segunda frase parece una objeción a todas las tradiciones que enseñan a atender a la respiración: nadie puede atender a lo que no cambia. La respuesta es que la respiración cambia; cada una es distinta de la anterior, y el que la atiende de verdad lo sabe, mientras que el que atiende a «la respiración» como idea atiende a algo fijo y lo pierde en segundos. James cuenta que Helmholtz, mirando un objeto sin mover los ojos, lo veía volverse invisible: lo que no cambia desaparece de la atención por su propia

naturaleza. La consecuencia es práctica: cuando una cosa se apaga delante de uno, lo que falta no es más fuerza sino más cambio; buscar en la cosa lo que se mueve. Una cara se mueve. Una pared no; por eso la pared de la habitación es el sitio al que la atención se va cuando el objeto era una idea.

Los objetos que se apagan

James observa que hay objetos que «simplemente se apagan» y de los que la mente huye «como un caballo asustado»: la tumba para el lector sano, las cuentas para el pródigo, y una lección de lógica formal para un conocido suyo que, en lugar de prepararla,

> atiza el fuego, endereza las sillas, recoge motas de polvo del suelo, ordena la mesa, agarra el periódico, saca cualquier libro que le llame la vista, se corta las uñas, desperdicia la mañana *de cualquier manera*, en suma, y todo sin premeditación, simplemente porque lo único a lo que *debería* atender es la preparación de una lección de lógica formal que detesta. ¡Cualquier cosa menos *eso*! — James, *Principios de psicología*, cap. XI

El libro anterior de esta serie conoce a ese hombre. Aquí interesa por otra razón: el comentario funciona muchas veces como el fuego atizado. Cuando lo que hay delante es un objeto que se apaga —una conversación difícil, un cuerpo cansado, la tarde vacía—, la capa se activa y ofrece un curso de pensamiento que sí se desarrolla, que sí interesa, que sí «lleva consigo». No es que uno se distraiga; es que ha huido de un objeto que se apagaba a otro que se enciende solo. Y el objeto que más fácilmente se enciende es uno mismo.

La raíz y la confesión

Las dos frases finales del capítulo son las que se citan en los manuales, y también aquí hay que leerlas hasta el final:

> La facultad de traer de vuelta voluntariamente una atención que divaga, una y otra vez, es la raíz misma del juicio, el carácter y la voluntad. Nadie es dueño de sí si no la tiene. Una educación que mejorara esta facultad sería *la* educación por excelencia. Pero es más fácil definir este ideal que dar indicaciones prácticas para producirlo. La única máxima pedagógica general sobre la atención es que cuanto más interés tenga de antemano el niño en el tema, mejor atenderá. — James, *Principios de psicología*, cap. XI

La primera frase confirma lo que este libro lleva diciendo: la facultad es la de *volver*, una y otra vez, y no la de quedarse; y James la pone en la raíz del juicio, del carácter y de la voluntad, lo que significa que la presencia, que la primera parte llamó facultad y no virtud, es la facultad de la que las virtudes dependen. Lo que hay que añadir es que la vuelta tiene dos direcciones: se vuelve a la lección, y se vuelve a la persona que habla. James pensaba en la primera; la sexta parte de este libro se ocupa de la segunda.

Y las últimas frases son una confesión: James no sabe cómo se enseña. Lo único que tiene es el interés previo, y el interés previo no se puede prescribir: nadie se hace interesar por la respiración, ni por la sopa, ni por lo que el otro dice, porque se le diga que le interese. Ahí termina James, con honradez, y ahí empieza lo que esta parte tiene que hacer: mirar a quienes sí dieron indicaciones, empezando por una antigua profesora de liceo que las dio para estudiantes de geometría.

Lo que James no dice

Su definición es una metáfora de fuerza: *tomar posesión*, concentración, foco. Es la imagen que casi todo el mundo tiene, la del alumno que aprieta, y el capítulo siguiente mostrará que es la imagen equivocada de la fase que importa. Y su capítulo, con toda su riqueza, no tiene sitio para lo que ocurre cuando el objeto poseído es uno mismo, que es el caso más común y el más caro. James describió la atención y la dispersión; el comentario, que es atención sin dispersión y sin objeto de fuera, se le quedó entre las dos.

Lo utilizable

Contar vueltas, no minutos. La atención sostenida es una repetición de vueltas; una sentada en que uno se fue treinta veces y volvió treinta no es una sentada fallida sino treinta ejercicios.

Cuando el objeto se apaga, buscar lo que cambia en él. No apretar; mover los ojos, como Helmholtz; oír en la voz lo que varía, en la respiración la que es distinta.

Y saber que el aturdimiento no es calma. Los ojos en el vacío, la solemne entrega al paso del tiempo, la cáscara: se reconoce porque, si alguien habla, uno tarda en volver.

James midió cuánto dura la atención y no supo cómo se hace. Cincuenta años después, una profesora que había preparado a sus alumnas para los exámenes de geometría lo supo, y lo que supo contradice la imagen de la posesión.

Capítulo 51

El esfuerzo negativo

> *No han prestado atención a nada. No han prestado atención. Han contraído los músculos.*
>
> *Simone Weil*

James dijo lo que la atención es y no dijo cómo se hace. Lo dijo, cincuenta años después, una francesa que había sido profesora de liceo, en unas páginas de 1942 escritas para que unos estudiantes hicieran mejor los deberes; y lo que dijo contradice la idea que casi todo el mundo tiene de atender, incluida la que se lleva al cojín. Este libro lee esas páginas enteras, en su lengua, y toma de ellas lo que se sostiene sin lo que ella creía; y deja aparte, declarándolo, la frase por la que se las conoce, que es la que menos hace falta.

Los músculos

El texto es breve y su tesis, para Weil, es religiosa: que la atención es la sustancia de la oración, y que los estudios sirven para formarla. Este libro no entra ahí; lo que toma empieza cuando Weil describe lo que la gente hace cuando se le pide atención:

> Lo más a menudo se confunde con la atención una especie de esfuerzo muscular. Si se dice a unos alumnos: «Ahora vais a prestar atención», se los ve fruncir el ceño, retener la respiración, contraer los

> músculos. Si al cabo de dos minutos se les pregunta a qué han prestado atención, no pueden responder. No han prestado atención a nada. No han prestado atención. Han contraído los músculos. A menudo se gasta esta clase de esfuerzo muscular en los estudios. Como termina por fatigar, se tiene la impresión de que se ha trabajado. Es una ilusión. La fatiga no tiene ninguna relación con el trabajo. El trabajo es el esfuerzo útil, sea fatigoso o no. — Weil, *Reflexiones sobre el buen uso de los estudios escolares*

Póngase junto a lo que la segunda parte dijo del comentario. El alumno que frunce el ceño está haciendo algo con la orden «prestad atención»: la ha convertido en una tensión del cuerpo, que es lo que su cuerpo sabe hacer con una orden. Y la tensión produce dos cosas, ninguna de las cuales es atención: fatiga, y la sensación de haber trabajado. Weil separa las dos con una frase que va a volver en estas páginas: *la fatiga no tiene ninguna relación con el trabajo*. Quien se levanta del cojín cansado no ha meditado necesariamente más que quien se levanta descansado; puede haber contraído los músculos durante veinte minutos, y contestar, si se le pregunta, que no ha atendido a nada.

Qué objeto es entonces la atención

Weil lo dice en la frase central del texto, y es la definición que este libro adopta en lugar de la de James:

> La atención es un esfuerzo, el mayor de los esfuerzos quizá, pero es un esfuerzo negativo. Por sí mismo no comporta fatiga. Cuando la fatiga se hace sentir, la atención ya casi no es posible, a menos que se esté ya bien ejercitado; vale más entonces abandonarse, buscar una distensión, y un poco más tarde recomenzar, soltarse y retomarse como se inspira y se espira. Veinte minutos de atención intensa y sin fatiga valen infinitamente más que tres horas de esa aplicación con el ceño fruncido que hace decir, con el sentimiento del deber cumplido: «He trabajado bien». — Weil, *Reflexiones sobre el buen uso de los estudios escolares*

Un esfuerzo negativo. Es decir: un esfuerzo que no consiste en hacer sino en no hacer; en no precipitarse, en no apretar, en no ocupar. Y Weil explica en qué consiste:

> La atención consiste en suspender el pensamiento, en dejarlo disponible, vacío y penetrable al objeto, en mantener en uno mismo, cerca del pensamiento pero a un nivel inferior y sin contacto con él, los diversos conocimientos adquiridos que se está obligado a utilizar. [...] Y sobre todo el pensamiento debe estar vacío, en espera, sin buscar nada, pero listo para recibir en su verdad desnuda el objeto que va a penetrar en él. — Weil, *Reflexiones sobre el buen uso de los estudios escolares*

Suspender, dejar disponible, vacío, en espera. Es lo contrario de la orden que el alumno recibió; y es también lo contrario de lo que el comentario hace, que es llenar. James había dicho que la atención es «tomar posesión»; Weil dice que es dejar de tomar. Las dos cosas son verdad de fases distintas: hay una elección del objeto, que es la de James, y hay lo que se hace con el objeto una vez elegido, que es lo de Weil, y en esa segunda fase apretar no sirve, porque lo que hay que hacer es dejar que el objeto entre. Todos los errores en las traducciones y en los problemas de geometría, dice Weil, «vienen de que el pensamiento se ha precipitado apresuradamente sobre algo y, prematuramente lleno, ya no ha estado disponible para la verdad. La causa es siempre que se ha querido ser activo; se ha querido buscar».

Por qué cuesta

Si la atención es un esfuerzo negativo, ¿por qué es tan difícil? Weil da una respuesta que no es psicológica y que aquí se toma como observación, no como doctrina:

> Pero, a pesar de la apariencia, es también mucho más difícil. Hay algo en nuestra alma que repugna a la verdadera atención mucho más violentamente de lo que la carne repugna a la fatiga. Ese algo está mucho más cerca del mal que la carne. Por eso, todas las veces que se presta verdadera atención, se destruye mal en uno mismo. — Weil, *Reflexiones sobre el buen uso de los estudios escolares*

Dejando aparte el mal, que es suyo, lo que Weil observa es que la repugnancia a atender es distinta de la repugnancia a esforzarse, y más fuerte. Cualquiera lo comprueba: es más fácil trabajar tres horas con el ceño fruncido que estar veinte minutos vacío ante una cosa. El esfuerzo muscular tiene una recompensa —la fatiga, el deber cumplido— y el negativo no tiene ninguna, salvo que el objeto entre, y eso no se nota como mérito. Este libro dirá, con lo que la segunda parte dio, que lo que repugna es el silencio de la capa: estar vacío ante una cosa es no comentarla, y no comentar es la pérdida del sitio desde el que uno se sabía alguien. Weil lo llamó mal; este libro lo llama la trastienda, y son el mismo cuarto.

El ejercicio fallado

Antes del esfuerzo negativo, Weil pone una condición que parece de otro asunto y no lo es. La primera condición del estudio es el deseo; la segunda,

> obligarse rigurosamente a mirar de frente, a contemplar con atención, durante mucho tiempo, cada ejercicio escolar fallado, en toda la fealdad de su mediocridad, sin buscarse ninguna excusa, sin descuidar ninguna falta ni ninguna corrección del profesor, y tratando de remontarse al origen de cada falta. La tentación es grande de hacer lo contrario, de deslizar sobre el ejercicio corregido, si es malo, una mirada oblicua, y de esconderlo enseguida. Casi todos hacen casi siempre así.
> — Weil, *Reflexiones sobre el buen uso de los estudios escolares*

Y añade, en una frase que este libro prefiere a muchas páginas de moral: «la contemplación de la propia tontería es más útil quizá incluso que la del pecado. La conciencia del pecado da el sentimiento de que se es malo, y cierto orgullo encuentra ahí a veces su cuenta».

Llévese del ejercicio de geometría a la sentada, a la comida, a la conversación en que uno estuvo en la capa. La mirada oblicua es lo que se les suele echar: se sabe que fue mal, se esconde, se pasa a la siguiente. Y cuando no se esconde, se convierte en pecado, es decir, en comentario sobre uno mismo, que tiene su orgullo y su gusto. Lo que Weil pide es lo tercero: mirar el

ejercicio fallado como se mira un problema mal resuelto, durante un rato, sin excusa y sin drama, hasta ver dónde se torció; y llamarlo tontería y no falta, porque la tontería no da sitio al orgullo. Es una de las pocas instrucciones que se han encontrado en estas lecturas sobre qué hacer *después* de no haber estado, y tiene la ventaja de que no exige nada durante.

Lo que Weil no sabía que decía

Hay tres cosas en el texto que van más allá de lo que Weil quería decir, y que este libro necesita.

La primera es la dosis. *Veinte minutos valen más que tres horas.* Weil lo dice de los estudios y el libro anterior de esta serie lo dijo del trabajo: la unidad pequeña. Aquí cambia de sentido: no es que veinte minutos sean más eficaces sino que la atención, siendo negativa, no se prolonga por voluntad; cuando aparece la fatiga «ya casi no es posible», y lo que hay que hacer es «soltarse y retomarse como se inspira y se espira». La atención tiene la forma de la respiración: un tramo, una pausa, otro tramo; y quien la sostiene por la fuerza está haciendo lo del alumno.

La segunda es la espera. «Una manera de prestar atención a los datos de un problema de geometría sin buscar su solución, a las palabras de un texto latino o griego sin buscar su sentido, de esperar, al escribir, a que la palabra justa venga por sí misma a colocarse bajo la pluma, rechazando sólo las palabras insuficientes.» Es la descripción exacta de lo que las tradiciones de la atención enseñan con el objeto de la respiración: no buscar nada, dejar que la cosa se coloque. Weil lo sacó de las clases de latín.

Y la tercera está en las últimas páginas, donde Weil pasa de los estudios al prójimo, y este libro la anota para su sexta parte, porque es la mejor descripción de la escucha que ha encontrado: «Los desdichados no tienen necesidad de otra cosa en este mundo que de hombres capaces de prestarles atención. La capacidad de prestar atención a un desdichado es cosa muy rara, muy difícil; es casi un milagro; es un milagro. Casi todos los que creen tener esa capacidad no la tienen. El calor, el impulso del corazón, la piedad no bastan.» Y luego la pregunta del Grial —*¿cuál es tu tormento?*—

y la mirada «en que el alma se vacía de todo contenido propio para recibir en sí al ser que mira tal como es». El esfuerzo negativo, delante de alguien.

Lo que este libro no dice

No dice lo que Weil dice de Dios, ni lo que dice de la oración, que es lo más citado del texto y lo que su lector conoce. Weil creía que toda atención verdadera era, en el fondo, la sustancia de la oración, y que un problema de geometría acercaba a Dios; aquí no se afirma ni se niega, y se toma el mecanismo sin la sustancia, declarándolo.

Y no dice que la voluntad no sirva para nada. Weil escribe que «no tiene casi ningún lugar en el estudio», y en eso exagera: no sostiene la atención, pero pone el cuerpo en el sitio y a la hora, que es lo que la cuarta parte de este libro va a llamar el procedimiento. La voluntad no atiende; lleva al sitio donde se puede atender, y ahí se retira.

Lo utilizable

Notar los músculos. Al atender a algo, una vez: ¿el ceño, la respiración retenida, los hombros? Si sí, no se está atendiendo; se está contrayendo.

Soltar y retomar como se respira. Veinte minutos y una pausa; no tres horas. Cuando aparece la fatiga, la atención ya no está.

Y esperar la palabra en lugar de buscarla. Con una frase que no sale: dejar el hueco, rechazar las insuficientes, y ver si viene. Es la prueba de Weil, y funciona con más cosas que las frases.

Un esfuerzo negativo de veinte minutos supone que hay atención para veinte minutos. Cuánta hay, y por qué es tan poca, lo midieron unos experimentos con un gorila, y lo dijo antes un esclavo cojo.

Capítulo 52

La atención es poca

> *¿Hay alguna parte de la vida exceptuada, a la que la atención no llegue?*
>
> *Epicteto*

James midió cuánto dura la atención voluntaria: unos segundos. Weil dijo cómo se hace: sin apretar. Falta saber cuánta hay, y este capítulo lo pregunta a tres fuentes que no se conocen entre sí: un antiguo esclavo que enseñaba en una ciudad de provincias, un gorila que cruzó una pantalla en 1999, y una hipótesis publicada el año pasado sobre los gorilas que cruzan por dentro. Las tres dicen lo mismo con palabras distintas: que la atención es poca; y las dos últimas añaden algo que el esclavo no sabía y que cambia lo que se hace con ella.

Lo que se pierde al aplazarla

Epicteto no escribió; sus discursos los anotó un alumno, y uno de ellos, el duodécimo del libro cuarto, se titula «Sobre la atención». Empieza por lo que ocurre cuando se afloja:

> Cuando has aflojado la atención un rato, no te imagines que la recuperarás cuando quieras; ten presente, más bien, que por la falta cometida hoy tus asuntos estarán peor en todo lo que sigue. Porque

> primero, y es lo que más daño hace, se forma en ti el hábito de no atender; luego, el hábito de aplazar la atención. — Epicteto, *Discursos*, IV 12

Y sigue con una serie de preguntas que este libro lee como la mejor defensa de que la presencia no es cosa de un rato al día:

> Hoy elijo jugar. —¿Y no deberías jugar con atención? —Elijo cantar. —¿Qué te impide hacerlo con atención? ¿Hay alguna parte de la vida exceptuada, a la que la atención no llegue? [...] ¿Trabaja mejor la madera el que no atiende? ¿Gobierna mejor el barco el capitán que no atiende? [...] ¿No ves que, cuando has soltado la mente, ya no está en tu poder llamarla de vuelta, ni a la decencia, ni a la modestia, ni a la moderación? — Epicteto, *Discursos*, IV 12

Dos cosas dice aquí Epicteto que este libro toma. La primera es que la atención no es una reserva que se guarda para cuando haga falta: lo que no se usa se pierde, y lo que se pierde es la costumbre de usarla. La segunda es que no hay parte de la vida exceptuada; se juega con atención, se canta con atención, y la idea de que la atención es para lo serio y lo demás se hace de cualquier manera es exactamente la que forma el hábito de aplazarla. Luego dice a qué atender —a los principios de su escuela, que este libro no comparte ni discute, y a «quiénes somos y cuál es nuestro nombre»: los papeles, la ocasión de cantar y la de jugar «y en presencia de quién»— y termina con la página que más se cita:

> ¿Es posible entonces estar libre de faltas? No es posible; pero esto sí es posible: dirigir sin cesar el esfuerzo a no tenerlas. [...] Pero cuando has dicho «mañana empezaré a atender», has de saber que estás diciendo esto: «hoy seré desvergonzado, sin cuidado del tiempo ni del lugar, mezquino; hoy estará en poder de otros hacerme daño; hoy seré colérico y envidioso». [...] Si mañana te conviene atender, mucho más hoy, para que puedas atender también mañana, y no lo aplaces otra vez al tercer día. — Epicteto, *Discursos*, IV 12

Lo que Epicteto pide y no existe

La crítica es la que James ya hizo sin conocerlo: Epicteto pregunta «¿por qué no mantienes la atención constante?», y la atención constante no existe; lo que existe es la vuelta. Pedirla constante es pedir lo que el alumno de Weil hacía con los músculos. Y su objeto tampoco es el de este libro: Epicteto atiende a su propio juicio, a si la voluntad está donde debe, y eso roza al observador de la segunda parte, el que se mira desde fuera mientras vive. Lo que se salva, y es mucho, es el mecanismo del aplazamiento: la atención que se deja para mañana forma hoy el hábito de dejarla, y «mañana empezaré» es una frase que describe el día de hoy. Y se salva la pregunta de en presencia de quién, que la sexta parte va a hacer suya.

El gorila

En 1999 dos psicólogos pidieron a unos sujetos que contaran los pases de un equipo de baloncesto en un vídeo, y en medio del vídeo una mujer con traje de gorila cruzó la pantalla durante cinco segundos. Alrededor de la mitad dijo no haber visto nada raro. El experimento es de los más conocidos de la psicología, y su lección corriente es que la atención es tan poca que, puesta en una cosa, deja de ver un gorila. Este libro no puede citar el artículo original, que está en derechos; pero un estudio de 2025 lo describe y hace con él algo mejor que citarlo: lo pone a prueba.

Los autores observaron que toda la interpretación descansa en una pregunta —«¿notó algo raro?»— y que las preguntas de sí o no tienen un sesgo conocido: cada uno pone su listón para decir sí. Con más de veinticinco mil sujetos en cinco experimentos, repitieron las tareas clásicas y, a los que decían no haber notado nada, les preguntaron después dónde estaba lo que no habían notado, de qué color era, qué forma tenía. Y el grupo de los que no notaron acertó por encima del azar las tres cosas. Añadieron ensayos en que no aparecía nada, para medir cuántos decían sí sin motivo, y hallaron que la gente, como grupo, prefiere decir que no: se

cubre. Sospechan por qué:

> Los sujetos pueden también temer que, si dicen haber notado el objeto inesperado, los experimentadores lo tomen como señal de que no estaban haciendo la tarea que se les había encomendado. — Nartker, Egeth, Firestone y Phillips, *eLife*, 2025

Incluso los que dijeron «no» con la máxima confianza acertaron, como grupo, dónde estaba lo que no vieron. La conclusión de los autores es medida y este libro la copia entera: «la inatención degrada pero no elimina la percepción y la conciencia». Y una frase antes de terminar: «quizá irónicamente, la ceguera por inatención, si algo, da prueba de que la conciencia de ciertos rasgos sobrevive a la inatención».

Ver a medias y decir que no

Hay que ser cuidadoso con lo que esto vale. Son resultados de grupo: no dicen qué vio cada persona, y la sensibilidad residual es pequeña; que lo que sobrevive sea *consciente* lo dan los autores como tentativo. Pero lo que queda en pie basta para cambiar la lección del gorila. No es que la atención puesta en una cosa deje ciego para lo demás; es que lo demás se ve a medias, y que a la pregunta de si se ha visto uno tiende a decir que no, por si acaso.

Trasládese a la mesa. Quien ha pasado una comida en la capa no ha estado ciego a la cara de enfrente: la ha visto degradada, en rasgos gruesos, sin la precisión que da estar; y si se le pregunta qué notó, dirá que nada, y se lo dirá también a sí mismo. Eso tiene dos consecuencias, una consoladora y otra no. La consoladora es que hay más de lo que uno cree: al salir de una conversación en que no se estuvo, se puede preguntar qué se vio de todas formas, y suele haber algo, un gesto, un cansancio, que se registró a medias y no se declaró. La que no consuela es que ver a medias no es estar: el otro no recibe la mirada degradada como mirada, y la diferencia entre ver un gorila a medias y verlo es toda la diferencia que hay entre un gorila y un borrón.

El gorila de dentro

La tercera fuente es un ensayo de 2025 que se pregunta si lo mismo pasa hacia dentro. Buena parte de lo que la psicología llama inconsciente —lo que precede a una elección, un juicio, un enfado— quizá no lo sea por estructura sino «por la misma razón por la que el gorila... era inconsciente: la gente no le presta atención»; sería, dice el autor, *preconsciente*: no visto porque no atendido, y visible si se atendiera. Y añade lo que a este libro le importa: que esa hipótesis es el supuesto fundacional de las terapias que enseñan a notar los pensamientos automáticos y de las prácticas de atención que enseñan a notar lo que pasa dentro, y que está «confiadamente asumida por los practicantes y raramente explorada por los científicos». «Los anecdotarios agregados no suman buena evidencia.» Las prácticas «dicen traer procesos inconscientes a la conciencia, pero casi nunca lo comprueban objetivamente».

Este libro está entre esas prácticas. Su segunda parte pidió notar la capa, y la premisa de que la capa se puede notar mirando es exactamente la que el ensayo dice que no se ha comprobado. Se declara aquí, y se añade lo que el propio ensayo cuenta de por qué es difícil. Los eventos de dentro duran «décimas o centésimas de segundo» y son más débiles que los de fuera; atender dentro mientras se hace algo fuera divide la atención, que ya era poca; y cuando la gente vislumbra algo de sí, tiende a apartarse. Pero el obstáculo principal lo describe con una cita de otra investigadora:

> Cuando se nos pide describir un proceso cognitivo dado, nuestra tendencia natural es deslizarnos subrepticiamente de la descripción de nuestra experiencia real a la verbalización de justificaciones, creencias, explicaciones, generalizaciones y conocimiento abstracto sobre nuestra experiencia. — Petitmengin, citada en Morris, *Open Mind*, 2025

Léase despacio: lo que impide ver lo que pasa dentro es que, en cuanto se mira, uno empieza a explicarlo. Es la capa. El comentario es el obstáculo para ver el comentario, y eso explica una cosa que la segunda parte dejó sin explicar: por qué la instrucción «nota cuándo comentas» funciona

tan poco. No es que no haya nada que ver; es que mirar produce inmediatamente más de lo mismo. La solución que el ensayo apunta —entrenar a notar cuándo se ha pasado de describir a explicar, y volver— es la vuelta de James aplicada hacia dentro; y la que este libro tiene, más pobre, es no fiarse de la mirada interior y medir por los efectos: cómo se trata a la gente, que se ve desde fuera.

Qué objeto es

Con las tres fuentes se puede decir qué objeto es la escasez de la atención. Es poca de dos maneras. Es poca en capacidad: dura segundos, va a una cosa, y lo que no toma lo deja a medias. Y es poca en costumbre: la que se aplaza forma el hábito de aplazarse, y «mañana» es el nombre que ese hábito se pone. La primera escasez no tiene remedio y la segunda sí; por eso este libro no pide más atención, que no la hay, sino que la poca que hay se disponga hoy y en presencia de quien está delante, con la seguridad de que lo que no reciba no quedará a oscuras sino a medias, que es peor, porque parece suficiente.

Lo utilizable

Preguntar qué se vio de todas formas. Después de una conversación en la capa: qué gesto, qué cara, qué tono se registró a medias. Suele haber algo. No para darse por satisfecho, sino para saber cuánto se pierde.

Jugar con atención. Lo pequeño y lo tonto no están exceptuados; son donde el hábito se forma. Cantar con atención es más fácil que sentarse con ella, y cuenta igual.

Y no fiarse de la mirada interior. Lo de dentro es rápido, débil y se explica solo en cuanto se mira. La medida está fuera, en cómo se trata a quien está al lado, y no miente.

La atención es poca, se aplaza y ve a medias. Con eso se ha hecho, en unas décadas, una industria que promete que sentarse veinte minutos al día la multiplica. Lo que de verdad se ha medido es el capítulo siguiente.

Capítulo 53

Lo que se ha medido de la meditación

> *Comparados con otras intervenciones para mejorar la salud mental, no hallamos indicio de que sean mejores ni peores.*
>
> *Galante y colaboradores, 2021*

Hay una manera fácil de escribir este capítulo, que es citar los estudios que dicen que la meditación funciona, y otra igual de fácil, que es citar los que dicen que no. Este libro hace una tercera cosa: lee entera la revisión más grande que existe sobre programas de meditación en gente sin diagnóstico, con sus ciento treinta y seis ensayos, su tabla, sus análisis de sensibilidad y sus trescientas referencias, y cuenta lo que dice y lo que no puede decir. Lo que dice cabe en una frase de sus autores, que va en el epígrafe. Lo que no puede decir es lo que este libro pide, y también hay que decirlo.

Qué se midió

La revisión, publicada en 2021 y preinscrita antes de empezar, reunió los ensayos aleatorizados de programas «basados en la atención plena» en adultos sin enfermedad diagnosticada: cursos presenciales, en grupo, con profesor, de al menos cuatro horas, casi siempre el de ocho semanas que se

enseña en medio mundo. Ciento treinta y seis ensayos, once mil seiscientas personas, veintinueve países, tres cuartas partes mujeres. Y midió, entre uno y seis meses después del curso, cuatro cosas por cuestionario: ansiedad, depresión, malestar psicológico y bienestar.

Conviene detenerse en el objeto antes de ver el resultado. Lo que se ha medido es un *curso*: horas de clase, un profesor, un grupo, ejercicios en casa. No se ha medido la presencia en una conversación, ni el instante al despertar, ni cómo se trata a la gente después; se ha medido si a los tres meses uno contesta un cuestionario de ánimo con números más bajos que quien no hizo el curso. Los propios autores lo advierten en la introducción: «las tradiciones culturales de las que procede la atención plena no la conciben como una terapia». La revisión mide lo que se puede medir con un cuestionario, y lo dice.

Contra nada y contra algo

Frente a no hacer nada —lista de espera, ningún curso—, los programas mejoran de media la ansiedad, la depresión y el malestar en torno a media desviación típica, y el bienestar en un tercio: efectos de pequeños a moderados, del tamaño de los que dan muchas intervenciones psicológicas. Ésta es la cifra que circula, y es verdadera. Pero la revisión da también los intervalos de predicción, que dicen qué esperar en un contexto nuevo y no en la media, y ahí la frase se complica:

> Sin embargo, los intervalos de predicción indicaron que en más del 5 % de los contextos de ensayo los programas pueden no mejorar la ansiedad ni la depresión; de hecho, en esos contextos, las puntuaciones tras el programa pueden incluso ser más altas para el malestar y más bajas para el bienestar que tras un control pasivo. — Galante y colaboradores, *PLoS Medicine*, 2021

Y luego está la comparación que importa. Frente a controles activos diseñados para tener su propio efecto —un programa de ejercicio, relajación muscular, educación para la salud, terapia cognitiva, en un ensayo una

ceremonia de tambores—:

> no hubo evidencia clara de que los programas mejorasen ningún dominio de resultado primario. — Galante y colaboradores, *PLoS Medicine*, 2021

Para el malestar, la diferencia con el ejercicio o la relajación fue de una centésima. Los autores lo resumen sin adjetivos: «Comparados con otras intervenciones para mejorar la salud mental, no hallamos indicio de que los programas sean mejores ni peores.» Es decir: un curso de meditación de ocho semanas alivia el malestar de gente sana más o menos lo que lo alivia un curso de ejercicio de ocho semanas. Quien quiera menos estrés a los tres meses puede elegir por gusto.

Hay que añadir de qué tamaño es cada comparación, porque no es el mismo. Setenta y un ensayos de cada cien compararon el curso con no hacer nada, que es la comparación que más favorece a cualquier cosa; los que lo compararon con otra intervención de verdad son una minoría. La cifra que circula sale de la comparación fácil; la que no circula, de la difícil.

Lo que se pierde al mirar de cerca

Todos los ensayos, sin excepción, están en riesgo alto de sesgo según la herramienta que se usa para juzgarlo; casi todos miden el resultado por cuestionario rellenado por participantes que saben en qué grupo están. Cuando la revisión quita los ensayos con más fuentes de sesgo, la ansiedad, la depresión y el bienestar dejan de ser significativos y sólo queda el malestar, reducido a un tercio de desviación. La lealtad de los investigadores al programa que evalúan —que lo hayan diseñado o enseñado— sólo se puede descartar en siete ensayos de ciento treinta y seis. Y hay un dato más elocuente que todos los demás: los ensayos hechos en Estados Unidos dan efectos mucho menores que los hechos fuera. Para la depresión, casi cuatro veces menores. La explicación de los autores:

> La atención plena moderna es un producto americano en difusión continua dentro de Estados Unidos desde los años setenta, de modo

> que la familiaridad con ella es alta. En cambio, un efecto de novedad, alimentado por sus defensores de varias maneras (por ejemplo, mediante la lealtad de los investigadores a la intervención), puede estar operando fuera de Estados Unidos en grados variables. — Galante y colaboradores, *PLoS Medicine*, 2021

Donde el curso es nuevo, funciona más; donde lleva cincuenta años, funciona menos. Eso no es lo que hace una medicina; es lo que hace una promesa.

Dos hallazgos menores son, para este libro, los más útiles. Los programas dirigidos a gente que ya estaba mal —cuidadores, estudiantes con síntomas— funcionan bastante más que los universales para cualquiera: el alivio es mayor donde había algo que aliviar. Y cada hora adicional de enseñanza *reducía* un poco el efecto sobre la depresión; los autores lo llaman inesperado y concluyen que «los cursos no tienen que ser largos para ser eficaces». James dijo que la atención dura segundos; Weil, que veinte minutos valen más que tres horas; la revisión, sin quererlo, dice que más curso no es más efecto.

Lo que el curso trae además

Para no confundir el curso con la cosa hay otra razón, y la da la propia revisión al preguntarse por qué los efectos se desvanecen con el tiempo. Puede ser que la práctica se abandone, «que la evidencia sugiere que decae con el tiempo»; y puede ser también que «una proporción del efecto sea inespecífica, incluida la interacción social (en virtud del formato de grupo) y los efectos placebo». Un curso de ocho semanas no es sólo sentarse: es una hora apartada en la semana, un grupo de gente que se reúne, alguien que hace caso. Cualquiera de esas tres cosas baja un cuestionario de malestar. La revisión no puede separarlas, y lo dice; y comprobó, contra el consenso de los maestros, que la acreditación del profesor no cambiaba el resultado: «nuestro análisis preliminar, en línea con investigaciones previas, no encontró evidencia de que este factor fuera influyente».

Para este libro esto es una confirmación por el lado que menos se es-

peraba. La primera parte dijo que la calma se paga en dos monedas y que el retiro no se mide en el retiro; aquí aparece la tercera moneda, la que el curso da sin nombrarla: la compañía. Quien sale de un curso mejor que entró puede haber aprendido a sentarse, o puede haber pasado ocho semanas con gente que lo escuchaba. Las dos cosas son buenas. Sólo una es meditación, y la revisión no sabe cuál fue.

Lo que no se midió

Ciento veintiún ensayos de ciento treinta y seis, el ochenta y nueve por ciento, no dicen haber medido efectos adversos. De los pocos que sí, uno describe que algunos participantes «experimentaron estados adversos emocionales, mentales o corporales durante la práctica», y añade que no los consideró efectos indeseados «sino resultados esperados de hacerse más consciente de la experiencia interior». La revisión anota que la confianza en la ausencia de daño «sigue siendo baja», que la notificación espontánea puede subestimar la frecuencia de efectos adversos «más de veinte veces», y que los intervalos anchos «pueden explicar en parte por qué se comunican efectos indeseados en las encuestas a pesar de que los programas muestren beneficio de media». La quinta parte de este libro volverá aquí. Por ahora basta con esto: la pregunta «¿le hizo daño a alguien?» no se hizo en nueve de cada diez ensayos, y cuando el daño apareció, se lo llamó resultado esperado.

Y no se midió nada de lo que este libro ha pedido en veintiún capítulos. Ni un solo resultado primario de la revisión es cómo se trata a la gente, cuánto se está en una conversación, qué pasa al despertar. Lo más cercano lo midió la otra revisión leída aquí, la de los efectos prosociales, en la primera parte, y su resultado fue la evidencia delgada. Es honrado decirlo: lo que aquí se propone no tiene detrás una prueba de que funcione, porque no se ha ensayado; tiene detrás una medida —la del otro lado— que los ensayos no han usado.

Qué objeto es

Lo medido es, pues, un objeto preciso: un curso de unas dieciséis horas, con profesor y grupo, que a los tres meses baja los cuestionarios de malestar de gente sana un poco más que no hacer nada y más o menos lo mismo que hacer ejercicio; con más efecto en quien estaba peor, con menos efecto donde el curso ya es viejo, y sin que nadie haya preguntado con cuidado a quién le sentó mal. Eso es lo que hay. No es poco: es lo que puede decirse de casi cualquier cosa razonable que un grupo de adultos haga juntos durante ocho semanas con alguien que les hace caso. Y no es lo que se promete. La revisión cita una encuesta según la cual el sesenta y cinco por ciento de la gente practicaría algo quince minutos al día si eso redujera su estrés un treinta por ciento; el público quiere ese trato, y una industria se lo ofrece; los datos no lo firman.

Lo que este libro hace con esto

Este libro no promete calma, y ahora puede decir por qué con cifras ajenas: la calma que un curso da es la que da un paseo diario, y quien quiera eso hará bien en pasear, que además es más barato. Lo que este libro pide no es un curso sino una facultad ejercida en instantes, y de esa facultad la ciencia de los cuestionarios no sabe nada todavía, ni a favor ni en contra. Queda, entonces, sin la muleta de «está demostrado», que es como Epicteto, Weil y James escribieron, y como el resto de este libro tendrá que escribirse.

Lo utilizable

Si se medita por calma, elegir por gusto. Un curso, un paseo, un programa de relajación: los datos no distinguen. Escoger lo que uno hará de verdad.

No contar horas. Más curso no dio más efecto; la dosis de la cuarta parte será pequeña por esto también.

Y preguntar lo que no se preguntó. A quien vuelve de un curso o de un retiro, no sólo si le fue bien: si algo le sentó mal, y qué. Nueve de cada diez ensayos no lo hicieron; una persona puede.

La revisión mide la mente después del curso. La mente durante el curso, la que se va cuando uno se sienta, no está en ningún cuestionario; y lo que se sabe de ella contradice la idea de que está vacía.

Capítulo 54

La mente que se va no está vacía

> *Es una paradoja que la tarea activa de repetir sin esfuerzo un sonido produzca mayor activación de la red por defecto que la tarea pasiva de simplemente descansar.*
>
> *Xu y colaboradores, 2014*

Quien se sienta y ve que la mente se va suele tener para eso una palabra heredada: mono. La mente de mono, que salta de rama en rama, es el enemigo declarado de casi todos los manuales, y la práctica se presenta como la manera de cansarlo. Este libro ha dicho ya que el problema no es la distracción sino el comentario, y ahora puede decir por qué con lo que la ciencia de la última década sabe de la mente cuando se va: que no está vacía, que no está ociosa y que, en la mayor parte de los casos, no está haciendo nada malo. Tres fuentes, leídas enteras y con sus límites a la vista.

Lo que hace la mente cuando se va

Una revisión de 2026 reúne lo que se sabe de la red cerebral que se activa cuando no se hace nada —la llaman red por defecto— y del pensamiento espontáneo que la acompaña, ese que «puede ocupar hasta la mitad de la vida despierta». Su tesis, dicha con las precauciones que luego se verán, es que ese pensamiento no es un ruido de fondo sino parte de cómo el cerebro guarda lo que ha vivido:

> Hallazgos conductuales intrigantes sugieren que el pensamiento espontáneo no es simplemente un subproducto del reposo sino que contribuye de modo significativo a la retención y transformación de nuevas memorias. — Revisión sobre la red por defecto, *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 2026

El mecanismo, en palabras llanas: mientras uno descansa, el hipocampo vuelve a activar, en ráfagas brevísimas, los patrones de lo que se aprendió durante el día; la red por defecto propaga esas reactivaciones al resto de la corteza; y el pensamiento espontáneo sería el lado consciente de ese trabajo. La memoria mejora en quienes divagan más después de aprender; reactivar los episodios en un orden distinto del vivido «descorrelaciona» los que se solapan y afila lo distintivo de cada uno; y la mente que se va no va a cualquier parte: «tiende a priorizar contenido emocionalmente saliente, recompensado o relevante para el futuro». En un experimento en que la gente pensaba en voz alta, cuando el tema en que estaba se quedaba sin detalle, saltaba a otro con más. Eso es el mono: una mente que revisa el día, se detiene en lo que importa y pasa de rama cuando la rama está seca.

Hay que decir en seguida lo que la revisión no prueba. La pregunta está en su propio título, con signo de interrogación; los autores reconocen que no se sabe si las reactivaciones preceden o siguen al pensamiento espontáneo, ni si la red hace de causa o sólo de escenario. Es una hipótesis con datos a favor, no un hecho. Pero basta para lo que este capítulo necesita: la idea de que la mente que se va está perdiendo el tiempo es, como mínimo, improbable.

Lo que la mente que se va no es

La misma revisión hace, casi de pasada, una distinción que este libro necesita más que el resto. El pensamiento espontáneo se define por tener pocas restricciones sobre su contenido y sus saltos, «lo que lo distingue de formas más constreñidas de cognición como el pensamiento dirigido a un fin *o la rumiación*». La rumiación no es divagación: es divagación atada. Va siempre al mismo sitio, vuelve por el mismo camino, no salta de rama

porque está amarrada a una. Y la capa de la segunda parte, el comentario sobre uno mismo, es exactamente eso: no una mente que se va sino una mente que se ha ido a un solo lugar y se ha quedado. Lo que este libro combate no es el mono; es el mono encadenado a un árbol.

Y hay un dato que basta para revisar el deseo de una mente que no se va. Los pacientes con daño en el hipocampo, dice la revisión citando a otros, muestran menos contenido episódico en sus pensamientos y «un pensamiento más semántico y centrado en el presente». Centrado en el presente. Un cerebro que no puede irse porque le falta la pieza con la que se va no está iluminado; está lesionado. El presente por lesión no es el presente por presencia, y una práctica que aspirase a la mente que no divaga estaría aspirando, sin saberlo, a un síntoma.

Un experimento a contracorriente

En 2014 un grupo noruego metió en un escáner a practicantes de una forma de meditación que este libro no conoce de cerca y no recomienda ni desaconseja: la repetición relajada de un sonido sin sentido, aceptando lo que venga, «sin ninguna expectativa de que la divagación deba cesar». Eran catorce, con una media de veintisiete años de práctica, y se les pidió meditar de dos maneras: la suya, y una versión «concentrativa» de la misma técnica, repitiendo el sonido con fuerza y regularidad para evitar que la mente se fuera. El resultado contradice la idea corriente: la meditación que dejaba divagar activó la red por defecto entera *más que el reposo*, y más que la versión concentrativa, que apenas se distinguía de descansar. La mayoría comentó, sin que se les preguntara, que la versión concentrativa «era esforzada y cansada». Los autores lo dicen así:

> La relación entre el tipo de práctica y los años de experiencia es más compleja que la presunción de que «la meditación reduce la divagación y la activación de la red por defecto». — Xu y colaboradores, *Frontiers in Human Neuroscience*, 2014

Y en la conclusión, la frase del epígrafe: es una paradoja que repetir un

sonido sin esfuerzo active más la mente errante que no hacer nada. Los propios autores describen la división del campo: en las prácticas budistas y de atención plena la divagación «se considera una distracción y una puerta a la rumiación, la ansiedad y la depresión», y la meta es reducirla; en otras —la Respuesta de Relajación, la Meditación Trascendental, la suya— «aceptar la divagación mientras se practica es un elemento central».

El estudio es pequeño y este libro no le pide más de lo que da. Catorce personas de veintisiete, tumbadas en un escáner ruidoso, con somnolencia declarada; y tres de los autores trabajan como voluntarios para la escuela de esa meditación, cosa que ellos mismos declaran. Lo que queda no es que esa práctica sea mejor: es que existe una tradición entera de gente que se sienta a dejar que la mente se vaya, que lleva décadas haciéndolo, y que su cerebro mientras lo hace no parece un cerebro domado sino uno especialmente errante. El enemigo de la presencia, si lo hay, no puede ser la divagación, porque hay quien la cultiva y no parece que le vaya peor.

Cuando la mente se va, el ojo se queda

La tercera fuente mide lo que la mente que se va le cuesta a lo que tiene delante, y lo mide con la actividad más parecida a una conversación que un laboratorio puede pagar: leer. Un estudio de 2022 pidió a veintinueve personas leer frases mientras recordaban un episodio de su vida, y al revés; y luego, en más de trescientas personas, miró cómo se conectan en reposo las regiones que sirven para leer y las que sirven para recordar. Lo primero era de esperar: recordar mientras se lee baja la comprensión, y leer mientras se recuerda baja la viveza del recuerdo; se inhiben mutuamente. Lo segundo es lo que importa. Las regiones que usa la lectura están fuertemente conectadas con la corteza visual; las que usa el recuerdo personal, no. Y en las personas que, leyendo un texto de geología, se iban más a sus cosas, la conexión entre las regiones de leer y la corteza visual primaria era más débil. Los autores lo formulan así:

> Perdemos el hilo de la narración cuando la mente se va porque generar contenido autobiográfico depende de regiones corticales de la

> red por defecto que están funcionalmente desacopladas de las regiones visuales ventrales que intervienen al leer. — Zhang y colaboradores, *eLife*, 2022

Desacopladas. El ojo sigue en la página; lo que el ojo trae ya no llega adonde se entiende. Y cuando los participantes conseguían centrarse en la lectura a pesar del recuerdo que se les había sembrado, el acoplamiento subía otra vez: es reversible, y lo revierte el foco. El estudio añade, honradamente, que los contenidos a los que la mente se va «pueden tener mayor relevancia para el individuo que la información del entorno»; la mente no se va a tonterías, se va a lo suyo.

Pásese de la página a la cara. Lo que la primera parte llamó irse a la trastienda y lo que el capítulo del gorila llamó ver a medias tiene aquí su mecanismo probable: cuando la mente se va a lo suyo, el ojo sigue puesto en la persona y lo que trae se queda por el camino. No es que uno deje de mirar; es que deja de recibir. Y la vuelta, que James puso en la raíz de todo, tiene también su lado medible: el acoplamiento sube cuando uno se centra otra vez, no porque se apriete sino porque se elige de nuevo qué entra.

Qué objeto es

La mente que se va es, con estos datos, una mente que trabaja: ordena el día, ensaya el futuro, elige lo que le importa y lo repasa; hace, probablemente, parte del trabajo de recordar. No está vacía y no es el enemigo. Lo que cuesta, y cuesta de verdad, son dos cosas distintas que conviene no confundir. La primera es la atadura: cuando el ir se convierte en rumiar, en comentario sobre uno mismo, la mente no se va sino que se queda en un sitio del que no sale; ése es el objeto de la segunda parte de este libro. La segunda es el desacoplamiento: mientras la mente hace su trabajo, lo que hay delante deja de llegar, y si lo que hay delante es una persona, la persona lo nota. Ése es el objeto de esta parte y de la sexta.

De aquí sale la única regla que este libro se atreve a dar sobre la divagación: que tiene su hora. Epicteto preguntaba cuál es la ocasión de cantar y

cuál la de jugar, y en presencia de quién; la mente que se va tiene la suya —el paseo, la ducha, la cama, la ventanilla del tren— y en esas horas dejarla ir no es un fallo sino el uso de una facultad que, según parece, guarda lo vivido. Y tiene su hora de no irse, que es cuando hay alguien delante; entonces no se trata de cansar al mono sino de volver a acoplar el ojo.

Lo que este libro no dice

No dice que la neurociencia haya demostrado nada de esto. Son correlaciones, muestras pequeñas, un paradigma que imita la divagación pidiéndola y una revisión que se pregunta en el título. Y no dice que la práctica que deja divagar sea la buena: dice que existe, que sus practicantes no parecen peores, y que eso basta para quitarle a la divagación el papel de villano.

Lo utilizable

Darle su hora. Un rato al día en que la mente se vaya sin que nadie la llame: el paseo sin nada en la oreja, la cola, la cama antes de dormir. Es trabajo que no se ve.

Distinguir irse de rumiar por el recorrido. Si el pensamiento salta de rama en rama, la mente está trabajando; si vuelve siempre al mismo árbol, es la capa. La diferencia no está en cuánto se va sino en a cuántos sitios.

Y cuando hay alguien delante, reacoplar el ojo. No apretar; mirar la cara y dejar que entre. El acoplamiento sube solo cuando se elige otra vez qué entra.

Volver es volver a algo. A qué se vuelve, cuando uno se ha ido, es la pregunta que los manuales contestan con una lista y este libro con una mesa.

Capítulo 55

El objeto

Es como un diestro tornero o un aprendiz de tornero:
cuando da un tirón largo sabe «doy un tirón largo».
Discurso sobre los establecimientos de la atención

Tres capítulos seguidos han dicho que la atención es una vuelta: James la puso en la raíz del carácter, Weil dijo cómo se hace sin apretar, y el anterior mostró que volver es volver a acoplar el ojo con lo que hay delante. Falta lo obvio: volver es volver *a algo*. Los manuales contestan con una lista, y la lista más antigua que existe es un discurso de unas tres mil palabras que la tradición budista tiene por el texto fundador de la práctica y que aquí se ha leído entero, con su cementerio y con su promesa. Lo que toma de él son cuatro objetos; lo que deja, lo dirá.

Lo que ya está ahí

El discurso empieza con una instrucción que este libro copia porque es la primera de la historia y porque no dice lo que se espera:

> Ido a un lugar despoblado, o a la raíz de un árbol, o a una choza vacía, se sienta con las piernas cruzadas, endereza el cuerpo y trae la atención delante. Sólo atento, inspira; atento, espira. Inspirando largo, sabe: «inspiro largo»; espirando largo, sabe: «espiro largo». Inspirando

> corto, sabe: «inspiro corto»; espirando corto, sabe: «espiro corto». — *Discurso sobre los establecimientos de la atención*

No se dice que respire de una manera especial, ni que cuente, ni que imagine nada. Se dice que sepa si el aire es largo o corto, que es lo único que del aire se puede saber sin añadirle nada. Y el texto sigue con el resto del cuerpo en el mismo tono: «al caminar sabe "camino"; de pie, sabe "estoy de pie"; sentado, sabe "estoy sentado"; tumbado, sabe "estoy tumbado". Cualquiera que sea la postura de su cuerpo, la sabe». Y luego, en una lista que es el corazón del texto, las acciones:

> al salir y al volver; al mirar adelante y a los lados; al doblar y extender los miembros; al llevar el manto, el cuenco y las ropas; al comer, beber, masticar y saborear; al orinar y defecar; al caminar, estar de pie, sentarse, dormir, despertar, hablar y callar. — *Discurso sobre los establecimientos de la atención*

Véase lo que hay en esta lista: nada que no estuviera ya haciéndose. Respirar, andar, comer, orinar, hablar, callar. El primer catálogo de objetos de la meditación no añade un objeto al mundo; señala los que el cuerpo tiene entre manos de todas formas. Ésa es la respuesta a «volver a qué» que se adopta aquí: a lo que ya estaba ahí antes de irse.

Delante

Antes de nombrar el primer objeto, la instrucción hace un gesto que conviene no pasar de largo. Se sienta, endereza el cuerpo y «trae la atención delante»; la traducción seguida aquí dice «al presente», y la palabra original significa, literalmente, en torno a la boca, enfrente. Lo primero que hace la tradición con la atención no es meterla dentro sino ponerla delante, en el sitio donde las cosas están; y sólo después elige qué cosa. La primera parte de este libro dijo, con un sociólogo, que en compañía la casa de la mente es la línea entre los ojos; aquí está el antepasado de esa línea. Y el orden importa: primero el cuerpo puesto —sentado, recto—, luego la atención puesta delante, luego el objeto. El cuerpo se coloca antes

de decidir a qué se va a atender, y la cuarta parte de este libro hará de ese orden su procedimiento entero: la postura y la hora antes que la técnica.

Saber no es decir

Hay una objeción que la segunda parte de este libro obliga a hacer. «Sabe: "inspiro largo"»; «sabe: "camino"». ¿No es eso exactamente la capa, el comentario que narra lo que uno hace mientras lo hace? El texto contesta con una imagen de taller:

> Es como un diestro tornero o un aprendiz de tornero: cuando da un tirón largo sabe «doy un tirón largo», y cuando da uno corto sabe «doy un tirón corto». — *Discurso sobre los establecimientos de la atención*

El tornero no se dice nada. Sabe el tirón en las manos, como el que conduce sabe la curva sin decirse «giro». El saber del texto es el del oficio, no el del narrador; la frase entre comillas es la manera que el texto tiene de escribir un saber que en la práctica no tiene palabras. Es la distinción hecha con el etiquetado de las emociones: nombrar y comentar se diferencian por cuánto se retiene la palabra, y aquí la palabra no se retiene nada, porque no la hay. Quien practica esto diciéndose «ahora inspiro» ha convertido el objeto en material; quien lo practica como el tornero, sabe.

En la medida necesaria

Después de cada ejercicio el texto repite un estribillo, y en el estribillo hay una frase que este libro ha buscado durante veintitrés capítulos sin saber que estaba aquí:

> O bien la atención queda establecida en que el cuerpo existe, en la medida necesaria para el conocimiento y la atención. Medita independiente, sin agarrarse a nada en el mundo. — *Discurso sobre los establecimientos de la atención*

En la medida necesaria. No toda la atención posible, no la máxima concentración, no el foco láser de los manuales: la justa para saber que el cuerpo está. Es el esfuerzo negativo de Weil escrito dos mil quinientos años antes: se atiende sin agarrar. Y es también la respuesta a la escasez del capítulo del gorila: si la atención es poca, la dosis que el texto pide no es mucha; es la necesaria, y el resto queda libre para lo que haya delante.

Dentro, fuera y ambos

El mismo estribillo dice otra cosa que casi ninguna presentación moderna de este texto repite y que aquí lo cambia todo. Se observa el cuerpo «internamente, externamente, y tanto interna como externamente»; y lo mismo los sentires, la mente y lo demás. Externamente: el cuerpo de otro, el sentir de otro, la mente de otro. El discurso fundador de la atención pone al otro en la lista de objetos, sin comentario y en pie de igualdad con la propia respiración. La sexta parte de este libro, la de estar delante de alguien, no va a ser por tanto una extensión moderna de una práctica solitaria; es la mitad del estribillo que la práctica solitaria dejó caer. La persona que está enfrente es un objeto de meditación en el texto mismo.

Y en la cuarta sección, entre las categorías que este libro no va a tratar aquí, aparece una frase que da el tercer objeto de la mesa: se comprende «el ojo, las vistas y la traba que surge dependiendo de ambos; el oído, los sonidos y la traba...». El sonido está en la lista. Lo que se oye —una voz, la calle, el agua— es objeto tanto como el aire, y el texto añade lo que la segunda parte llamó proliferación: lo que surge *dependiendo de ambos*, del oído y del sonido, es lo que ata.

Lo que cambia

James dijo que nadie puede atender a lo que no cambia, y el texto parece saberlo, porque el estribillo pide observar en cada objeto «la propensión a originarse, a desvanecerse, y a originarse y desvanecerse». El objeto no se elige a pesar de que cambie; se elige porque cambia. Y el texto va a lo que

cambia más deprisa: los sentires, «agradable», «doloroso», «neutro», y cada uno «de la carne» o «no de la carne»; y la mente, en una lista de pares más útil que muchos tratados: «conoce la mente contraída como ”mente contraída”, y la mente dispersa como ”mente dispersa”». Conocer la mente dispersa como dispersa: eso es la vuelta de James dicha desde dentro. El momento en que uno sabe que se ha ido es ya un momento en que ha vuelto, y el texto lo pone en la lista de objetos con la misma naturalidad con que pone el aire largo y el corto.

Lo que este libro deja

Hay que decir con la misma claridad lo que del texto no se toma. Empieza en el despoblado, a la raíz de un árbol, en la choza vacía: es un currículo para quien se ha ido de la mesa, no para quien está en ella. Incluye la contemplación del cuerpo «envuelto en piel y lleno de muchas clases de inmundicia», con sus treinta y dos partes, y nueve cementerios con cadáveres hinchados, devorados y reducidos a polvo, con la conclusión de que «este cuerpo es de esa misma naturaleza... y no puede ir más allá». Este libro no lo niega ni lo desprecia; lo declara y lo deja para el lugar donde se dirá entero. Su cuarta sección no son cosas sino categorías —cinco obstáculos, cinco agregados, seis campos, siete factores, cuatro verdades—, y las categorías pertenecen al sistema, que se expondrá en orden más adelante y no en una mesa. Y termina con una promesa: quien desarrolle estos cuatro establecimientos durante siete años, o seis, o uno, o siete meses, o siete días, «puede esperar uno de dos resultados: la iluminación en esta misma vida, o, si queda residuo, el no retorno». Es la promesa más alta que ha hecho un texto citado en estas páginas, y es exactamente la clase de promesa que el capítulo de las mediciones dijo que ningún dato firma. Este libro no la cree ni la descree; la lee como lo que es, la ambición de un currículo entero, y toma de él lo que cabe en un instante.

Qué objeto es el objeto

Con el texto delante se puede decir qué objeto es un objeto de meditación. Es aquello a lo que se vuelve, y tiene cuatro propiedades que el texto fija sin enunciarlas. Ya está ahí: no se añade, se señala. Cambia: se elige porque se mueve. Se sostiene en la medida necesaria, sin agarrar. E incluye al otro: dentro, fuera y ambos. Con esas cuatro propiedades, los objetos de una mesa son cuatro, y los cuatro están en el texto: la respiración, que va con uno a todas partes; el cuerpo, en su postura y en lo que hace —comer, hablar, callar—; el sonido, con lo que surge dependiendo de él; y la persona que está enfrente, que es el objeto externo. Los cuarenta objetos del catálogo clásico, con la tierra, el agua, los colores y los cadáveres, tendrán su capítulo; en una mesa hay estos cuatro, y bastan.

Lo utilizable

Uno por situación. A solas, el aire, largo o corto. Andando, la postura. En la calle, el sonido. En la mesa, la cara de enfrente. No hace falta elegir bien; hace falta elegir uno.

Saber como el tornero. Sin decírselo. Si aparece la frase «ahora respiro», se ha pasado del objeto al material; se vuelve al tirón.

Y en la medida necesaria. La atención justa para saber que la cosa está; el resto, libre. Apretar es lo que hace el alumno de Weil.

De los cuatro objetos, el segundo es el que nunca se va: el cuerpo está donde uno está, aunque uno no esté. Por eso es el sitio, y por eso el capítulo siguiente lo trata como tal, con lo que el texto dice de él y con lo que se ha medido de la sensación de estar dentro.

Capítulo 56

El cuerpo como sitio

> *Supongamos una jarra de agua puesta en su soporte, llena hasta el borde, de modo que un cuervo pudiera beber de ella. Entonces llega una persona con una carga de agua. ¿Podría verter agua en la jarra?*
>
> *Discurso sobre la atención al cuerpo*

De los cuatro objetos de una mesa, el capítulo anterior dijo que el segundo es el que nunca se va. El aire se puede olvidar, el sonido se acaba, la persona se levanta; el cuerpo está donde uno está, incluso cuando uno no está. Este capítulo lo trata por eso como *sitio* y no sólo como objeto, con dos fuentes que no se parecen en nada: un discurso antiguo que repite los ejercicios del capítulo anterior pero con otro estribillo y otra promesa, y un metaanálisis de 2025 sobre lo que la práctica cambia, según los que practican, en la manera de sentir el cuerpo por dentro.

El otro estribillo

El discurso sobre la atención al cuerpo repite, palabra por palabra, la sección corporal del discurso del capítulo anterior: la respiración larga y corta, las posturas, el salir y el volver, las treinta y dos partes, los elementos, los cementerios. Lo que cambia es lo que se dice después de cada ejercicio:

> Mientras medita así —diligente, ardiente y resuelto— se abandonan los recuerdos y pensamientos ligados a la vida doméstica. Su mente se aquieta internamente; se asienta, se unifica y se sumerge en recogimiento. — *Discurso sobre la atención al cuerpo*

Se asienta. El verbo es el de este capítulo: la mente, puesta en el cuerpo, no se concentra como un haz sino que se asienta como un sedimento, y el cuerpo es el fondo donde lo hace. Y el texto añade a continuación lo que la primera parte de este libro tomó de otro discurso, las cuatro absorciones con sus imágenes de agua —el bañero que amasa, el lago de manantial, los lotos bajo el agua, el paño blanco—, pero esta vez con un título que entonces no tenía: atención al cuerpo. «No hay parte del cuerpo que no esté extendida» con lo que cada absorción trae. La tradición que más lejos llevó la práctica de la mente la describió, en su cima, como algo que le pasa al cuerpo entero.

Hay una cláusula del estribillo que este libro no puede tomar tal cual: «se abandonan los recuerdos y pensamientos ligados a la vida doméstica». El texto es para quien ha salido de la casa. Quien lee este libro vive en ella, y los pensamientos ligados a la vida doméstica son la mesa, la persona de enfrente, la lista de la compra, todo lo que la sexta parte va a llamar presencia. El mecanismo se conserva y la salida no: la mente se asienta en el cuerpo, y desde el cuerpo asentado se está en la casa, no fuera de ella.

La jarra llena

La parte del discurso que este libro encuentra más útil no es la de los ejercicios sino la de las imágenes con que explica para qué sirven. Sin atención al cuerpo, dice, «Māra encuentra una vulnerabilidad y obtiene una oportunidad»; y da tres imágenes de lo que es una vulnerabilidad: una bola de piedra pesada lanzada contra un montón de barro húmedo, que entra; un leño seco al que se le aplica el taladro de hacer fuego, que arde; una jarra vacía a la que alguien llega con una carga de agua, que se llena. Con atención al cuerpo, las mismas tres imágenes se invierten:

> Supongamos que una persona lanzara un ovillo ligero de cuerda contra una puerta hecha enteramente de madera dura. ¿Encontraría ese ovillo entrada en la puerta? [...] Supongamos un leño verde, con savia. Entonces llega una persona con un taladro, pensando en encender fuego y producir calor. ¿Podría, taladrando ese leño verde y con savia, encender fuego? [...] Supongamos una jarra de agua puesta en su soporte, llena hasta el borde, de modo que un cuervo pudiera beber de ella. Entonces llega una persona con una carga de agua. ¿Podría verter agua en la jarra? — *Discurso sobre la atención al cuerpo*

No, señor. Este libro no tiene a Māra, pero tiene a la capa, y la imagen le sirve exactamente igual. El comentario entra donde hay sitio: en la mente vacía del cuerpo, que es barro húmedo, leño seco, jarra en el soporte. En la mente asentada en el cuerpo no entra, y no porque se le cierre la puerta —eso sería el quinto método del capítulo de los cinco, apretar la mente con la mente— sino porque no queda hueco. La jarra está llena hasta el borde. Es la explicación más exacta que este libro ha encontrado de por qué, cuando la atención está en las manos o en el peso del cuerpo sobre la silla, el comentario calla sin que nadie lo mande callar.

El océano y la palabra que falta

El discurso dice, antes de las jarras, una frase que explica por qué la tradición puso el cuerpo tan al principio: «quien trae a su mente el gran océano incluye todos los ríos que bajan a él; del mismo modo, quien ha desarrollado y cultivado la atención al cuerpo incluye todas las cualidades hábiles que tienen parte en la realización». El cuerpo no es un ejercicio entre otros; es el que contiene a los demás, porque todo lo que se practica se practica en él.

El metaanálisis da a esa frase antigua un apoyo lateral que conviene anotar. En su introducción recuerda que la atención reducida a las señales del cuerpo se encuentra en quienes no pueden nombrar lo que sienten, la alexitimia que la segunda parte trató al hablar de nombrar; y que su contrario, el catastrofismo con las sensaciones, se encuentra en el pánico y

en los trastornos somáticos. Entre no sentir el cuerpo y temerlo hay un sitio, y es el que el discurso llama asentarse. Lo que la segunda parte dijo del nombrar —que la palabra pobre, «calor», «peso», fija menos que la categoría— tiene aquí su fundamento: las palabras pobres son las del cuerpo, y el cuerpo es donde el sentir está antes de tener nombre. Quien no lo siente no puede nombrar; quien lo teme nombra de más. Quien se asienta en él nombra lo justo, que es el tornero del capítulo anterior.

Lo que cambia según los que practican

Lo que la práctica hace con la sensación del cuerpo se puede preguntar hoy a los ensayos, y en 2025 se publicó el primer metaanálisis que lo hizo: veintinueve ensayos aleatorizados, dos mil doscientas personas, casi todas en programas de ocho semanas con profesor, y una pregunta: ¿cambia la *interocepción*, la manera de percibir las señales de dentro del cuerpo, medida por lo que la gente contesta en cuestionarios? Cambia, y en la dirección esperada: un efecto de pequeño a mediano, tres décimas de desviación, sin sesgo de publicación, algo mayor en los programas clásicos que en los que añaden masaje. Hasta aquí, lo que se esperaba.

Lo que no se esperaba está en los detalles, y son tres. Primero, no hay efecto de la dosis: ni las horas de práctica, ni la asistencia, ni la duración del curso, ni la calidad del ensayo cambian el resultado. Los autores lo dicen con cautela: «es posible que la cantidad de horas de práctica sea menos informativa que la profundidad del aprendizaje». Segundo, las medidas objetivas —contar el propio latido sin tocarse el pulso— no mejoran, según metaanálisis anteriores de los mismos autores; lo que mejora es lo que la gente dice de su cuerpo. Su conclusión:

> Esta discrepancia puede sugerir que la atención plena influye sobre todo en las actitudes hacia las sensaciones corporales y en los aspectos regulatorios de la interocepción, más que en la precisión o la agudeza perceptiva en sí. — Metaanálisis sobre interocepción y meditación, *Scientific Reports*, 2025

Y tercero, el que este libro subraya: de las ocho escalas del cuestionario más usado, las dos que menos se mueven, y no llegan a ser significativas, son «no distraerse» de las sensaciones desagradables y «no preocuparse» por ellas. Lo que sube es notar, escuchar el cuerpo, confiar en él, regular. Es decir: la gente no deja de distraerse ni de preocuparse; lo que cambia es que trata al cuerpo de otra manera. Como sitio, no como amenaza.

Qué objeto es el cuerpo

Con las dos fuentes se puede decir por qué el cuerpo es el sitio y no un objeto más. Tres razones. La primera es que está donde uno está: no hay que ir a buscarlo, y no se puede dejar atrás; cuando la mente se va, el cuerpo se queda, y por eso es a lo que se vuelve. La segunda es que una sensación no es una frase. El aire se puede comentar («qué corto respiro»), el sonido se puede comentar, la persona se puede comentar sin fin; el peso del cuerpo sobre la silla, el calor de las manos, no se pueden comentar sin salir de ellos, porque el comentario es verbal y la sensación no. Es el único objeto que, mientras se está en él, no admite capa. La tercera es la del metaanálisis: lo que la práctica cambia no es la finura con que se siente el cuerpo sino la relación con él, y esa relación —escuchar, confiar— es la de quien habita un sitio y no la de quien vigila un instrumento.

De aquí sale la única promesa que este libro hace sobre el cuerpo, y la hace con cifras ajenas: no se va a sentir más; se va a estar en él de otra manera. Y de aquí sale también la explicación del estribillo: la mente se asienta en el cuerpo como el agua en la jarra, y la jarra llena no admite más agua.

Lo que este libro deja

Deja, como el capítulo anterior, la inmundicia y los cementerios, que en este discurso tienen el mismo sitio y la misma función, y los remite al lugar donde se dirán enteros. Deja los poderes que el texto promete al final —multiplicarse, oír a los dioses, leer las mentes, recordar vidas—, que

no puede discutir y no discute. Y deja la lectura del metaanálisis como prueba de que la meditación «cura» la interocepción: los propios autores advierten que no pueden decir si el cambio en el cuerpo causa el alivio o lo acompaña, y que dieciséis de los veintinueve ensayos son en poblaciones clínicas.

Lo que sí toma de los diez beneficios del discurso es el tercero, porque es de este mundo: quien cultiva la atención al cuerpo «soporta el frío, el calor, el hambre y la sed; el contacto de moscas, mosquitos, viento, sol y reptiles; la crítica grosera y malvenida; y aguanta el dolor físico». La crítica grosera y malvenida, entre las moscas y el sol. El libro anterior sobre la paciencia habría dado mucho por esta lista; aquí basta con notar que la tradición puso el cuerpo como sitio desde el que se aguanta lo que viene de fuera, incluidas las palabras.

Lo utilizable

Bajar al cuerpo antes de contestar. Peso en la silla, pies en el suelo, calor de las manos: dos segundos. No para calmarse; para que la jarra esté llena cuando llegue lo que llega.

No esperar sentir más. Lo que cambia es la relación, no la agudeza. Quien practica y sigue sin notar el latido no está fallando.

Y contar con que se seguirá uno distrayendo y preocupando. Las dos escalas que no se mueven lo dicen. El cuerpo no quita eso; da un sitio desde el que se lleva.

Del cuerpo, la tradición eligió una parte para empezar por ella, la que se mueve sola y se puede sentir sin mirar. La respiración tiene su discurso propio, con dieciséis pasos, y tiene hoy su fisiología; el capítulo siguiente toma el primer paso y lo que se ha medido de respirar despacio.

Capítulo 57

La respiración

No hay desarrollo de la atención a la respiración para quien es desatento y carece de conciencia, digo yo.
Discurso sobre la atención a la respiración

Del cuerpo, todas las tradiciones que se sientan eligieron una parte para empezar, y es la misma: la que se mueve sola y se puede sentir sin mirar. Este capítulo la trata con dos textos que no podrían ser más distintos, un discurso de dieciséis pasos pronunciado ante una asamblea en silencio y una revisión sistemática de lo que la fisiología sabe de respirar despacio; y llega, entre los dos, a una distinción que la industria de la calma prefiere no hacer: saber lo que hace la respiración y frenarla no son la misma cosa, y sólo la segunda se ha medido.

La asamblea en silencio

El discurso empieza como pocos: no con una pregunta ni con una parábola, sino con una escena. Es la noche de luna llena, los monjes mayores llevan semanas instruyendo a los menores, y el maestro mira a la asamblea, «tan silenciosa», y dice: «Estoy satisfecho, monjes, con esta práctica. Mi corazón está satisfecho». Espera un mes más, hasta la siguiente luna, y entonces, ante la misma asamblea, «que no tiene paja», enumera lo que en ella se practica —los establecimientos de la atención, el amor, la compasión,

la alegría, la ecuanimidad, la fealdad, la impermanencia— y termina por la respiración, y de ella dice una cosa que este libro anota porque es la afirmación más ambiciosa que va a citar en esta parte:

> La atención a la respiración, desarrollada y cultivada, cumple los cuatro establecimientos de la atención. Los cuatro establecimientos de la atención, desarrollados y cultivados, cumplen los siete factores del despertar. Y los siete factores del despertar, desarrollados y cultivados, cumplen el conocimiento y la libertad. — *Discurso sobre la atención a la respiración*

Cumple, cumple, cumple. Es la tesis de que un solo objeto, bien atendido, contiene el camino entero, y el resto del discurso la despliega en dieciséis pasos. Este libro no puede comprobarla y no la va a discutir aquí: pertenece al sistema, que se dirá en orden más adelante. Lo que toma son los cuatro primeros pasos y una frase.

Los cuatro primeros pasos

> Ido a un lugar despoblado, o a la raíz de un árbol, o a una choza vacía, se sienta con las piernas cruzadas, endereza el cuerpo y trae la atención delante. Sólo atento, inspira; atento, espira. Inspirando largo, sabe: «inspiro largo»; espirando largo, sabe: «espiro largo». Inspirando corto, sabe: «inspiro corto»; espirando corto, sabe: «espiro corto». Practica así: «inspiraré experimentando el cuerpo entero»; practica así: «espiraré experimentando el cuerpo entero». Practica así: «inspiraré aquietando el proceso físico»; practica así: «espiraré aquietando el proceso físico». — *Discurso sobre la atención a la respiración*

Hay un cambio de verbo a mitad del pasaje que el capítulo anterior ya rozó y que aquí es decisivo. En los dos primeros pasos, el verbo es *saber*: largo, corto; no se hace nada con el aire, se sabe cómo es. A partir del tercero, el verbo es *practicar*: se entrena algo, sentir el cuerpo entero al respirar, y luego aquietarlo. El discurso no dice en ningún sitio «respira despacio». Dice que se sepa el aire y, después, que se practique un aquietamiento que

llega con la práctica; el aquietarse es el cuarto paso, no el primero, y es consecuencia de los tres anteriores, no su método.

Y añade, un poco más adelante, la razón por la que la respiración es el objeto de todos: «pues digo que las inspiraciones y espiraciones son un aspecto del cuerpo». Es del cuerpo, y por tanto está donde uno está, como el capítulo anterior dijo del sitio; pero es la única parte del cuerpo que se mueve sola y que, a la vez, se puede mover a voluntad. Ni el latido ni la digestión admiten órdenes; el aire sí, y también funciona sin ellas. Es la bisagra entre lo que uno hace y lo que a uno le pasa, y por eso todas las tradiciones la eligieron: se puede atender sin tocar, y se nota en seguida cuándo se ha tocado.

La frase que este libro toma del resto del discurso es la del epígrafe: «no hay desarrollo de la atención a la respiración para quien es desatento y carece de conciencia». Es decir, la respiración no es un truco. No funciona por sí sola, como una pastilla; funciona para quien la atiende, y si no se la atiende, respirar es sólo respirar. Los doce pasos restantes —el arrobo, la dicha, la mente alegrada, sumergida, liberada, la impermanencia, el soltar— se quedan para el lugar donde el discurso se dirá entero.

Lo que se ha medido de respirar despacio

Lo que la ciencia sabe de la respiración como práctica se puede leer en una revisión sistemática de 2018 que aquí se ha leído entera, con su tabla de estudios. Buscó en las bases de datos todo lo publicado sobre técnicas que bajan la frecuencia respiratoria por debajo de diez respiraciones por minuto en adultos sanos, con alguna medida fisiológica y alguna psicológica: de dos mil cuatrocientos sesenta y un resúmenes quedaron quince artículos. Lo que encuentran es coherente: respirar a unas seis por minuto aumenta la variabilidad del ritmo cardiaco, que se toma como señal de que el sistema parasimpático, el de descansar y digerir, gana terreno; en el electroencefalograma sube la onda alfa y baja la theta; y la gente dice sentirse más cómoda, relajada, con más vigor y menos ansiedad. Es lo que cualquiera nota respirando despacio dos minutos, y está bien que esté

medido. Los autores anotan de paso que buscar en internet «pranayama» junto a «bienestar» o «estrés» da cerca de un millón de resultados; quince estudios para un millón de páginas es una proporción que conviene tener presente al leer cualquiera de esas páginas.

Lo que aquí se subraya son cuatro cosas que los autores dicen y que no salen en el titular. Ninguno de los quince estudios era aleatorizado ni longitudinal; las muestras iban de nueve a cincuenta y ocho personas; «ningún estudio estimó explícitamente las correlaciones entre las modificaciones fisiológicas y los resultados psicológicos», de modo que se sabe que el cuerpo cambia y que la gente se siente mejor, pero no que lo uno cause lo otro; y a seis respiraciones por minuto la propia frecuencia del aire se solapa con la banda en que se mide la variabilidad cardiaca, «causando posiblemente un aumento "falso positivo"». El metaanálisis que querían hacer resultó «inviable». Añaden, para la lista de este libro, que los efectos adversos están por estudiar, y avanzan una hipótesis que reconocen como tal: que el vínculo entre respirar despacio y el cerebro pase por los receptores mecánicos de la nariz, que marcan el ritmo del bulbo olfativo y con él de buena parte de la corteza. La revisión fue financiada, según declaran, enteramente por una asociación de yoga.

Y hay una cuarta cosa, la decisiva, que está en los criterios de exclusión. La revisión descarta expresamente las técnicas que «simplemente dirigen la atención al acto de respirar (por ejemplo, conciencia de la respiración, contar respiraciones)», porque su objeto era el control voluntario de la frecuencia y no la atención. Es decir: lo que se ha medido es frenar el aire, y lo que el discurso enseña, saberlo, quedó fuera del estudio por diseño.

Saber no es frenar

Con las dos fuentes delante, la distinción se puede hacer limpia. Respirar despacio es una técnica del cuerpo sobre el cuerpo: se toma el mando del aire y se lo lleva a seis por minuto, y mientras se hace, el cuerpo cambia en la dirección de la calma. Es real, es pequeño, dura lo que dura, y no necesita nada de lo que este libro ha dicho en veinticinco capítulos: se

puede hacer comentando, se puede hacer sin estar. Saber la respiración es otra cosa: es atender a lo que el aire hace por su cuenta, largo o corto, sin tocarlo, y volver cuando uno se ha ido. No produce calma por sí mismo; produce, si el discurso tiene razón, un aquietamiento que llega cuarto, y una cadena que este libro no puede verificar. De lo primero hay quince estudios pequeños; de lo segundo, ninguno, porque se excluyó.

La industria vende lo primero con el nombre de lo segundo, y la confusión tiene consecuencias. Quien se sienta a «meditar» y frena el aire está haciendo una técnica de relajación, legítima, y luego se extraña de que la presencia no llegue: no tenía por qué, no era lo que hacía. Y quien se sienta a saber el aire y no encuentra calma cree que lo hace mal, cuando la calma no era el objeto ni el primer resultado. El discurso lo dice con un orden que este libro considera su hallazgo más útil: en la cadena de los siete factores, la atención lleva a la investigación, ésta a la energía, la energía al arrobo, el arrobo a la tranquilidad, la tranquilidad al recogimiento y éste a la ecuanimidad. La tranquilidad es el quinto eslabón. Antes van la energía y la alegría. Una práctica que empieza por buscar la calma ha empezado por el quinto paso, y por eso se le escapa.

Nada de esto es un reproche a quien respira despacio para dormirse o antes de una entrevista: funciona, y este libro lo recomienda con la etiqueta correcta. Es una técnica; se usa cuando hace falta; su efecto dura lo que ella. La otra cosa no es una técnica sino el primer objeto de una facultad, y se practica sin tocar.

Qué objeto es la respiración

Es el objeto bisagra, y esa es su razón. Es del cuerpo y está donde uno está; se mueve sola y se puede mover; es, dice el discurso, «un aspecto del cuerpo», y «la aplicación cuidadosa de la mente» a ella es «un aspecto de los sentires», de modo que está a la vez fuera y dentro. Cambia siempre —cada respiración es distinta, lo que satisface la ley de James de que nadie atiende a lo que no cambia—, y es la única práctica invisible: nadie sabe, en una mesa, que uno está sabiendo su aire. Por eso es el objeto de la

primera parte de este libro, el del instante: no requiere postura, ni hora, ni que nadie se entere. Y por eso también es el que más fácilmente se convierte en técnica: basta tocarlo. El discurso lo previene con un solo verbo, saber, y con una frase: sin atención, no hay práctica de la respiración, sólo respiración. Contar respiraciones, que muchas escuelas enseñan al principio, está a medio camino: es una manera de saber sin frenar, con la muleta de un número; sirve mientras la cuenta no se convierta ella misma en el objeto, y se deja cuando el aire se puede saber sin ella.

Lo utilizable

Saber, no frenar. Largo o corto, tal como venga. Si se nota que se está conduciendo el aire, se suelta el mando y se vuelve a saber.

Y si hace falta calma ahora, frenar, con la etiqueta puesta. Seis por minuto, dos o tres minutos, por la nariz si la hipótesis de la revisión es cierta y no cuesta nada probarla. Es una técnica, funciona mientras dura, y no es lo otro.

Contar con el orden. Energía y alegría antes que tranquilidad. Quien se sienta y encuentra viveza en lugar de calma va por el camino del discurso, no fuera de él.

Con esto, la tercera parte ha dicho qué objeto es la atención, cuánta hay, qué se ha medido de ella y a qué se vuelve. Lo que se sabe y lo que no se sabe cabe en un capítulo corto, y conviene decirlo antes de pasar al procedimiento.

Capítulo 58

Lo que se sabe de la atención

> *Es más fácil definir este ideal que dar indicaciones prácticas para producirlo.*
>
> *William James*

Esta parte empezó con la confesión de James de que no sabía cómo se enseña la atención, y termina sin haberla desmentido del todo. Lo que ha hecho es poner, alrededor de esa confesión, lo que otros supieron y lo que se ha medido después, y de eso sale una cuenta que cabe en pocas páginas. Conviene hacerla antes de la cuarta parte, que es la del procedimiento, porque un procedimiento sin cuenta es una receta, y este libro ha dicho lo que piensa de las recetas.

Lo que queda en pie

La atención es una elección de qué entra, casi nunca elegida. Lo dijo James, y de ahí sale la frase que este libro tiene por definición de estar: mi experiencia es aquello a lo que consiento en atender. Quien pasa una comida en el comentario no ha tenido la experiencia de la comida.

La atención voluntaria dura segundos, y lo que se llama sostenerla es volver muchas veces. Por eso lo que se entrena no es la permanencia sino la vuelta, y por eso una sentada en que uno se fue treinta veces no es una sentada fallida.

La fase que importa no es la de tomar sino la de dejar entrar. Weil lo llamó esfuerzo negativo: no apretar, suspender, esperar; veinte minutos sin fatiga valen más que tres horas con el ceño fruncido; y la fatiga no tiene relación con el trabajo.

Es poca, de dos maneras. Poca en capacidad, y eso no tiene remedio; poca en costumbre, porque la que se aplaza forma el hábito de aplazarse, y eso sí lo tiene. Lo que no recibe no queda a oscuras sino a medias, que es peor porque parece suficiente.

La mente que se va no está vacía ni es el enemigo: trabaja, ordena, elige lo que importa. Lo que este libro combate no es que se vaya sino que se quede en un solo sitio, que es el comentario; y lo que le cuesta a quien tiene delante es que el ojo se desacopla.

A qué se vuelve: a lo que ya estaba ahí. El aire, el cuerpo, el sonido, la persona. El cuerpo es el sitio, porque está donde uno está y porque una sensación no es una frase; la respiración es la bisagra, porque se mueve sola y se puede mover, y se atiende sin tocar.

Lo que se ha medido y lo que no

Se ha medido un curso, y da lo que da un paseo. Se ha medido la mente que se va, y trabaja. Se ha medido el gorila, y se ve a medias. Se ha medido el cuerpo sentido desde dentro, y lo que cambia es la relación, no la agudeza. Se ha medido respirar despacio, y calma mientras dura.

No se ha medido nada de lo que aquí se pide. Ni cómo se trata a la gente al levantarse, ni cuánto se está en una conversación, ni qué pasa al despertar. La medida del otro lado, que la primera parte fijó, no ha sido usada por ningún ensayo que este libro haya encontrado, y la revisión más cercana dio evidencia delgada. Es honrado repetirlo cada vez que haga falta: lo que aquí se propone no tiene detrás un «está demostrado»; tiene detrás a James, a Weil, a un esclavo, a dos discursos antiguos y una medida que nadie ha tomado.

Lo que no se ha resuelto

Tres cosas quedan abiertas, y este libro las lleva consigo en lugar de fingir que las cerró.

La primera es si la capa se puede ver mirando. La hipótesis de que lo que no se nota en uno mismo es como el gorila —no visto porque no atendido— es el supuesto de casi toda práctica de atención, y no se ha comprobado. La segunda parte descansa entera sobre ella. Se dijo, y se vuelve a decir.

La segunda es la cadena del discurso de la respiración: que un objeto contenga el camino. No se puede comprobar con nada de lo que esta parte ha reunido, y se dirá entera, en orden, cuando el libro llegue al sistema.

La tercera es la calma. Todo lo medido dice que las prácticas la dan un poco; el discurso dice que llega quinta, tras la energía y la alegría; y este libro ha dicho desde el principio que no la promete y que puede ser parte del problema. Cómo se distingue la calma que sirve de la que huye es la pregunta de la quinta parte, y aquí sólo se deja apuntada.

Lo que este libro es, dicho otra vez

Un libro sobre la atención es una manera de no atender. Se dijo al cerrar la primera parte y vale más ahora, porque esta parte ha sido la más llena de datos y los datos se leen muy bien en lugar de mirar a la cara de nadie. Si el lector ha llegado hasta aquí sin levantar la vista, el libro ha sido durante nueve capítulos una pared más, y lo sabe.

Lo que puede ofrecer a cambio es pequeño y está en cada cierre: contar vueltas, notar los músculos, preguntar qué se vio de todas formas, darle su hora a la mente que se va, elegir un objeto por situación, bajar al cuerpo antes de contestar, saber el aire sin frenarlo. Ninguna de esas cosas exige un cojín ni una hora. Todas exigen lo que James puso en la raíz del carácter y no supo enseñar: volver.

La cuarta parte

Falta el cómo, y el cómo de este libro no es una técnica. Es dónde se pone el cuerpo y cuándo. El discurso del capítulo del objeto lo dijo en su orden: primero se sienta, luego endereza el cuerpo, luego trae la atención delante, y sólo después elige a qué atender. Lo primero que viene es lo primero que el texto hace: la postura y la hora, con lo que se sabe de por qué dos cosas fijas sustituyen a una decisión, y con los instantes sin técnica —el despertar, el paseo, la lluvia, el fregadero, la noche— que son el mismo instante que el cojín.

El cocinero Ding

Un cocinero descuartiza un buey para su señor. No es una escena que la literatura suela elegir para hablar de la atención, y por eso Zhuangzi la eligió hace veintitrés siglos, en el tercero de sus libros interiores, que lleva por título algo así como *Nutrir al señor de la vida*. La escena dura una página en la traducción inglesa de James Legge, que es la que este libro ha leído, y este interludio la cuenta despacio porque en ella está, mejor que en cualquier manual, lo que la tercera parte ha intentado decir.

Primero, el ruido. Donde el cocinero aplica la mano, apoya el hombro, planta el pie y presiona con la rodilla, «en el rasgar audible de la piel y en la operación de cortar del cuchillo, los sonidos iban todos en cadencia regular», como en una danza antigua y en las notas de una música que el señor conoce. El señor exclama: «¡Ah! ¡Admirable! ¡Que tu arte haya llegado a tanto!». Y el cocinero, que ha terminado, deja el cuchillo y contesta. Es la contestación lo que importa, y empieza por corregir al señor: lo que él ama no es el arte sino «el método del Dao, algo que va por delante de cualquier arte».

Luego cuenta cómo ha llegado hasta ahí, y lo cuenta en tres tiempos que este libro reconoce. «Cuando empecé a descuartizar bueyes, no veía más que el buey entero.» Es el primer día de cualquiera delante de cualquier cosa: la cara de la persona que habla, la respiración, la frase que hay que escribir, todo es una masa sin junturas y lo único que se puede hacer con ella es cortarla con fuerza. «Al cabo de tres años dejé de verlo como un todo.» El objeto se ha abierto en partes; se ven las junturas; ya no hace falta

la fuerza. Y ahora: «lo trato de una manera que es como la del espíritu, y no lo miro con los ojos. El uso de mis sentidos se deja de lado, y mi espíritu actúa como quiere. Siguiendo las líneas naturales, el cuchillo se desliza por las grandes hendiduras y resbala por las grandes cavidades, aprovechando las facilidades que se presentan».

Este libro lee aquí al tornero del discurso sobre los establecimientos, que sabe el tirón largo sin decírselo. El cocinero no mira; sabe. Y la prueba de que sabe es una cifra que Zhuangzi da con la sequedad de un contable: un buen cocinero cambia de cuchillo cada año, porque corta; uno corriente, cada mes, porque rompe; el suyo lleva diecinueve años y varios miles de bueyes, «y su filo está tan afilado como si acabara de salir de la piedra». Porque hay huecos entre las articulaciones, y el filo no tiene grosor, «y cuando lo que es tan fino entra donde está el hueco, ¡con qué facilidad se mueve!». La atención que no aprieta, la de Weil, tiene aquí su imagen más exacta: un filo sin grosor que entra por donde hay sitio.

Pero lo que hace de esta página algo más que una alabanza de la maestría viene ahora, y es lo que casi todas las citas del cocinero dejan fuera. «Sin embargo —dice—, cada vez que llego a una juntura complicada, y veo que va a haber alguna dificultad, procedo con inquietud y con cautela, sin dejar que mis ojos se aparten del lugar, y moviendo la mano despacio.» El que no mira, mira. El que sabe sin los ojos vuelve a los ojos cuando la cosa lo pide, y baja la velocidad, y se inquieta. La atención es poca, dijo el capítulo del gorila, y por eso se dispone; el cocinero la dispone en la juntura difícil y la ahorra en las fáciles, y no se avergüenza de la cautela: diecinueve años de filo intacto son diecinueve años de saber cuándo hay que mirar. «Entonces, con un movimiento muy leve del cuchillo, la parte se separa rápidamente y cae al suelo como un terrón de tierra.»

Y el final, que es lo que este libro ha venido a buscar. «Entonces, de pie con el cuchillo en la mano, miro a mi alrededor, y sin prisa, con aire de satisfacción, lo limpio y lo guardo en su funda.» Mira a su alrededor. Después del acto, el cocinero no se queda en el acto: levanta la vista, ve la sala, ve al señor, limpia el cuchillo, lo guarda. La primera parte de este libro dijo que la calma se paga en dos monedas, y que la segunda es lo que se

trae de vuelta; aquí está la vuelta, en el gesto de quien, acabado el trabajo, mira a los que están y guarda la herramienta. La atención del cocinero no termina en el buey. Termina en la sala.

El señor Wen Hui no dice que ha aprendido a cortar. Dice: «He oído las palabras de mi cocinero, y he aprendido de ellas cómo se nutre la vida». Zhuangzi puso la página bajo un título sobre la vida y no sobre el oficio, y el señor entendió el título. Este libro también: lo que el cocinero sabe no sirve para bueyes. Sirve para saber cuándo no hace falta mirar, cuándo hace falta, y qué se hace con los ojos cuando el cuchillo ya está guardado.

Parte V

Libro Cuarto — La postura y la hora

Capítulo 59

La postura

Si hallo lo que quiero de rodillas, no pasaré adelante.
Ignacio de Loyola

La cuarta parte es el procedimiento, y conviene decir desde la primera línea en qué no consiste: no es una técnica. Las técnicas se explican en la tercera parte y en las tradiciones que la novena dirá en orden; lo que aquí se propone es más pobre y más fijo: dónde se pone el cuerpo y cuándo. Dos cosas decididas una vez, para no tener que decidirlas cada día. La primera es la postura, y el texto que mejor la trató no es un manual de meditación sino un cuaderno de un mes escrito por un soldado convertido, con instrucciones tan concretas sobre la cama, la ventana y las rodillas que casi nadie las lee. Aquí se ha leído entero, con su rey, su infierno y sus cuerdas.

Lo que la palabra quería decir

La primera anotación del cuaderno de Ignacio dice qué entiende por su título:

> Por este nombre, Ejercicios espirituales, se entiende todo modo de examinar la conciencia, de meditar, de contemplar, de orar vocal y mentalmente, y de otras espirituales operaciones, según que adelante se dirá;

> porque así como el pasear, caminar y correr son ejercicios corporales, por la misma manera todo modo de preparar y disponer el ánima… — Ignacio de Loyola, *Ejercicios espirituales*, anotación primera

Pasear, caminar, correr. La palabra que el siglo XVI eligió para esto es la del cuerpo, y el cuaderno la toma en serio hasta el detalle: dice a qué hora levantarse, cuántas veces al día, cuánto rato, en qué cámara, con qué luz, si de rodillas o tumbado. Es lo contrario de un tratado sobre el alma; es una tabla de gimnasia. Y en la segunda anotación está la frase que este libro adopta para sí mismo, porque explica por qué la tabla importa más que la doctrina: «no el mucho saber harta y satisface al ánima, mas el sentir y gustar de las cosas internamente».

La cuarta adición

Al final de la primera semana, después de los cinco ejercicios del día, el cuaderno da diez «adiciones para mejor hacer los ejercicios», y la cuarta es la instrucción sobre la postura más flexible y más exigente que se ha leído para esta parte:

> La cuarta: entrar en la contemplación, cuando de rodillas, cuando postrado en tierra, cuando supino rostro arriba, cuando asentado, cuando en pie, andando siempre a buscar lo que quiero. En dos cosas advertiremos: la primera es que, si hallo lo que quiero de rodillas, no pasaré adelante; y si postrado, asimismo, etc. La segunda: en el punto en el cual hallare lo que quiero, ahí me reposaré, sin tener ansia de pasar adelante hasta que me satisfaga. — Ignacio de Loyola, *Ejercicios espirituales*, adición cuarta

Flexible, porque no prescribe ninguna postura: de rodillas, en el suelo, boca arriba, sentado, de pie; el cuaderno más militar de la tradición cristiana deja el cuerpo libre. Y exigente, porque la libertad tiene una regla: la postura se elige por lo que da, y una vez que da, no se cambia. «Si hallo lo que quiero de rodillas, no pasaré adelante.» La postura no es una decisión que se toma cada vez; es una decisión que se toma hasta que funciona, y a partir

de ahí se deja de tomar. Ésa es la primera de las dos cosas fijas de este libro, dicha en 1548: no importa cuál sea la postura; importa que, encontrada, se quede.

Y la segunda advertencia es la misma regla aplicada por dentro: «en el punto en el cual hallare lo que quiero, ahí me reposaré, sin tener ansia de pasar adelante». Ansia de pasar adelante: es la descripción exacta de lo que la mente hace cuando por fin está en algo, que es irse a lo siguiente. El cuerpo que no cambia de postura y la mente que no cambia de punto son la misma disciplina.

Un paso o dos antes

La adición anterior, la tercera, es la que este capítulo considera el gesto más útil de todo el cuaderno:

> La tercera: un paso o dos antes del lugar donde tengo de contemplar o meditar, me pondré en pie por espacio de un padrenuestro, alzado el entendimiento arriba, considerando cómo Dios Nuestro Señor me mira, etc.; y hacer una reverencia o humillación. — Ignacio de Loyola, *Ejercicios espirituales*, adición tercera

Un paso o dos antes. No en el sitio: antes del sitio. De pie, el tiempo de un padrenuestro, y luego se entra. Lo que Ignacio pone en ese umbral es la mirada de Dios; este libro no la tiene y no la finge, y se queda con el umbral, que es lo que el discurso sobre los establecimientos hacía en su primera línea: primero el cuerpo se coloca, luego la atención se pone delante, luego el objeto. El paso o dos antes es el momento en que el cuerpo llega al sitio antes que la cabeza. Quien se sienta de golpe, saliendo de la cocina o del teléfono, se sienta con la cocina y el teléfono; quien se detiene un padrenuestro en la puerta, aunque no rece, entra solo.

Y hay una tercera cosa que Ignacio fija, y que la fija la noche anterior. La primera adición dice: «después de acostado, ya que me quiero dormir, por espacio de un avemaría, pensar a la hora que me tengo de levantar, y a qué, resumiendo el ejercicio que tengo de hacer». La decisión de mañana

se toma hoy, en la cama, en el tiempo de un avemaría; y la segunda adición la recoge al despertar: «cuando me despertare, no dando lugar a unos pensamientos ni a otros, advertir luego a lo que voy a contemplar». La hora, que es la segunda cosa fija de este libro, tiene aquí su procedimiento: decidida antes de dormir, tomada al abrir los ojos, antes de que la capa se ponga a hablar. Es la segunda cosa fija, y viene a continuación.

La cámara, la luz, los ojos

El cuaderno sigue con el lugar y sus condiciones, y en ellas hay más de lo que parece. El lugar: la anotación vigésima pide al que hace los ejercicios apartarse, «mudándose de la casa donde moraba, y tomando otra casa o cámara», y da la razón que aquí se suscribe sin el resto: «no teniendo el entendimiento partido en muchas cosas, mas poniendo todo el cuidado en sola una». La luz: la séptima adición manda «privarme de toda claridad, cerrando ventanas y puertas», pero en la segunda semana la misma adición se muda —«tanto se debe dar en tener oscuridad o claridad, usar de buenos temporales o diversos, cuanto sintiere que le puede aprovechar»— y en la cuarta se invierte: «usar de claridad, o de temporales cómodos, así como en el verano de frescura, y en el invierno de sol». La luz no es una condición de la práctica sino un instrumento de ella, y se gradúa según lo que se busca. Es la respuesta a la pregunta de si hace falta un sitio especial: hace falta un sitio *decidido*, y sus condiciones se ponen al servicio de lo que se va a hacer en él, como se cierra una ventana para dormir y se abre para leer.

La octava adición, «no reír ni decir cosa motiva a risa», este libro la declara y no la sigue. Y la novena es la que más le importa de las diez: «refrenar la vista, excepto al recibir o al despedir de la persona con quien hablare». Los ojos bajos durante todo el retiro, salvo en dos momentos: cuando llega alguien y cuando se va. El cuaderno más recogido que existe hace de la persona la única excepción al recogimiento, y la hace en los dos gestos donde una cara se recibe. La sexta parte tendrá que volver aquí.

Y una instrucción menor, del examen particular, que da la medida de lo invisible: cada vez que uno cae en la falta que vigila, «ponga la mano en

el pecho, doliéndose de haber caído; lo que se puede hacer aun delante de muchos sin que sientan lo que hace». La práctica que nadie ve, en medio de la gente. Es el criterio de este libro para cualquier procedimiento: que quepa en una mesa sin que la mesa lo note.

Lo que Ignacio pide al cuerpo y lo que no

La décima adición es la penitencia, y aquí hay que separar. Ignacio distingue: «cuando quitamos lo superfluo, no es penitencia, mas temperancia; penitencia es cuando quitamos lo conveniente». Y luego describe los cilicios y las cuerdas, con una condición repetida cuatro veces: «solo que no se corrompa el sujeto, ni se siga enfermedad notable». Sobre el sueño es tajante: «ni tampoco se quite del sueño conveniente». Se deja la penitencia entera, y se toma la distinción y el límite: lo que se pide al cuerpo es temperancia, quitar lo que sobra, y nunca el sueño. Un procedimiento que cuesta horas de sueño no es un procedimiento sino una deuda, y el capítulo sobre el despertar dirá con qué interés se paga.

El cuarto de hora después

La quinta adición cierra el ejercicio como el cocinero del interludio guardaba el cuchillo:

> La quinta: después de acabado el ejercicio, por espacio de un cuarto de hora, quier asentado, quier paseándome, miraré cómo me ha ido en la contemplación o meditación; y si mal, miraré la causa de donde procede. — Ignacio de Loyola, *Ejercicios espirituales*, adición quinta

Sentado o paseando: un cuarto de hora para mirar cómo ha ido, y si mal, por qué. Es el ejercicio fallado de Weil, mirado de frente, cuatro siglos antes, y con una ventaja: se hace después, no durante, y se hace con el cuerpo en movimiento si se quiere. El capítulo reduce el cuarto de hora a lo que quepa, pero no lo suprime: la postura y la hora son dos cosas fijas, y la tercera, pequeña, es la mirada de después.

Lo que este libro deja

Deja el rey temporal que quiere «conquistar toda la tierra de infieles» y el caballero avergonzado ante su rey; deja al «enemigo de natura humana» que aparece en cada página; deja el infierno visto, oído, olido, gustado y tocado del quinto ejercicio; deja las ventanas cerradas para sentir tristeza, la hora entera «antes más que menos», los treinta días fuera de casa y las cuerdas. No es poco lo que deja, y se dice para que nadie lea este capítulo como una recomendación del cuaderno. Lo que toma es lo que el cuaderno sabía del cuerpo, y lo sabía mejor que casi todo lo que se ha escrito después: que la postura se decide una vez, que se entra por un umbral, que la hora se fija la noche antes, que el sitio y la luz son instrumentos, que los ojos se levantan para la persona, y que después se mira cómo ha ido.

Qué objeto es la postura

Con Ignacio delante se puede decir qué objeto es. La postura no es una forma del cuerpo sino una decisión que se ha dejado de tomar: se probó, se encontró, y desde entonces el cuerpo la lleva sin que la voluntad tenga que sostenerla. James dijo que la voluntad no sostiene la atención; Ignacio no le pide que la sostenga: le pide que fije el marco una vez —la cámara, la hora, la postura— y que después se retire. El cuerpo colocado hace el trabajo que la voluntad no puede hacer, y por eso este libro pone la postura antes que la técnica y antes que el objeto: porque es lo único que se puede decidir de antemano.

Lo utilizable

Decidir la noche antes. Un avemaría de tiempo, en la cama: a qué hora, dónde, en qué postura. Al despertar, no dar lugar a unos pensamientos ni a otros.

Un paso o dos antes. De pie, en la puerta, una respiración. Se entra solo.

La postura encontrada se queda. Sentado, de pie, tumbado: la que dé. Y no cambiarla a mitad, que es el ansia de pasar adelante con otro nombre.

Y después, un momento. Sentado o andando: cómo ha ido, y si mal, por qué. Sin drama, como se mira un problema mal resuelto.

Ignacio fijó la hora la noche anterior y la tomó al despertar; su monasterio, el de la Regla, la fijó con una campana. El lector no tiene campana, y el capítulo siguiente trata de cómo se hace una.

Capítulo 60

La hora

Cuando el superior dé la señal, levántense todos juntos.
Regla de san Benito

La segunda cosa fija es la hora, y es la más difícil de las dos, porque la postura se decide con el cuerpo y la hora con el resto de la vida. Ignacio la fijaba la noche anterior, en la cama, y la recogía al despertar; su monasterio la fijaba con una campana, y el monje no decidía nada: se levantaba «sin demora cuando se dé la señal». El lector de este libro no tiene campana ni cámara aparte, y este capítulo trata de cómo se hace una campana sin monasterio, con lo que dos textos antiguos sabían y dos metaanálisis recientes han medido.

Siete veces al día

La Regla de san Benito dedica su capítulo dieciséis a la pregunta de cuándo:

> «Siete veces al día», dice el Profeta, «te he alabado». Ese número sagrado de siete lo cumpliremos nosotros si realizamos los oficios de nuestro servicio a la hora del oficio de la mañana, de Prima, Tercia, Sexta, Nona, Vísperas y Completas, pues de estas horas del día dijo: «Siete veces al día te he alabado». Y del oficio de la noche dice el mismo

> Profeta: «A medianoche me levantaba para glorificarte». — *Regla de san Benito*, capítulo 16

Lo que este libro toma no es el número siete ni el salmo sino la forma: el día está cortado por horas, las horas son las mismas todos los días, y nadie las elige cada mañana. El capítulo sobre el sueño lo completa: los monjes duermen vestidos «y así estén siempre listos para levantarse sin demora cuando se dé la señal», y al levantarse «anímense unos a otros con suavidad, para que los somnolientos no tengan excusa». La hora precede al deseo. Nadie en el monasterio se levanta porque le apetezca; se levanta porque suena, y el que tiene sueño tiene al lado a otro que lo anima. Ignacio, sin campana, hizo lo mismo con la primera adición: la hora se decide la noche antes, y al despertar se toma «sin dar lugar a unos pensamientos ni a otros».

El principio es el mismo en los dos: la decisión y la acción no se toman en el mismo momento. Se decide en un momento en que se puede —la noche antes, al escribir la regla— y se actúa en otro en que no se podría decidir, porque a esa hora lo que hay es sueño o prisa o la capa. Es lo que la tercera parte dijo de la voluntad: no sostiene la atención, pero pone el cuerpo en el sitio y a la hora. La campana es una voluntad de otro día.

El mito de los veintiún días

Cuánto tarda una hora fija en hacerse una cosa que se hace sola se puede preguntar hoy a los ensayos. Un metaanálisis de 2024 reunió veinte estudios sobre la formación de hábitos de salud —actividad física, beber agua, hilo dental, comer verdura— con dos mil seiscientas personas, y buscó en ellos el tiempo que tarda una conducta repetida en hacerse automática. Los cuatro estudios que lo midieron dan medianas de cincuenta y nueve a sesenta y seis días y medias de ciento seis a ciento cincuenta y cuatro, con una variación individual «de cuatro a trescientos treinta y cinco días». Los autores lo dicen sin rodeos: los resultados «refutan claramente la noción popular de que los hábitos se forman en unos veintiún días», y quien empiece uno «debería anticipar un plazo de al menos dos a cinco

meses». Este libro lo anota para el lector que a las tres semanas cree que ha fracasado: a las tres semanas no ha empezado.

Lo más útil está en los determinantes, y son cuatro. Primero, la mañana: en un estudio, estirar por la mañana se hizo hábito en ciento seis días, y por la tarde en ciento cincuenta y cuatro. Segundo, la señal: atar la conducta a una hora del reloj («a las nueve») y atarla a algo que ya ocurre («después del desayuno») funcionó igual de bien; la campana no tiene que ser un reloj. Tercero, la elección: los hábitos que la gente eligió por sí misma se hicieron más fuertes que los asignados. Y cuarto, el principio: las primeras repeticiones producen los mayores aumentos, y luego llega una meseta; las semanas que más cuentan son las que más cuesta.

Hay que decir lo que el metaanálisis vale. Once de los veinte estudios tienen alto riesgo de sesgo, un tercio no tiene grupo de control, todo se mide por cuestionario, y se mide hilo dental. Y hay algo más importante que este libro no puede pasar por alto: lo que esos estudios llaman hábito es una conducta que se ejecuta «sin conciencia, eficiente, incontrolable, no intencional», que es la definición exacta de lo contrario de estar. Lo que se puede hacer hábito es sentarse a la hora; estar, no. Y ésa es precisamente la razón de la hora: se automatiza el marco para que lo que pasa dentro del marco no tenga que serlo.

El hábito contrario

Hay una cosa que el metaanálisis no mide y que este libro tiene que añadir por su cuenta, con lo que el esclavo de la tercera parte dijo mejor que nadie. Epicteto avisaba de que la atención aplazada forma «primero el hábito de no atender; luego, el hábito de aplazar la atención». Si un hábito tarda de dos a cinco meses en formarse, el hábito de decir «mañana» tarda lo mismo y se forma con la misma facilidad, porque es una conducta repetida en un contexto estable: cada noche, la misma cama, la misma frase. Quien lleva un año sin fijar la hora no tiene un hábito menos; tiene uno más, y de los fuertes, porque lo ha repetido trescientas veces. La campana sirve para eso: no para añadir una costumbre a una vida sin costumbres,

sino para sustituir una que ya está hecha por otra que hay que hacer, y la vieja no se va antes de dos a cinco meses.

Ignacio lo sabía cuando fijaba las cinco horas del retiro sin preguntar al que lo hacía: «el primer ejercicio se hará a la medianoche; el segundo, luego en levantándose a la mañana; el tercero, antes o después de la misa; el cuarto, a la hora de vísperas; el quinto, una hora antes de cenar». Cinco «si» atados a cinco cosas que pasan de todas formas —la noche, el despertar, la misa, vísperas, la cena—, y ni uno solo dejado al deseo del momento. El retiro entero es una campana de cinco toques.

Si..., entonces...

La segunda medición es de una herramienta con nombre de manual, la «intención de implementación», que consiste en algo que Ignacio hacía en la cama: formular de antemano un plan con la forma «si pasa tal cosa, entonces haré tal otra». Un metaanálisis de 2021 reunió veinticuatro estudios en que se combinaba ese plan con un ejercicio previo —imaginar lo que se desea, luego el obstáculo que lo impide— y midió su efecto sobre conseguir lo propuesto en casi dieciséis mil personas. El efecto es pequeño a mediano, un tercio de desviación, y baja a un cuarto cuando se corrige el sesgo de publicación; funciona algo mejor cara a cara que por escrito; y no depende de la edad ni del dominio. Los autores lo describen como «una estrategia concisa, de bajo coste y eficaz», y avisan de que «los tamaños de efecto reales pueden ser menores».

La explicación que dan del mecanismo es la que interesa. El plan «si-entonces» hace que las señales de la situación se vuelvan más accesibles y que el vínculo entre la situación y la conducta se fortalezca, «de modo que, al encontrar las señales relevantes, la conducta aparecería automáticamente». Es decir: la decisión se traslada del momento de actuar al momento de planear, y en el momento de actuar ya no hay decisión sino señal. Es la primera adición de Ignacio con estadística: «pensar a la hora que me tengo de levantar, y a qué». El «si» es la hora; el «entonces» es sentarse. Lo que las dos mediciones añaden a la Regla es que el «si» no necesita

campana: necesita ser algo que ya pasa.

La campana de uno

Con esto se puede decir cómo se hace una campana sin monasterio. Se elige una cosa que ya ocurre todos los días, a poder ser por la mañana: el café hecho, la puerta que se cierra al salir los demás, el agua de la ducha, el pan en la tostadora. Se ata a ella la postura ya decidida con un «si-entonces» escrito una vez, no como meta sino como señal: no «voy a meditar más», sino «si el café está hecho, me siento». Se elige uno mismo la cosa, porque lo elegido dura más. Y se cuenta con dos a cinco meses, sabiendo que las primeras semanas son las que más aumentan y las que más cuestan, y que a los veintiún días no ha pasado nada que deba pasar.

Y se hace lo que la Regla hace al final de la oración, que es lo que casi nadie hace: se deja que la señal también termine. El capítulo veinte dice que en comunidad la oración sea muy breve «y cuando el superior dé la señal, levántense todos juntos». La campana no sólo empieza; acaba. Quien decide en cada sentada cuándo levantarse ha vuelto a meter la decisión dentro del marco, y con la decisión entra la capa, que es experta en negociar cinco minutos más o cinco menos. La hora tiene un principio que no es de uno y un final que tampoco.

Lo que este libro deja

Deja el salmo y el número siete, el oficio de medianoche y el somnoliento animado por su vecino, que son de una comunidad que el lector no tiene. Deja el hilo dental y el agua, que son lo que la ciencia mide porque es lo que puede medir. Y deja la ilusión de que el «si-entonces» sea más de lo que es: un tercio de desviación, quizá un cuarto, en conseguir lo propuesto. No es un mecanismo milagroso; es una manera de no decidir dos veces, y su modestia es exactamente la de este libro.

Qué objeto es la hora

Es el «si» de un «si-entonces» decidido una vez. No es un momento del día sino un momento que ya ocurría y al que se le ha atado una cosa; y su función es la misma que la de la postura: sustituir a una decisión que, tomada cada día, no se toma. La voluntad no puede sentarse a estar; puede ponerse en el reloj, y el reloj puede sentarla. Y hay que decir la paradoja entera, porque es la que este libro defiende: se hace automático el ir para que el estar no lo sea. Todo lo que puede hacerse sin conciencia —la hora, la postura, el sitio, la luz— se deja al hábito, precisamente para que lo único que no admite hábito, que es volver a lo que hay delante, tenga el terreno libre.

Lo utilizable

Atar, no programar. Al café, a la puerta, a la ducha: a lo que ya pasa, por la mañana si se puede. Elegirlo uno.

Escribir el «si-entonces» una vez. «Si está hecho el café, me siento». No una meta; una señal.

Contar de dos a cinco meses. Las primeras semanas cuentan más y cuestan más; a los veintiún días no se ha fallado, no se ha llegado.

Y que la señal termine también. Un final que no se negocia; la capa no entra por donde no hay decisión.

Queda por decir cuánto dura lo que hay entre la señal de empezar y la de acabar. La Regla dice que la oración sea «breve y pura», y lo que se ha medido de las intervenciones breves le da la razón por un lado que la Regla no esperaba.

Capítulo 61

Cinco minutos cinco veces

Nuestra oración, por tanto, debe ser breve y pura.
Regla de san Benito

Entre la señal de empezar y la de acabar hay un tiempo, y las tradiciones no se ponen de acuerdo sobre cuánto. La Regla dice que la oración sea «breve y pura», y en comunidad «muy breve»; Ignacio pide una hora entera «y antes más que menos», porque «el enemigo no poco suele procurar de hacer acortar la hora»; los manuales modernos prescriben cuarenta y cinco minutos de recorrido por el cuerpo; Weil dijo que veinte minutos valen más que tres horas; James, que la atención dura segundos. Este capítulo toma partido, con dos mediciones recientes leídas enteras, y su partido cabe en el título: la dosis es la frecuencia, no la duración.

Breve y pura, o la hora entera

Conviene empezar por reconocer que los dos textos antiguos tienen razón cada uno en su casa. Ignacio escribe para un retirante que ha dejado la suya durante un mes, que tiene cinco horas fijas al día y un acompañante; para él, el peligro es acortar, y la hora entera es el precio de estar allí. Benito escribe para una comunidad que trabaja y que reza siete veces al día; para ella, el peligro es alargar, y la oración breve es lo que permite volver a la campana siguiente. El lector de este libro está en la casa de Benito y no en

la de Ignacio: tiene trabajo, tiene gente, tiene la capa, y su enemigo no es acortar la hora sino no empezarla. Por eso se sigue aquí la Regla, y no por pereza: porque la dosis que se hace vale más que la que se prescribe.

Y hay un argumento que no es de conveniencia. La tercera parte estableció que la atención voluntaria dura segundos y que lo que se entrena es la vuelta. Si eso es verdad, la unidad de práctica no es el minuto sino la vuelta, y una sentada larga no contiene más vueltas que varias cortas; contiene más ausencia entre vuelta y vuelta, que es lo que Weil llamaba tres horas con el ceño fruncido. Cinco sentadas de cinco minutos en un día son cinco umbrales, cinco «un paso o dos antes», cinco veces que el cuerpo se coloca; una sentada de veinticinco es un umbral y veinticuatro minutos de negociación con la capa.

Lo que la Regla sabía de la brevedad

Benito no manda la brevedad por falta de tiempo. Su razón está en la frase anterior a la del epígrafe: «no es hablando mucho como seremos oídos, sino en la pureza de corazón», y por eso «breve y pura» son un solo adjetivo. Lo breve no es una concesión a la vida ocupada; es la condición de lo puro, porque lo que se alarga se llena, y lo que se llena es la capa. Ignacio, en la casa contraria, había visto lo mismo desde el otro lado cuando pedía en la desolación «estar alguna cosa más de la hora cumplida»: para quien tiene el día entero, resistir es alargar; para quien tiene cinco minutos, resistir es volver mañana a la misma señal, que el metaanálisis de los hábitos llamó contexto estable. Weil lo dijo con la imagen que este libro adopta para el ritmo de las cinco veces: «soltarse y retomarse como se inspira y se espira». Cinco minutos, y la señal de acabar, y la siguiente señal. No se alarga la inspiración para respirar mejor.

Diez minutos o treinta

Lo que se ha medido de esto es poco y conviene contarlo con sus costuras. Un ensayo en línea publicado en 2023 asignó al azar a doscientas

ochenta y cuatro personas a una de cuatro meditaciones grabadas —sentada o en movimiento, de unos diez minutos o de unos treinta— para practicarla a diario durante dos semanas, y midió antes y después el bienestar, el malestar y una escala de atención plena. Completaron el estudio ciento sesenta y una; el cuarenta por ciento abandonó, una cifra que los autores señalan como corriente en la literatura. Las cuatro condiciones mejoraron en las tres medidas, con efectos medianos; y entre ellas no hubo diferencia alguna:

> Sin embargo, y esto es lo más importante, no hubo diferencias significativas entre las condiciones en función de la dosis o del tipo de meditación. — Ensayo de dosis-respuesta, *Mindfulness*, 2023

Los tamaños de la diferencia entre diez y treinta minutos fueron, dicen, «tan cercanos a cero» que ni una muestra mayor los habría encontrado. Hasta aquí, lo esperado. Pero el ensayo tiene tres detalles que no esperaba y que son más útiles que el resultado principal. Primero: las meditaciones cortas no se practicaron más que las largas; los autores lo dicen con sorpresa, porque «no apoya la creencia extendida de que las dosis bajas son más fáciles de practicar». Segundo: la adherencia media fue de siete u ocho días de catorce, «la mitad de la práctica diaria recomendada», hicieran lo que hicieran. Tercero, y lo dicen ellos: «no medimos los efectos adversos», y muchos de los que abandonaron pudieron hacerlo por eso.

Hay que leer lo que esto dice y lo que no. No dice que diez minutos sean mejores que treinta; dice que treinta no fueron mejores que diez, en dos semanas, medido por cuestionario. Y dice, contra la intuición de este libro, que acortar no basta para que la gente lo haga: la mitad de las veces no se hace, dure lo que dure. La dosis corta no resuelve la adherencia por sí sola; lo que la resuelve, si algo, es la señal a la que se ata. Este libro corrige aquí su propia expectativa: cinco minutos no son más fáciles que treinta porque sean cinco; son más fáciles porque caben cinco veces en las cosas que ya pasan.

Una sola vez

La segunda medición es de otra pregunta: qué hace una sola sesión, ahora, sobre la ansiedad del momento. Una revisión de 2024 reunió los doce ensayos aleatorizados que existen sobre intervenciones de una sesión en adultos sanos, de entre doce y cuarenta y cinco minutos, y los separó por lo que hacían: cambiar los pensamientos, cambiar el cuerpo, cambiar o atender la respiración, o combinar. El resultado que este libro subraya es el de la combinación con atención: las sesiones en que se atendía al aliento y al cuerpo, o al aliento y a los pensamientos, o a los tres, redujeron la ansiedad del momento con un efecto grande y homogéneo; las que combinaban cambios activos, con uno pequeño. Y la conclusión de los autores repite, sin conocerlo, lo que el capítulo de la respiración dijo:

> Cuando se consideran intervenciones de modalidad combinada, un enfoque más pasivo, dirigiendo la atención hacia la cognición, el cuerpo y/o la respiración, puede ser más eficaz que los enfoques de cambio activo para reducir la ansiedad. — Revisión de intervenciones breves, *Frontiers in Psychology*, 2024

Atender supera a cambiar. Con dos matices que hay que dar enteros. La respiración sola, atendida o cambiada, no dio un efecto significativo en una sesión —y una técnica de respiración alterna por las fosas nasales resultó *peor* que sentarse en silencio—, de modo que lo que funciona en una sola vez no es el aliento aislado sino el aliento con el cuerpo. Y las técnicas que cambian el cuerpo activamente, como tensar y soltar los músculos, dieron el efecto más grande de todos, con mucha variación entre estudios: la relajación funciona, como el capítulo de la respiración dijo de respirar despacio, y es otra cosa. Son doce estudios, con sesgo de publicación y un solo trabajo sobre lo cognitivo; los autores piden más. Pero lo que hay apunta en una dirección: una sesión breve en que se sabe el aire y el cuerpo, sin tocarlos, hace algo medible en el momento.

La dosis es la frecuencia

Con los dos textos y las dos mediciones se puede decir la tesis entera. Más largo no dio más: ni en las dos semanas del ensayo, ni en la revisión de los ciento treinta y seis ensayos de la tercera parte, donde cada hora extra de enseñanza restaba un poco. Más corto no se hizo más veces por sí solo: la adherencia es la mitad hagas lo que hagas, y lo que la sube es la señal. Una sola sesión de atención al aliento y al cuerpo hace algo ahora. Y la tradición, cuando se la lee sin el filtro del retiro, siempre dosificó por frecuencia: siete veces al día en la Regla, cinco horas fijas en Ignacio, ninguna parte de la vida exceptuada en Epicteto, y los objetos del discurso sobre los establecimientos —andar, comer, hablar, callar— repartidos por el día entero. Lo que dosifica por duración es el curso moderno, con su recorrido de cuarenta y cinco minutos por el cuerpo, y el curso moderno pierde a cuatro de cada diez.

De aquí sale la dosis de este libro: cinco minutos cinco veces. Cinco señales, que son las cinco cosas que ya pasan —el café, la salida, el mediodía, la vuelta, la cama—, y en cada una un umbral, una postura, un objeto de los cuatro, y la señal de acabar. No es un número mágico; es el número de horas de Ignacio sin el retiro, y cabe en cualquier día. Y tiene una ventaja que ninguna dosis larga tiene: cuando una de las cinco se pierde, se ha perdido un quinto del día y no el día entero, mientras que la sentada única que se salta deja el día sin práctica, y la capa lo apunta. Y hay que decir cómo se relaciona con el instante de la primera parte, porque son dos cosas. Los cinco minutos son el entrenamiento de la vuelta; los instantes —el lomo de silla al despertar, la cara de enfrente, el agua del fregadero— son su uso. Se entrena cinco veces al día para poder usarlo cincuenta, y el que sólo tiene tiempo para una vez lo tiene para la de la mañana, que el metaanálisis de los hábitos dijo que arraiga antes.

Lo que este libro no puede decir

Nadie ha ensayado cinco minutos cinco veces. El ensayo de dosis compara diez con treinta, una vez al día, dos semanas, por cuestionario, con el cuarenta por ciento fuera y sin preguntar por el daño; la revisión mide ansiedad del momento, no presencia, en sesiones de un cuarto de hora o más. La dosis de este libro se propone, pues, con dos apoyos y una ausencia: la tradición que dosifica por frecuencia, la ausencia de evidencia de que más sea mejor, y ninguna prueba directa de que cinco por cinco sea lo óptimo. Es la dosis con menos evidencia en contra y más tradición a favor, y se dice así.

Qué objeto es la dosis

No es una cantidad de minutos sino un número de vueltas al día. Una sentada es un umbral, un colocarse y algunas vueltas; la dosis cuenta umbrales, y los reparte por el día porque el día es donde hay que estar. Lo que se mide en minutos es la ausencia entre vuelta y vuelta, y de eso no hace falta más.

Lo utilizable

Cinco minutos en cada señal. Café, salida, mediodía, vuelta, cama. Umbral, postura, un objeto, señal de acabar. Si sólo una, la de la mañana.

Contar sentadas, no minutos. Cinco de cinco es más que una de veinticinco, y el día lo nota.

Antes de lo que asusta, una sola vez. Aliento y cuerpo, sin tocarlos, el tiempo que haya. No la respiración sola; no cambiarla.

Y contar con la mitad. La adherencia media es la mitad de lo previsto; la señal la sube, la duración no. Fallar la mitad de los días es la media, no el fracaso.

La primera de las cinco señales es la que no elige nadie: se despierta. Lo que pasa en los minutos que siguen tiene nombre en la fisiología y un

capítulo en Marco Aurelio, que empezaba la mañana diciéndose lo que iba a encontrar.

Capítulo 62

Al despertar

Se recomienda que se eviten las tareas críticas para la seguridad inmediatamente después de despertar.
Revisión sobre la inercia del sueño

La primera de las cinco señales no la elige nadie: se despierta. Y lo que ocurre en los minutos siguientes tiene un nombre en la fisiología del trabajo por turnos, un capítulo en un emperador que se levantaba de mal humor y una instrucción en el cuaderno de Ignacio. Este capítulo junta las tres cosas para decir algo que la primera parte dio por sentado —que hay un instante al despertar— y que ahora se puede decir con más precisión: hay una ventana, dura entre quince minutos y una hora, uno no es todavía uno mismo dentro de ella, y no hay truco que la acorte. Lo que se puede hacer es no ponerle nada encima.

Quince minutos, una hora

La inercia del sueño es, según una revisión de 2016 leída entera para este capítulo, «el periodo de rendimiento deteriorado y aturdimiento que se experimenta tras despertar». Es más severa en el momento de abrir los ojos y se disipa, en la mayoría de la gente, en un plazo de entre quince y sesenta minutos. Los que la estudian no lo hacen por curiosidad contemplativa sino porque hay gente que tiene que decidir cosas graves nada más

despertar: pilotos, médicos de guardia, capitanes de barco. La revisión abre con un accidente aéreo con ciento cincuenta y ocho muertos causado por las decisiones de un capitán que acababa de despertarse de una siesta en vuelo.

Lo que la revisión buscaba era una contramedida que funcione *después* de despertar, y lo que encuentra es que no la hay. La cafeína es lo más cercano, pero funciona sobre todo si se toma antes de dormir, y el chicle con cafeína no hace efecto hasta los doce o dieciocho minutos. La luz intensa al despertar mejora cómo se siente uno, no cómo rinde. La luz de amanecer, la música, el agua fría en las manos y los pies, lavarse la cara: mejoras subjetivas, breves, sin cambio medible en el rendimiento. Despertarse solo, sin alarma, ayuda algo, pero quien usa despertador lo consigue el treinta por ciento de las veces. La conclusión es de una modestia que este libro aprecia: «la literatura actual no ofrece una base de evidencia convincente para una contramedida reactiva», y por tanto se recomienda una sola cosa, que es la del epígrafe: no hacer nada crítico en esos minutos.

Hay un dato más en la revisión que conviene retener, porque explica algo de lo que la mañana es. Al despertar, el cuerpo produce una subida brusca de cortisol, la hormona de la activación, que los fisiólogos llaman respuesta del despertar y que la luz intensifica. Es decir: el cuerpo se pone en marcha antes que la mente, con su propia química, y lo hace solo. Lo que la ventana tiene de peculiar no es que no pase nada, sino que pasa mucho en el cuerpo y poco todavía en el juicio; el orden que el capítulo de la postura tomó de Ignacio —el cuerpo llega antes que la cabeza— es, al despertar, un hecho antes que una instrucción.

La revisión trata de pilotos y de siestas de laboratorio con muestras de ocho personas, y este libro no le pide más. Lo que toma es la forma de la ventana y su consecuencia. Durante un rato después de despertar, el juicio no está; lo que se decide, se decide mal; lo que se contesta, se contesta con la parte de uno que todavía no ha llegado. Y como no hay manera de acortar el rato, lo único razonable es no usarlo para juzgar. Lo que la revisión llama «tarea crítica para la seguridad» tiene, en una casa, otros nombres: la primera conversación del día, el primer mensaje, la primera

decisión sobre lo que uno vale.

Lo que el emperador se decía

Marco Aurelio dedicó tres de sus notas a la mañana, y las tres son instructivas, la tercera por el error. La más conocida es la que abre su segundo libro:

> Temprano por la mañana dite a ti mismo: hoy tendré que tratar con un hombre ocioso y curioso, con un desagradecido, un insolente, un astuto, un falso o un envidioso, un insociable, un descaritativo. Todas estas malas cualidades les han sobrevenido por ignorancia de lo que es verdaderamente bueno y malo. — Marco Aurelio, *Meditaciones*, II 1

Se prepara para la gente como para un ataque: es la lectura corriente, y la primera mitad la merece. Pero la nota sigue, y lo que sigue cambia el sentido de lo anterior: ese transgresor, «quienquiera que sea, es mi pariente, no por la misma sangre y semilla, sino por participar de la misma razón»; y por eso no puede dañarme ni puedo estar airado contra él, «pues todos hemos nacido para ser colaboradores, como los pies, las manos y los párpados; como las filas de dientes de arriba y de abajo: estar en oposición es, por tanto, contra natura». Lo que Marco Aurelio pone primero en la mañana no es la lista de enemigos; es la gente con la que va a estar, y la decisión, tomada antes de verla, de no ponerse enfrente. Este libro toma eso y deja la lista: lo primero que se pone en el día es con quién se va a estar, y la primera parte fijó que la medida de todo esto es cómo se trata a la gente al levantarse. El emperador tomaba la medida antes de que hubiera gente.

La segunda nota es la de la cama:

> Por la mañana, cuando te encuentres reacio a levantarte, considera al punto: es para ir a la obra de un hombre para lo que me despiertan. ¿Estoy entonces reacio a ir a aquello para lo que nací y fui traído a este mundo? ¿O fui hecho para esto, para echarme y mimarme en una cama caliente? «Oh, pero esto es agradable.» ¿Y fue entonces para esto para lo que naciste, para que gozaras del placer? — Marco Aurelio, *Meditaciones*, V 1

Es la capa al despertar en su forma más pura, con sus dos voces, y es útil por eso: cualquiera reconoce el «pero esto es agradable» y la contestación. Lo que no se toma es el método, que es el quinto del capítulo de los cinco: apretar la mente con la mente, discutir con la cama a base de argumentos sobre la naturaleza humana, y terminar con un reproche —«no te amas a ti mismo»— que es exactamente lo que la capa quería. Contra la cama caliente no sirve un argumento; sirve la postura decidida la noche antes, que pone los pies en el suelo sin consultar a nadie. Marco Aurelio no tenía la primera adición de Ignacio, y se nota.

Y la tercera nota es la del error, y es la más interesante:

> Por la mañana, tan pronto como despiertes, cuando tu juicio, antes de que tus afectos o los objetos externos hayan obrado sobre él, está aún más libre e imparcial, hazte esta pregunta... — Marco Aurelio, *Meditaciones*, X 13

El emperador creía que el juicio del despertar era el más libre del día. La fisiología dice lo contrario: es el más deteriorado, durante quince minutos o una hora. Pero el error contiene un acierto que este libro necesita. Marco Aurelio vio que hay un momento «antes de que los afectos o los objetos externos hayan obrado» sobre uno, es decir, antes de la voz; lo que no vio es que en ese momento lo que está libre no es el juicio sino el silencio. El instante al despertar no sirve para juzgar bien; sirve para no juzgar todavía, y eso es lo que Ignacio, mil trescientos años después, escribió en su segunda adición: «cuando me despertare, no dando lugar a unos pensamientos ni a otros».

El instante antes de la voz

Con los tres textos se puede decir qué es la mañana para este libro. Al despertar hay un instante antes de la voz, y lo primero que se pone en la mañana es la voz del día. Marco Aurelio ponía a la gente que iba a ver; Ignacio, lo que iba a contemplar; el lector de este siglo suele poner el teléfono, y no hay reproche en decirlo, porque el teléfono es la voz

más rápida que existe y la capa lo sabe. Lo que la fisiología añade es que cualquier cosa que se ponga en la ventana recibe el juicio deteriorado de la ventana: el mensaje leído a los tres minutos de despertar se lee con la mente de alguien que no ha llegado, y la contestación que se le da es de ese alguien. No es una razón moral para no mirar el teléfono; es una razón de pilotos.

Lo que este libro propone para la ventana es lo que propone para todo, con una ventaja: aquí no hay que buscar la señal, porque despertar es la señal. El cuerpo primero: sentado en el borde de la cama, los pies en el suelo, el peso, la temperatura del cuarto, el aire largo o corto. Es la primera de las cinco sentadas, y se hace dentro de la inercia, lo cual no importa, porque no es para juzgar sino para estar. Después, el «si-entonces» del café, que ya está decidido. Y después, la persona de la casa, si la hay, que es la segunda mitad de la nota de Marco Aurelio: los pies, las manos, los párpados. La medida del libro se toma ahí, y se toma con el juicio todavía a medias, que es precisamente por lo que vale: no mide lo que uno piensa de la gente sino lo que hace con ella antes de poder pensar.

Qué objeto es el despertar

Es una ventana de quince a sesenta minutos en la que uno no es todavía quien va a ser en el día, y es la única de las cinco señales que no se elige. Dentro de ella hay un instante antes de la voz, que Marco Aurelio vio y malinterpretó y que Ignacio usó bien; y lo que se ponga en ella —una cara, una pantalla, una decisión— se lleva el juicio que la ventana tiene, que es poco. Por eso no es un momento para juzgar sino para el cuerpo y para la gente, en ese orden, y por eso no se pide que se acorte la ventana, que no se puede, sino que se la trate como los pilotos: sin tareas críticas.

Lo que este libro deja

Deja la lista de enemigos, que es una manera de estar en oposición antes de que haya nadie; deja el reproche de la cama, que es el quinto

método; deja la confianza del emperador en su juicio matinal; y deja las contramedidas de la revisión, que son para quien tiene que aterrizar un avión: la cafeína antes de la siesta, el agua helada en las manos. Para quien sólo tiene que hacer café, la contramedida es no hacer nada durante un rato, y la revisión, con toda su prudencia, dice lo mismo.

Lo utilizable

Nada crítico en la ventana. Ni decisiones, ni contestaciones, ni la pantalla, durante el tiempo que uno sepa que tarda en llegar. Quince minutos es una buena medida para quien no la ha medido.

Los pies en el suelo antes que el argumento. Contra la cama caliente no se discute; se sienta uno en el borde, y la postura decidida decide.

La primera sentada, dentro de la inercia. Borde de la cama, peso, aire. No es para pensar; por eso vale.

Y la gente antes que la lista. Con quién se va a estar hoy, dicho como Marco Aurelio en su segunda mitad: manos, pies, párpados. Luego el café.

De la cama se sale a la calle, y lo que pasa al caminar sin nada en la oreja tiene un discurso de cinco beneficios y un ensayo de un hombre que decía no poder conservar la salud sin cuatro horas de paseo al día.

Capítulo 63

El paseo

> *¿Qué hago yo en el bosque si estoy pensando en algo de fuera del bosque?*
>
> *Henry David Thoreau*

La segunda cosa que pasa en un día sin que nadie la decida, después de despertar, es salir. Se sale a trabajar, a comprar, a llevar a alguien; y entre la puerta y el sitio hay un tramo a pie que aquí se considera la más antigua de las posturas de la atención, anterior al cojín, y la que menos se ha pensado. Tres fuentes: el discurso más corto de la tercera parte, con cinco beneficios; el ensayo de un hombre que decía necesitar cuatro horas diarias de paseo y despreciaba a los que no las tenían; y el metaanálisis, pequeño y con costuras, de lo que un paseo por el campo hace con la ansiedad y la tristeza.

Cinco beneficios

El discurso entero cabe en una línea, y se cita entero porque es raro que un texto de la tradición diga tan poco y tan concreto:

> Monjes, hay cinco beneficios de la meditación caminando. ¿Cuáles cinco? Uno se hace apto para viajar, apto para el esfuerzo en la meditación, y sano. Lo comido, bebido, masticado y saboreado se digiere bien. Y la inmersión obtenida caminando dura mucho. — *Discurso de los cinco beneficios de caminar*

Cuatro de los cinco son del cuerpo: piernas para el camino, fuerza para sentarse, salud, digestión. El discurso no distingue entre caminar para meditar y caminar para llegar; enumera lo que le pasa al cuerpo que anda, y el meditador está entre las cosas que le pasan. El quinto es el que importa: lo que se recoge andando dura más. Es una observación, no una teoría, y este libro la ha comprobado sin poder probarla: lo que se asienta con el cuerpo en movimiento resiste mejor la vuelta a la mesa que lo que se asienta con el cuerpo quieto, quizá porque ya estaba en movimiento cuando se asentó. La tradición puso el paseo entre las posturas de la práctica, en pie de igualdad con la sentada, y lo hizo en un discurso sin misterio.

Cuatro horas al día

Thoreau publicó «Caminar» el año de su muerte, y es un texto que se ha leído entero para poder decir lo que casi nadie dice de él: que es insoportable y que tiene razón. Insoportable porque el que habla tiene tiempo:

> Creo que no puedo conservar la salud ni el ánimo si no paso al menos cuatro horas al día —y suele ser más— vagando por bosques, colinas y campos, absolutamente libre de todo compromiso mundano.
> — Thoreau, «Caminar»

Y porque, desde ese tiempo, mira a los que no lo tienen: los tenderos que pasan la tarde sentados «con las piernas cruzadas» y «merecen algún crédito por no haberse suicidado todos hace tiempo»; el que quiere pasear debe estar dispuesto a «dejar padre y madre, hermano y hermana, mujer e hijo y amigos», haber pagado sus deudas y hecho testamento. Es la voz de un hombre sin hijos y sin horario, y se anota como lo que es: la parte del texto que no sirve a nadie que tenga que volver a las dos.

Pero en medio de esa voz hay dos páginas que valen el ensayo, y son las que este libro toma. La primera distingue el paseo del ejercicio: «el paseo del que hablo no tiene nada que ver con hacer ejercicio, como se dice, como los enfermos toman la medicina a horas fijas», sino que «es

en sí mismo la empresa y la aventura del día»; y hay que «caminar como un camello, que se dice que es la única bestia que rumia caminando». La segunda es la confesión:

> Me alarma cuando ocurre que he caminado una milla bosque adentro corporalmente sin llegar allí en espíritu. En mi paseo de la tarde quisiera olvidar todas mis ocupaciones de la mañana y mis obligaciones con la sociedad. Pero a veces sucede que no puedo sacudirme fácilmente el pueblo. El pensamiento de algún trabajo me corre por la cabeza y no estoy donde está mi cuerpo: estoy fuera de mis sentidos. En mis paseos quisiera volver a mis sentidos. ¿Qué hago yo en el bosque si estoy pensando en algo de fuera del bosque? — Thoreau, «Caminar»

No estoy donde está mi cuerpo. Es la frase de este libro, dicha por alguien que tenía cuatro horas y aun así no estaba. El paseo no cura la ausencia; Thoreau con su bosque entero se iba al pueblo igual que cualquiera se va a la oficina desde el parque. Lo que el paseo da es la forma más fácil de la vuelta: «en mis paseos quisiera volver a mis sentidos», y los sentidos, andando, están servidos sin esfuerzo, porque el suelo cambia, la luz cambia, el aire cambia, y James dijo que nadie atiende a lo que no cambia. Una milla es una milla de objetos nuevos. «Una sola granja que no había visto antes es a veces tan buena como los dominios del rey de Dahomey.» El paseo es la vuelta con las piernas, y por eso el discurso la puso entre las posturas: es la única en que el objeto viene solo.

Y Thoreau tiene, casi al final, la frase que este libro pondría en la puerta de esta parte si pusiera frases en las puertas: «Sobre todo, no podemos permitirnos no vivir en el presente. Bendito sobre todos los mortales el que no pierde ningún momento de la vida que pasa recordando el pasado.» La dice quien acaba de perder el bosque pensando en el pueblo; por eso se le puede creer.

Lo que un paseo hace, medido con poco

Un metaanálisis de 2022 reunió los estudios sobre paseos en la naturaleza como intervención contra la ansiedad y la depresión. Se ha leído entero

y conviene contar primero lo que es: un solo autor hizo la búsqueda y la selección; de casi setecientos artículos quedaron siete, y se agruparon seis, de siete países, con cuestionarios distintos, sin seguimiento más allá de tres meses, sin cegamiento y con muestras clínicas y no clínicas mezcladas. Y una revisión anterior sobre lo mismo había concluido lo contrario, cosa que el autor atribuye a que aquélla incluyó estudios peores. En el resultado principal hay además una cifra incoherente. Con todo eso delante, lo que encuentra es esto: antes y después de un paseo por el campo, la depresión y la ansiedad bajan unas cuatro décimas de desviación; frente a un paseo por la ciudad o a estar en la naturaleza sin andar, unas dos décimas. Efectos pequeños, homogéneos, sin sesgo de publicación aparente. Y dos detalles: el bosque funcionó mejor que el suburbio con jardines, y el bosque claro mejor que el denso; y cuando se preguntó a los participantes por qué preferían el bosque, dijeron «la quietud y la ausencia casi total de gente».

Léase con la modestia que merece. Que caminar por el campo siente mejor que caminar por la ciudad lo sabía cualquiera, y aquí está medido con seis estudios y una errata. Lo que este libro retiene no es la cifra sino su forma: el efecto está en la diferencia entre naturaleza y ciudad, y sobre todo en la diferencia entre andar y no andar; y lo que la gente valora del bosque es lo que el cojín intenta fabricar dentro de una habitación, quietud y nadie. El paseo es la sentada que el mundo pone gratis.

El gallo

Hay en el ensayo una escena que muestra el mecanismo mejor que cualquier argumento. Thoreau cuenta que, «en tristes abatimientos», rompiendo el silencio de la acera de madera un domingo, o velando en una casa de duelo, oye cantar un gallo lejos o cerca, y piensa: «"Ahí hay uno de nosotros que está bien, en todo caso", y con un impulso súbito vuelvo a mis sentidos». No lo busca; le llega. Un sonido que no es suyo, que no tiene que ver con lo que estaba pensando, le devuelve a donde está el cuerpo, y él lo llama volver a los sentidos con las mismas palabras que usó para el bosque. Es el objeto que viene solo, y es también el tercero de

los cuatro de la tercera parte: el sonido. En la calle los hay a cientos, y el que no lleva nada en la oreja los tiene todos.

El metaanálisis añade, casi de pasada, que ninguno de sus estudios comparó pasear solo con pasear acompañado, y que casi todos eran paseos en grupo. Se anota y se aplaza: el paseo con alguien es otra cosa, y es de la sexta parte, porque cuando hay una persona al lado el objeto que viene solo es ella.

Qué objeto es el paseo

Es una postura de la atención, la más antigua, con una propiedad que ninguna otra tiene: el objeto viene solo. Sentado, hay que volver al aire; andando, el suelo, la luz y el aire vuelven ellos, a cada paso, y lo único que hay que hacer es no taparlos. Por eso este libro lo pone entre los instantes sin técnica de esta parte: no requiere decidir nada, salvo una cosa, que es la que Thoreau no decía porque no la necesitaba y el lector de este siglo sí. Nada en la oreja. La segunda parte dijo por qué: la voz que acompaña cubre y no quita, y el paseo con voz es una habitación con ruedas. El discurso de los cinco beneficios se cumple con la voz puesta, menos el quinto: lo que se recoge con una voz encima no es inmersión, y no dura.

Y hay que decir para qué sirve y para qué no. No sirve para curar la ausencia: Thoreau lo demuestra. Sirve para la vuelta más barata que existe, y para una cosa más que la tercera parte estableció: la mente que se va tiene su hora, y el paseo es esa hora. Rumiar andando, como el camello, no es el comentario; es el trabajo de la mente que ordena el día, y el paseo es donde ese trabajo se hace sin que nadie lo estorbe. Se sale a la calle con dos usos, pues, y los dos son legítimos: dejar que la mente se vaya, sin voz, o volver a los sentidos, sin voz. Lo que no cabe es lo tercero, que es lo que casi todo el mundo hace: ir por la calle en la trastienda con una voz ajena tapando la propia.

Lo que este libro deja

Deja las cuatro horas, el testamento, los tenderos y la Naturaleza con mayúscula, y deja también la brújula que apunta al oeste y la Sociedad para la Difusión de la Ignorancia Útil, que son de otro libro. Deja del metaanálisis la pretensión de que un paseo sea una terapia: es un paseo. Y deja, del discurso, la idea de que caminar para meditar sea otra cosa que caminar: el texto no la tiene, y este libro tampoco.

Lo utilizable

El tramo que ya existe. De la puerta al trabajo, del coche a la tienda: es la segunda señal del día, y no hay que añadirle nada. Sólo quitarle la voz.

Dejar que el objeto venga. Suelo, luz, aire, la primera cara que se cruza. No buscar nada; andar como el camello.

Un uso por paseo. O irse, o volver; los dos sin nada en la oreja. Lo que no es ninguno de los dos es la trastienda con ruedas.

Y si hay campo cerca, campo. Dos décimas de desviación, seis estudios: no es mucho, y es gratis.

El paseo es el instante que el mundo pone; hay otro que el mundo pone sin que uno salga, y es cuando llueve. Un monje japonés del siglo XIV escribió sobre lo que se mira cuando no hay nada que mirar, y lo hizo preguntando si hay que ver los cerezos sólo en plena flor.

Capítulo 64

La lluvia

> *¿Es sólo cuando las flores están en plena floración y la luna brilla con perfección sin mancha cuando debemos mirarlas?*
>
> *Kenkō,* Tsurezuregusa*, §137*

Hacia 1338, en las afueras de Kioto, un hombre de cincuenta y tantos años se sentaba «ocioso ante la piedra de tinta el día entero» y anotaba «sin ningún objeto particular las cosas sueltas que me pasan por la cabeza, con la curiosa sensación de no estar cuerdo». Se llamaba Yoshida no Kaneyoshi; como monje, Kenkō. Había servido a un emperador, se había retirado del mundo a los cuarenta y dos años, a la muerte de ese emperador, y vivió después «en quietud y soledad» hasta 1350. Lo que anotó son doscientas cuarenta y tres secciones, algunas de una frase y algunas de tres páginas, sobre la luna, los amigos, los gatos demonio, el sake y la muerte. Este libro lo ha leído entero en la traducción inglesa de William Porter, de 1914, que es de dominio público, que Porter hizo con la ayuda de «varios japoneses sucesivos» y en la que omitió dos secciones «por inadecuadas para la traducción inglesa»; el japonés no se ha consultado, y lo que sigue es Kenkō a través de un traductor, y lo declara.

Este capítulo lo trae por una razón concreta. La cuarta parte lleva cinco capítulos diciendo que la postura y la hora se eligen: la silla o el suelo, la mañana o el paseo, cinco minutos cinco veces. Todo eso es verdad, y todo

eso supone que la hora elegida llega. No siempre llega. Se había pensado salir, y llueve. Se había pensado sentarse un rato, y hay obras enfrente, o un niño con fiebre, o uno mismo con la cabeza en otra parte. La hora elegida se estropea, y lo que hay entonces no es la hora elegida sino otra cosa, que nadie eligió. Kenkō es el escritor que este libro conoce que más ha mirado esa otra cosa.

Dos lluvias

En el *Tsurezuregusa* llueve dos veces que importan aquí, y las dos lluvias dicen lo mismo desde lados opuestos.

La primera está en la sección 188. Unos hombres discuten cómo se llama cierta hierba, y alguien dice que un sabio de Watanobe tiene un documento que lo aclararía. El reverendo Tōren, que está entre ellos, pide en el acto un abrigo y un paraguas, porque llueve, para ir a preguntárselo. Los demás le dicen que no tenga tanta prisa, que espere a que pare la lluvia. Y él contesta: «No podríais haber hecho una observación más desafortunada. ¿Acaso la vida de un hombre espera a que escampe? Si yo muriera, o muriera el sabio, ¿cómo iba a preguntárselo entonces?». Y sale corriendo bajo el agua. Kenkō lo encuentra «singularmente encomiable». La sección entera va del que aplaza: del hombre que quería ser predicador y se hizo viejo aprendiendo primero a montar a caballo y a cantar, por si acaso. La lluvia de Tōren es la que uno espera que pase para hacer lo que iba a hacer, y la respuesta es que no se espera.

La segunda lluvia está en la sección 137, la del epígrafe, y es la contraria: no la que se cruza corriendo, sino la que se mira. Kenkō cita dos títulos de poemas que su cultura tenía ya hechos, según anota Porter, uno del *Rōeishū* y otro del *Kokinshū*: «Mirar la lluvia con la esperanza de ver la luna», y «Retenido en casa, ¿adónde se habrá ido la primavera?». Que existieran esos títulos quiere decir que en el Japón del siglo XIV había un nombre para la ocasión estropeada, y que era un nombre de poema, no de queja. Kenkō dice que esas dos situaciones «ahondan los sentimientos de ternura y compasión», y pregunta si los encabezamientos «Al ir a ver las

flores y encontrarlas ya caídas» o «Al verse impedido por algo de ir» son en algo inferiores a «Al contemplar las flores».

Las dos lluvias se contradicen en la superficie y dicen lo mismo en el fondo: que la lluvia no es la condición para hacer la cosa, sino la hora en que se hace. Tōren no espera a que escampe para ir; Kenkō no espera a que escampe para mirar. Ninguno de los dos trata la lluvia como un intervalo entre dos momentos válidos.

Mirar las cosas enteras

La sección 137 sigue, y es donde Kenkō dice la frase que este libro se lleva: «La mayoría de las cosas deberían mirarse en su totalidad». Lo que entiende por totalidad lo explica con ejemplos, y todos los ejemplos son la parte que se suele descontar. «Las ramas que aún no tienen flor y un jardín sembrado de pétalos marchitos merecen admirarse por igual.» El amor de los enamorados que pueden verse sin estorbo «apenas merece mención»; el que sabe lo que es el amor es el que no puede acudir, el que pasa la larga noche solo. Y la luna: «incomparablemente más conmovedor que contemplar una luna llena sin mancha en tierras lejanas» es esperarla hasta que, cerca del amanecer, «aparece pálida y solitaria sobre las ramas de los cedros en las montañas salvajes», ver las sombras entre los árboles, y cómo todo se oscurece bajo las nubes «cuando empieza a caer una lluvia suave. Es entonces cuando las hojas de los robles, brillando mojadas, le atraviesan a uno el corazón».

La totalidad, para Kenkō, es el antes, el después y el velo. La flor entera es la rama sin flor, la flor y el pétalo en el suelo; la luna entera es la que se espera, la que sale pálida y la que se tapa. Y lo que descuenta esas partes no es la naturaleza, que las produce todas, sino una idea de cuándo hay que mirar: cuando la cosa está en su punto. Contra esa idea escribe la sección entera, y también la frase siguiente, la más rara: «¿Es sólo cuando las vemos con nuestros ojos cuando debemos apreciar cosas como la luna y las flores? La primavera sin salir de casa, y una noche de luna mientras uno medita en su cuarto, son muy provechosas y encantadoras».

Aquí hay que ir despacio, porque es fácil leerlo como consuelo, y no es consuelo. Kenkō no dice que la lluvia sea tan buena como la luna, ni que el que se queda en casa tenga lo mismo que el que sale. Dice que la luna tapada es una parte de la luna, y que el que mira sólo la otra parte mira menos, no más. Trasladado a lo que esta parte discute: la hora estropeada no es la versión fallida de la hora buena. Es la hora entera, con su estorbo dentro. La sesión con ruido, el paseo con lluvia, los cinco minutos con la cabeza en otra parte, son lo que hay cuando se mira la cosa entera, y el que espera a que la cosa esté en su punto para atenderla ha decidido de antemano que la mayor parte de las horas no cuentan. Kenkō, que era un esteta y un cortesano y no un maestro de nada, ha dicho sobre la atención algo que ninguna de las fuentes de la tercera parte dijo con esa claridad: que lo que se atiende es lo que hay, incluido lo que lo tapa.

La procesión y la carretera

Pero Kenkō es también un esnob, y no se le va a hacer el favor de ocultarlo, porque es en su esnobismo donde se ve lo que no hay que llevarse.

En la misma sección 137 describe a dos clases de gente que miran mal. La primera es «un tipo rudo del campo», que lo admira todo con entusiasmo: se abre paso hasta las flores, se planta delante «cuidando mucho de no mirar nunca a un lado», bebe su sake, compone su verso y acaba «arrancando sin corazón una gran rama». «No sabe admirar desde una distancia razonable.» La segunda es la gente que ve pasar una procesión: se van a la trastienda a beber y a jugar, y cuando el que se ha quedado en el balcón grita «¡Ya viene!», suben todos corriendo, se agolpan, exclaman «¡Oh, mira allí!» a cada cosa, y en cuanto ha pasado bajan diciendo «y ahora, a por la siguiente procesión». «Todo lo que les importa ver es el espectáculo.» Frente a ellos, «la gente mejor de la capital casi se duerme, y ve muy poco»; y el hombre de gusto «no exhibe ostentosamente su admiración, sino que más bien aparenta indiferencia».

Esto es distinción de clase disfrazada de estética. La respuesta de Kenkō

al que mira demasiado es mirar poco y con cara de nada; y la pose de la indiferencia no es atención, es un comentario más, el comentario de que uno está por encima de lo que mira. Él mismo no se lo cree. En la sección 19 recorre las cuatro estaciones y confiesa que todo eso «ya lo escribieron hace mucho el *Genji* y el *Makura no Sōshi*», pero que «mis sentimientos me ahogarían si no los expresara». En la 212 dice que la luna de otoño «es hermosa más allá de toda medida» y que nada le parece «más lamentable que un hombre que no percibe en qué se diferencia de todas las otras lunas»: o sea, sí hay lunas mejores, y sí hay que entusiasmarse.

Lo que salva la sección es su práctica, que contradice a su teoría. Kenkō cuenta lo que hace él en la fiesta de Kamo. Al amanecer llegan los carruajes y él se entretiene en adivinar de quién es cada uno, hasta que reconoce a los cocheros y a los criados, y «toda esta mezcla de belleza y magnificencia que va y viene me deja poco tiempo para mirar la procesión misma». Al atardecer las filas de carruajes han desaparecido, no queda casi nadie, se retiran las esteras, «y mientras miro no queda más que soledad, que me recuerda conmovedoramente a la vida misma. En verdad, mirar la carretera vale tanto como mirar una procesión». No está durmiendo, y no está indiferente: está mirando lo que hay en vez de lo que se anunciaba, y lo que hay son los cocheros, y luego la carretera vacía. Y de la carretera vacía pasa, sin transición, al barril que pierde agua por un agujero pequeño y a que en la capital no hay día sin entierro. La procesión, la carretera, el barril, el ataúd: la sección que empezó preguntando si sólo se miran los cerezos en flor acaba en que la hora que se mira es siempre una de las pocas que quedan, y por eso no se descuenta ninguna.

Qué objeto es la lluvia

La lluvia es, para el que está dentro, sonido, y es el tercero de los cuatro objetos de una mesa que la tercera parte dejó dichos. Tiene una ventaja sobre casi todos los demás sonidos: no significa nada, no se dirige a nadie y no se acaba de golpe. Y tiene otra, que es de esta parte: es la única hora que nadie elige. El paseo era la postura en que el objeto viene solo; la lluvia es la

hora que viene sola. Nadie la puso en la agenda, nadie tiene que sostenerla y no se puede fallar, porque no se había prometido.

Lo que sí se puede hacer con ella es lo que hace casi todo el mundo, Kenkō incluido cuando no está escribiendo: esperar a que pase. Esa espera es la divagación atada de la que habló el capítulo de la mente que se va, la que da vueltas a una sola cosa, y la cosa aquí es cuándo escampa. Lo que la sección 137 propone, sin proponer nada, es convertir el intervalo en la hora: dejar de esperar la luna y mirar la lluvia con la esperanza de ver la luna, que es una frase en la que la esperanza sigue ahí y no estorba, porque lo que se mira es la lluvia.

No se promete aquí que mirar la lluvia sirva de algo, ni que sea agradable, ni que dure. Lo que se anota es más pequeño: que la hora estropeada, mirada entera, es una hora, y que las horas estropeadas son la mayoría.

Lo que este libro deja

Deja la estética como mérito. Kenkō no distingue entre mirar bien y ser de buena familia; lo que hay que llevarse de la sección 137 lo puede hacer el tipo rudo del campo.

Deja también, con más cuidado, la sección 157, que parece de esta parte del libro y no lo es del todo. Kenkō dice allí que al coger un pincel se piensa en escribir y al coger los dados en jugar, que «la idea asociada acompaña siempre al objeto mismo», y de ahí saca que «si nos sentamos en la postura de la contemplación, aunque nuestros pensamientos estén en otra parte, estamos sin saberlo hondamente en meditación». Es la versión del siglo XIV de lo que el capítulo de la postura dijo con Ignacio, y hasta ahí se acepta. Lo que no se acepta es el «hondamente»: la tercera parte gastó tres capítulos en que la atención es la vuelta y no la permanencia, y sentarse con la cabeza en otra parte es la postura sin la vuelta. Kenkō habla de mérito acumulado, que es cosa de su religión; lo que su frase conserva de verdad es que la postura es una señal, y las señales funcionan aunque uno no las mire.

Y deja, declarándolo, lo que no puede comprobar: que Kenkō dijera en

japonés lo que Porter le hace decir en inglés. El prologuista avisa de que «en ningún otro caso es más difícil una traducción, a veces imposible»; las frases que aquí se toman son lo bastante simples como para haber sobrevivido al viaje, pero eso es una esperanza, no una verificación.

Lo utilizable

Del tamaño de una lata. La próxima vez que llueva y se caiga el plan, un minuto en la ventana, o en la puerta, o donde suene. No para disfrutarlo: para mirarlo entero, la lluvia, la cosa que ha cancelado y la espera de que pase, las tres a la vez. Es la única hora que nadie puede elegir, y por eso es la única que nadie puede fallar.

La lluvia viene sola y se va. Hay otra hora que tampoco elige nadie y que no se va nunca, porque vuelve cada día a la misma altura de las manos: la de fregar. Un cocinero de convento del siglo XVII, cuyas conversaciones anotó otro, dijo de ella algo que ninguna regla y ningún maestro han dicho mejor.

Capítulo 65

El fregadero

> *El tiempo del trabajo no difiere para mí del tiempo de la oración; y en el ruido y el estrépito de mi cocina, mientras varias personas piden a la vez cosas distintas, poseo a Dios con tanta tranquilidad como si estuviera de rodillas ante el santísimo sacramento.*
>
> *Hermano Lorenzo, según quien lo oyó*

Nicolas Herman nació en Lorena hacia 1610, fue soldado y después lacayo de un tesorero, y decía de sí que era «un tipo grande y torpe que lo rompía todo». Entró de lego en un convento de carmelitas descalzos de París pensando que allí le harían pagar su torpeza, y se encontró, dice, «con nada más que satisfacción». Le pusieron en la cocina, a la que «tenía por naturaleza una gran aversión», y estuvo en ella quince años; luego, cojo, le pasaron a remendar sandalias. El 3 de agosto de 1666 fue a verle un clérigo, Joseph de Beaufort, y volvió tres veces más; tomó notas en tercera persona y las publicó después de que el hermano Lorenzo muriera, a los ochenta años, en 1691, junto con quince cartas que el hermano había escrito a religiosas y a un reverendo, en una de las cuales pide que no se enseñe a nadie. El librito que resultó, *La práctica de la presencia de Dios*, tiene sesenta páginas y se ha reeditado sin parar desde entonces. Este libro lo ha leído entero en una traducción inglesa de 1895, de dominio público y sin nombre de traductor; el francés de Beaufort no se ha consultado, y se

declara.

Lo que trae aquí es la afirmación más fuerte que se ha hecho en esta parte, y la hace un cocinero: que no hace falta hora elegida. Cinco capítulos han dicho cuándo sentarse, y uno que la hora estropeada también cuenta. El hermano Lorenzo dice que la hora de la oración y la hora del trabajo son la misma, y lo dice con las manos en el agua.

El tiempo del trabajo

La frase del epígrafe la recogió alguien que le vio, no él, y está en una parte del texto que el editor avisa que se «recogió de otros relatos». Lo que sí es suyo, en las conversaciones y en las cartas, dice lo mismo de varias maneras. «Con él, los tiempos fijados para la oración no eran distintos de los otros tiempos»; se retiraba a rezar cuando el superior lo mandaba, «pero no necesitaba ese retiro ni lo pedía, porque su mayor ocupación no le apartaba de Dios». Y más: «estaba más unido a Dios en sus ocupaciones exteriores que cuando las dejaba por la devoción y el retiro». Y en la cuarta conversación, ya como doctrina: «era una gran ilusión pensar que los tiempos de oración deben diferir de los otros tiempos».

A quien le preguntaba cómo había llegado a eso le contestaba que «no hacía falta ni arte ni ciencia», y que muchos no avanzan «porque se atascan en penitencias y ejercicios particulares». En la primera carta cuenta que había encontrado en muchos libros «distintos métodos para ir a Dios», y que le pareció que «servirían más para confundirme que para facilitar lo que buscaba». En la segunda, que le explicaron los grados de la vida espiritual y que «no seguí todos esos métodos; al contrario, por no sé qué instinto, encontré que me desanimaban». Es un hombre que ha descartado la técnica entera, la hora fija incluida, y que ya viejo escribe a una religiosa que lleva, como él, cuarenta años de convento: «me dirá que siempre digo lo mismo. Es verdad».

Este libro no puede decir lo mismo que él, porque él hablaba con alguien y este libro no tiene con quién. Pero puede mirar qué hacía, exactamente, con las manos.

Lo que hacía con las manos

El relato de la cocina es preciso, y es lo más útil del libro. Antes de bajar, «habiendo considerado primero una por una las cosas que su oficio requería, y cuándo y cómo había que hacer cada una», pasaba el tiempo que le sobraba rezando. Al empezar decía una frase: «puesto que estás conmigo, y ahora debo, en obediencia a tus mandatos, aplicar mi mente a estas cosas exteriores, te pido la gracia de continuar en tu presencia». Mientras trabajaba «continuaba su conversación familiar». Al terminar «se examinaba sobre cómo había cumplido»; si bien, daba gracias; si no, «pedía perdón y, sin desanimarse, ponía su mente derecha otra vez y continuaba su ejercicio de la presencia de Dios como si nunca se hubiera desviado de él». El que lo vio añade que «nunca iba con prisa ni remoloneaba, sino que hacía cada cosa a su tiempo, con una compostura pareja e ininterrumpida».

Hay que leer esto con cuidado, porque es fácil convertir al hermano Lorenzo en el santo patrón de fregar con atención, y él no fregaba con atención. Su objeto no era el plato. Lo dice su propia frase de entrada: las cosas de la cocina son «estas cosas exteriores», a las que aplica la mente «en obediencia». A lo que atendía era a una conversación, y el plato era lo que hacían las manos mientras tanto. Es lo contrario del objeto de la tercera parte: para él la cocina era la distracción, y Dios lo atendido. Y sin embargo el efecto que describe el testigo, «nunca con prisa ni remoloneando, cada cosa a su tiempo», es un efecto sobre las manos, y es el efecto que cualquiera reconocería como fregar bien. Lo que fuera que hacía con la cabeza, las manos salieron ganando.

El capítulo se queda con esta discrepancia sin resolverla, porque es honesta. El hermano Lorenzo es prueba de que una atención sostenida en otra cosa mejora la cocina; no es prueba de que atender a la cocina la mejore. Lo que ofrece a quien no puede conversar con nadie no es su objeto, sino su estructura: una frase al empezar, la vuelta durante, un examen breve al acabar, y sin desanimarse. La estructura vale con cualquier objeto, y el que sí está en el fregadero es el agua.

La vuelta, sin inquietud

Lo que más se repite en las cartas es la vuelta, y es la misma que la tercera parte encontró en James y en Weil. «Mantenía mi mente en su santa presencia, y la volvía a llamar tantas veces como la encontraba apartada de él. No hallé poco trabajo en este ejercicio, y sin embargo continué, sin turbarme ni inquietarme cuando mi mente se había apartado involuntariamente.» La octava carta, titulada por el editor *Sobre los pensamientos que vagan en la oración*, empieza con la frase más amable que este libro ha leído sobre el asunto: «No me dice nada nuevo; no es usted la única que tiene problemas con los pensamientos que vagan. Nuestra mente es extremadamente errante». Y sigue con la regla: «la turbación y la inquietud sirven más para distraer la mente que para recogerla; la voluntad debe traerla de vuelta con tranquilidad». No hay formulación más limpia del esfuerzo negativo: la mente se va, se la trae, y el enfado por que se haya ido es la segunda distracción y la peor.

En la misma carta hay una frase que enlaza esta parte con las anteriores y que el hermano Lorenzo da como consejo práctico, no como doctrina: «Una manera de recoger la mente con facilidad en el tiempo de la oración, y conservarla más en tranquilidad, es no dejarla vagar demasiado lejos en los otros tiempos». Es decir: lo que se hace en el fregadero es lo que hace posible lo que se hace en la silla. La hora elegida no se sustituye por la no elegida; la no elegida la sostiene. El hombre que decía que no hay diferencia entre los tiempos explica aquí en qué dirección van.

Y lo dice sin ocultar el precio. En la segunda carta cuenta que «durante los primeros diez años sufrí mucho», que caía «y me levantaba enseguida», que le parecía «que todas las criaturas, la razón y Dios mismo estaban contra mí, y sólo la fe a mi favor», y que el cambio, cuando llegó, llegó «de una vez» y sin que él supiera por qué. En la sexta: «al principio uno piensa a menudo que es tiempo perdido». En la primera: «aunque lo he hecho muy imperfectamente». Diez años de fregar mal, contados por el que después fregó bien. Este libro, que no promete nada, agradece la cifra.

Lo que se ha medido de fregar

Lo que los manuales llaman práctica informal es exactamente esto: atender durante las tareas en vez de en una sesión aparte. Se han leído enteros dos estudios abiertos, y los dos concluyen, con distinto rigor, lo mismo que el hermano Lorenzo.

El primero es de una facultad de medicina australiana donde un curso de cinco semanas es obligatorio para los de primero: trescientos diez estudiantes, doscientos cinco con cuestionarios antes y después. La práctica formal recomendada era de cinco minutos dos veces al día. Al final mejoraron el estrés, el compromiso con el estudio y la salud mental, con efectos entre pequeños y moderados; y lo que correlacionaba con todas las mejoras era la calidad de la práctica informal, mientras que la formal sólo se relacionaba con el cuestionario que mide la propia atención plena.

Hay que leer la letra pequeña. No había grupo de control, y los autores reconocen que la mejora «sigue siendo una correlación»; el curso incluía además ejercicio y nutrición; y la escala con que midieron la práctica formal tenía una consistencia interna de 0,33, es decir, no medía casi nada, con lo que la comparación entre formal e informal está trucada desde el instrumento. Pero hay un detalle que importa más que el resultado, y es la pregunta con que midieron la práctica informal: «En su vida diaria, ¿cuánto tiempo estuvo practicando traer la atención de vuelta a lo que estaba haciendo cuando se había ido?». Lo que correlacionaba con el bienestar no era fregar, ni comer despacio: era la vuelta, contada donde ocurriera.

El segundo es una encuesta en línea a doscientas dieciocho personas que practican, cuatro de cada cinco mujeres, de cuarenta y cuatro años de media, un cuarto de ellas profesoras de la cosa. Los ejemplos de práctica informal que dieron son una lista de casa: «fregar los platos, comer, conducir, lavarse los dientes, pasear al perro, tomar café, mirar un pájaro o una flor». En la regresión, la frecuencia de la práctica informal fue la única variable que siguió relacionada con el bienestar cuando se descontaba todo lo demás, y la única relacionada con lo que llaman flexibilidad; la duración

de la práctica formal no se relacionó con nada. Los modelos explican el dieciséis y el nueve por ciento de la varianza: poco. Es una muestra que se eligió a sí misma y que contesta sobre sí misma, y no se sabe si los que están bien practican más o al revés; los autores lo dicen. Y hay en esa encuesta un dato que no buscaban y que sirve para la noche: el cincuenta y seis por ciento de los que practican formalmente se han dormido practicando.

Lo medido, pues, es poco y es esto: la vuelta repartida por el día se asocia a estar mejor, más que la sesión, en dos muestras que no permiten decir por qué. El hermano Lorenzo lo dijo con una muestra de uno y diez años de seguimiento.

Qué objeto es el fregadero

El fregadero es el cuerpo en lo que hace, el segundo de los cuatro objetos de una mesa, y es el más fácil de los cuatro porque viene con agua. El agua tiene temperatura, y la temperatura cambia; tiene sonido; está en las manos, que es donde uno está aunque no esté. No hay que buscarla ni sostenerla: basta con no añadirle nada, ni radio, ni conversación con uno mismo sobre lo que hay que hacer después. Como la lluvia, es una hora que nadie elige; a diferencia de la lluvia, vuelve todos los días a la misma altura de las manos.

Y tiene una propiedad que el hermano Lorenzo señala y que ningún cojín tiene: «nadie lo notará». Lo escribió a propósito de un soldado, para decirle que «un pequeño levantar el corazón basta» incluso «en marcha y con la espada en la mano»; vale para el que friega. No hay postura que adoptar, ni hora que defender, ni nada que explicar en casa. Es la única práctica que este libro ha encontrado que no se ve.

Lo que este libro deja

Deja la conversación, que era lo suyo y no está disponible aquí, y la deja para la octava parte, donde la oración tendrá su sitio entre las tradiciones y él volverá con lo que le falta en este capítulo.

Deja, y lo señala, que su «no hay diferencia entre los tiempos» lo dijo un hombre a quien un convento le elegía todas las horas. Tenía campanas, oficio y un superior que le mandaba retirarse. Su fregadero estaba dentro de una regla, y la regla era la que la cuarta parte lleva seis capítulos discutiendo. Que no necesitara hora elegida no prueba que no la hubiera: prueba que se la elegían. El lector de este libro no tiene campanas, y por eso los capítulos anteriores no sobran.

Deja, por último, sus consejos médicos, que son malos. A una persona enferma le escribe que «no confíe en ningún otro médico» y que «deje los remedios humanos», y que la enfermedad es un favor. Este libro lo lee, lo transcribe y lo deja donde está, porque un libro que se lleva las frases buenas de un autor tiene que decir cuáles no se lleva.

Lo utilizable

Del tamaño de una lata. Los platos de esta noche, sin nada en la oreja: el agua en las manos como objeto, y cuando la cabeza se vaya a lo de mañana, que se irá, otra vez el agua, «sin turbarse ni inquietarse». Un examen de dos segundos al cerrar el grifo, sin desanimarse. Nadie lo notará; ésa es la gracia.

Más de la mitad de los que practican sentados se han dormido haciéndolo, y el hermano Lorenzo, que fregó de día, no dice nada de la noche. Es la hora que queda: la única en que la vuelta no se quiere, porque lo que se quiere es irse. Una regla del siglo VI manda callar después de la última oración, y un monje japonés preguntó a su maestro qué hacer cuando el sueño le vencía rezando.

Capítulo 66

La noche

No dejes de rezar mientras tus ojos estén despiertos.
Hōnen, según Kenkō, Tsurezuregusa*, §39*

Queda una hora, y es la única de esta parte en que la vuelta no se quiere. En todas las demás el libro ha dicho lo mismo con distintos objetos: la mente se va y se la trae. De noche lo que se quiere es irse, y traerla es exactamente lo que no hay que hacer. Una encuesta a doscientas dieciocho personas que practican, ya leída entera, encontró que más de la mitad se habían dormido practicando, y que dos tercios de ellas lo tomaban con calma; una dijo que le había servido para dormir en sus insomnios. La práctica y el sueño se parecen lo bastante como para confundirse, y este capítulo intenta decir en qué no son lo mismo, con tres textos viejos que hablan de la noche y dos estudios que la han medido.

Callar después de Completas

La *Regla* de san Benito, que la parte ha usado para la hora, tiene dos capítulos sobre la noche y ninguno dice cómo dormirse. El 42 se titula *Que nadie hable después de Completas*. Empieza: «Los monjes deben ser celosos del silencio en todo momento, pero especialmente en las horas de la noche». Después de la cena se sientan todos juntos y uno lee «las *Colaciones* o las *Vidas de los Padres* o alguna otra cosa que edifique a los

oyentes; no el Heptateuco ni los Libros de los Reyes, porque no conviene a las mentes débiles oír esas partes de la Escritura a esa hora». Luego se dice Completas, «y cuando salgan de Completas, a nadie se le permitirá decir nada desde ese momento», bajo «severo castigo», salvo para atender a un huésped o si el abad da una orden, «y aun esto con la mayor gravedad y la más decorosa moderación».

El capítulo 22, *Cómo han de dormir los monjes*, es de intendencia: cada uno en su cama, todos en una sala si cabe, o por decenas y veintenas con un mayor al cargo; «una vela se mantendrá encendida en la sala hasta la mañana»; vestidos y ceñidos, «pero no con los cuchillos al costado, no sea que se corten durmiendo», para «estar siempre listos para levantarse sin demora cuando se dé la señal»; los jóvenes no tendrán las camas juntas sino entre los mayores; y al levantarse «que se animen unos a otros con suavidad, para que los soñolientos no tengan excusa».

Se ve enseguida qué le importa a la *Regla* de la noche: el levantarse. La ropa puesta, la vela, la señal, los mayores intercalados, el ánimo mutuo: todo es para las tres de la mañana, no para las nueve. El sueño es el intervalo entre dos oficios y se administra como se administra un intervalo. Pero hay una frase que no es de intendencia, y es la de los Libros de los Reyes. La *Regla* sabe que lo último que se oye de noche trabaja de noche, y que a las mentes débiles, que son todas a esa hora, no se les lee cualquier cosa. Elige la última voz del día, y después de ella no admite ninguna. Ésa es su única instrucción sobre dormir, y no es sobre dormir: es sobre lo que hay justo antes.

Mientras los ojos estén despiertos

Kenkō, que dedicó una sección de su libro a la luna y otra a cómo se ata una caja, dedicó la 39 a tres máximas de Hōnen, el fundador de la escuela de la Tierra Pura, que enseñaba a repetir el nombre de Amida tantas veces como se pudiera. «Un hombre le dijo al reverendo Hōnen: "Como a menudo me ataca el sueño mientras rezo, encuentro que soy negligente en mis devociones; ¿qué debo hacer para poner fin a este estorbo?"». Y fue

respondido «con el excelentísimo consejo: "No dejes de rezar mientras tus ojos estén despiertos"».

Porter, el traductor, añade una nota que vale más que la máxima. Su versión sigue el comentario japonés; pero Aston, en su historia de la literatura japonesa, tradujo la misma respuesta así: «Reza con bastante fervor como para mantenerte despierto». Es la misma frase y son dos instrucciones contrarias. En una, el sueño es el límite de la oración: se reza hasta que los ojos se cierran, y cuando se cierran, se ha terminado, sin negligencia. En la otra, la oración es el arma contra el sueño: se reza más fuerte para no dormirse. Porter anota también que Hōnen enseñaba que «no era necesario abstenerse del sueño ni de la comida», y con eso se decide la lectura: el hombre que preguntaba quería vencer el sueño, y Hōnen le contestó que no lo venciera.

Este libro se queda con la versión de Porter, y no porque sea más amable, sino porque es la única que se puede cumplir. La otra es la del monje dormido en el árbol de la sección 41, que este libro dejó para otra parte: el que reza para no dormirse acaba dormido en una rama. Lo que Hōnen dice es que la práctica de noche es lo que se hace mientras uno se cae, no contra caerse. El objeto está ahí hasta que no está, y el momento en que deja de estar no es un fallo de la atención, es la noche haciendo lo suyo.

La postura del león

El tercer texto es un discurso corto del canon budista, leído entero, que dice que un monje tiene tres cosas que hacen de su práctica «una apuesta segura»: guardar las puertas de los sentidos, comer con moderación y «estar dedicado a la vigilia». Lo tercero se explica así: de día, practicar caminando y sentado, «purificando la mente de obstáculos»; en la primera vigilia de la noche, lo mismo; «en la vigilia media, se tumban en la postura del león, sobre el lado derecho, con un pie sobre el otro, atentos y conscientes, y con la atención puesta en la hora de levantarse»; en la última vigilia, se levantan y siguen.

Es un horario de monje, con cuatro horas de sueño, y no se toma. Lo

que se toma es lo que el texto le pide al que se tumba, que son tres cosas y ninguna es dormir. Una postura: el lado derecho, un pie sobre otro. Un saber: «atentos y conscientes», que es lo mismo que el texto fundador de la tercera parte pedía en una sola frase, «cuando está tumbado, sabe: estoy tumbado». Y una intención que no es para ahora sino para después: la hora de levantarse. El sueño no es el objeto. El objeto es tumbarse, y lo que se deja puesto antes de soltar es la mañana.

Los tres textos, escritos en tres siglos y tres religiones, coinciden en algo que no parece buscado: ninguno dice cómo dormir. Los tres dicen qué hacer justo antes y justo después. La *Regla* elige la última voz y ordena el levantarse; Hōnen sitúa el fin de la práctica donde se cierran los ojos; el discurso pone la postura y la hora. La noche misma queda sin instrucción, y el capítulo cree que eso es la instrucción.

Lo que se ha medido de la noche

Lo medido apunta al mismo sitio desde el otro lado.

Una revisión sistemática coreana de 2022, leída entera, reunió veinte ensayos aleatorizados del programa de ocho semanas en adultos con problemas de sueño. En el sueño medido con un acelerómetro de muñeca, cuatro estudios: ningún efecto. En el sueño que la gente dice que tiene, diecisiete estudios y dos mil ciento veintisiete personas: una diferencia de una décima y media que no llega a ser significativa; frente a lista de espera, tres décimas, con una heterogeneidad tal que los autores la atribuyen al placebo de un ensayo sin ciego; frente a un control activo, nada; en el insomnio crónico, nada; en pacientes de cáncer, nada. Los autores recuerdan que la guía clínica estadounidense de 2021 sobre el insomnio «no contiene ninguna recomendación de terapias de atención plena», y concluyen que el programa «podría ser ineficaz». La práctica, lo que sea que haga, no hace dormir de una manera que se pueda medir, y quien la venda como somnífero vende otra cosa.

El segundo estudio es pequeño y raro y este libro lo prefiere. Dieciséis personas que dormían bien, de veintisiete años, pasaron tres noches en

su propia cama con un acelerómetro en la muñeca y una grabadora junto a la cabeza. Por la mañana decían cuántas veces se habían despertado: menos de una. El acelerómetro contaba treinta y ocho. Decían que habían estado siete minutos despiertas después de dormirse; eran cuarenta y nueve. Doce de las dieciséis creían haber dormido más de lo que durmieron, y la que más se equivocaba en la otra dirección era la que más «mente acelerada» declaraba antes de dormirse: la correlación entre la activación cognitiva previa al sueño, que los autores definen como «preocuparse por dormir, no poder parar los pensamientos al intentar dormir o tener la mente demasiado activa», y la estimación del propio sueño fue de menos 0,66. Y el ruido de la casa, el de siempre, duplicaba la probabilidad de estar despierto en cada tramo de quince segundos, en gente que llevaba años durmiendo con ese ruido.

Son dieciséis personas, tres noches, una correlación, y un aparato que cuenta como vigilia cualquier movimiento; los autores lo dicen. Pero lo que muestran no necesita más: la noche no se recuerda como se pasa, y lo que uno sabe de su noche es en buena parte lo que su cabeza hacía antes de dormirse. Los treinta y ocho despertares no dejan rastro; la preocupación por dormir, sí. La *Regla* lo sabía con los Libros de los Reyes.

Qué objeto es la noche

Ninguno, y es la única hora de esta parte de la que se puede decir. La noche es la hora en que el objeto se suelta a propósito, y por eso atender a la noche es un error de objeto: la atención al sueño es lo que el estudio mide como mente acelerada, y lo que Hōnen le quitó al hombre que quería vencerlo. Lo que queda como objeto es lo de antes: el cuerpo tumbado, que es el segundo de los cuatro de una mesa; el último sonido, que es el tercero; y la hora de levantarse, que no es un objeto sino una señal dejada para el otro lado.

Vista así, la noche es el esfuerzo negativo de la segunda parte en su forma más pura: no hay nada que sostener, sólo algo que no añadir. No añadir voz después de la última. No añadir un problema, el de dormirse,

a la hora que menos lo necesita. Y no añadir reproche cuando los ojos se cierran antes de lo previsto, porque eso no es que la práctica haya fallado; es que ha llegado a donde Hōnen dijo que termina.

Lo que este libro deja

Deja las tres vigilias y las cuatro horas, que son de otro oficio. Deja la vela encendida y las veinte camas, que hacían de la noche del monasterio una cosa vigilada que la de una casa no es. Deja el castigo severo. Deja la promesa de dormir mejor, porque ninguna medida la sostiene. Y deja sin resolver lo que ninguna de sus fuentes resuelve: qué hacer a las tres de la mañana cuando los ojos se abren y la cabeza empieza; la *Regla* tenía un oficio a esa hora y la casa no tiene nada, y el capítulo lo reconoce como el hueco más grande de esta parte.

Lo utilizable

Del tamaño de una lata. La última voz del día, elegida: lo que se lee o se oye lo último, o nada; y después de ella, nada más, ni pantalla ni la propia. Tumbarse sabiendo que uno se tumba, de lado si se puede. Decir la hora de levantarse, una vez. Y lo que se practique, contar respiraciones o lo que sea, hacerlo mientras los ojos estén despiertos, y ni un minuto más. Sin esperar dormir mejor: para que la noche empiece con algo puesto y nada añadido.

Con esto la parte tiene sus horas: la postura, la hora, los cinco minutos, el despertar, el paseo, la lluvia, el fregadero y la noche. Lo que se sabe de todas juntas cabe en pocas frases, y son las del capítulo siguiente.

Capítulo 67

Lo que se sabe de la postura y la hora

Si hallo lo que quiero de rodillas, no pasaré adelante.
Ignacio de Loyola, Ejercicios*, cuarta adición*

Esta parte empezó con un soldado convaleciente que escribió, hacia 1522, cómo hay que ponerse para pensar, y termina con un cocinero que decía que da igual cómo se ponga uno. Entre los dos ha habido una regla del siglo VI, un emperador que se resistía a levantarse, un paseante que exigía cuatro horas al día, un monje japonés que miraba la lluvia y una encuesta en la que más de la mitad de la gente se duerme practicando. La cuenta de lo que queda cabe en pocas páginas, y como en la parte anterior se hace en tres columnas: lo que queda en pie, lo que se ha medido y lo que no, y lo que no se ha resuelto.

Lo que queda en pie

La postura se elige por resultado y luego se deja de decidir. Ignacio no dijo cuál era la buena: dijo que se probara de rodillas, tendido, sentado o en pie, y que en la que uno hallase lo que buscaba se quedara sin pasar adelante. La postura no es una técnica; es una decisión tomada una vez para no tomarla cada día.

La hora es el «si» de un «si-entonces». Lo que se ha medido de los hábitos dice que una conducta se automatiza cuando va pegada a una señal que ya existe, y que lo que se automatiza es el ir, no el estar. La *Regla* lo hizo con campanas; una casa lo hace con lo que ya tiene: el despertar, la puerta, el grifo, la última voz del día.

La dosis es la frecuencia. Diez minutos y treinta no se distinguen en lo medido, y la adherencia se hunde con la duración; lo breve y frecuente es lo que la *Regla* pedía de la oración, «breve y pura», y lo que un ensayo de cuatro semanas encontró sin saber que lo buscaba. Cinco minutos cinco veces es una fórmula de este libro y no está comprobada; está construida con lo que sí lo está.

Hay horas que nadie elige y que cuentan igual o más: la ventana del despertar, que no es para juzgar; el paseo, en que el objeto viene solo; la lluvia, que es la hora que viene sola; el fregadero, que vuelve cada día a la altura de las manos y que nadie nota; y la noche, en que el objeto se suelta a propósito. La hora estropeada no es la versión fallida de la hora buena. Es la hora entera, con su estorbo dentro.

Y la hora no elegida sostiene a la elegida, no la sustituye. Lo dijo el cocinero, que no necesitaba hora fija y tenía un convento que se la fijaba: no dejar que la mente vague demasiado lejos en los otros tiempos es lo que hace posible recogerla en el tiempo de la silla.

Lo que se ha medido y lo que no

Se ha medido que un hábito tarda en asentarse semanas o meses, con una variación enorme entre personas, y que decir de antemano cuándo y dónde se hará una cosa la hace más probable con un efecto pequeño. Se ha medido que la ventana de torpeza al despertar dura entre un cuarto de hora y una hora y que no hay contramedida reactiva que la acorte. Se ha medido que dos décimas de desviación separan un paseo por el campo de uno por la ciudad, en seis estudios de un solo autor. Se ha medido que la práctica repartida por el día se asocia a estar mejor más que la sesión aparte, en dos muestras que no permiten decir por qué, y con un instrumento

que apenas medía la sesión. Y se ha medido que la práctica no hace dormir de una manera que un acelerómetro detecte, y que la noche no se recuerda como se pasa.

No se ha medido la fórmula de esta parte, cinco minutos cinco veces. No se ha medido el paseo solo frente al acompañado. No se ha medido si una hora elegida rinde más que ninguna, que es la afirmación del cocinero, ni si la postura importa para algo que no sea no dormirse. Y no se ha medido nada de lo que este libro ha dicho sobre la lluvia, porque nadie ha pensado que hiciera falta.

Lo que no se ha resuelto

Las tres de la mañana. Los tres textos de la noche dicen qué hacer antes de dormir y al levantarse, y ninguno qué hacer cuando los ojos se abren a media noche y la cabeza empieza; el monasterio tenía un oficio a esa hora y la casa no tiene nada. Es el hueco más grande de la parte y se deja abierto.

La discrepancia del cocinero. El hermano Lorenzo no atendía a la cocina sino a otra cosa, y la cocina salió ganando. Que una atención sostenida en algo que no es la tarea mejore la tarea no encaja con lo que este libro ha dicho del objeto, y no se ha forzado a encajar.

Y la postura misma. Ignacio la eligió por resultado; el discurso de la tercera parte pedía sentarse con las piernas cruzadas y el cuerpo recto; Kenkō decía que sentarse en la postura, aun con la cabeza en otra parte, ya hace algo. Nada de lo medido en esta parte distingue una postura de otra, y el capítulo de la postura la defendió con un argumento de decisión, no de efecto. Puede ser que sea así, y puede ser que sea una superstición bien organizada. Se deja dicho.

Lo que este libro es, dicho otra vez

Ocho horas y ninguna técnica: eso es lo que esta parte ha dado, y es menos de lo que promete cualquier manual y más de lo que este libro esperaba encontrar leyendo entero lo que ha leído. Quien no tenga ninguna

de las ocho no está peor que quien las tenga todas; lo que se ha dicho es dónde se pone el cuerpo si se quiere ponerlo, y cuándo, y que las horas que nadie elige valen tanto como las elegidas. Un libro que dice esto es, como los de antes, una cosa más entre la persona y el momento; lo sabe, y ha intentado ser una cosa pequeña.

La quinta parte

Falta lo que sale mal. Con la postura y la hora puestas, una persona puede sentarse cada día durante años y estar haciendo otra cosa: huir, secarse, hacerse daño, comprar un producto, teorizar, exhibirse, mirar sin actuar o encontrar una calma que es parte del problema. Hay un paseante que dejó los bosques por una razón tan buena como la que le llevó a ellos, una monja que escribió «obras, obras» desde la última morada, una revisión de los efectos adversos, un ermitaño célebre que acabó de jornalero anónimo y un guerrero al que le enseñaron a estar en calma en medio de una batalla. La parte siguiente es sobre eso: sobre lo que se parece a la meditación y hace daño, y sobre cómo se distingue.

Varka

Es de noche. Varka, «la pequeña niñera, una niña de trece años», mece la cuna en que está el bebé y canturrea casi sin voz una nana. Arde una lamparilla verde ante el icono; de una cuerda cuelgan ropa de bebé y unos pantalones negros grandes; la lámpara pone «una gran mancha verde en el techo» y las sombras de los pantalones se mueven cuando la llama tiembla. Huele a sopa de col y a taller de zapatero. El bebé lleva tanto rato llorando que está ronco, y sigue. «Y Varka tiene sueño. Tiene los ojos pegados, la cabeza se le cae, le duele el cuello. No puede mover los párpados ni los labios, y siente la cara seca y de madera, y la cabeza tan pequeña como la de un alfiler.»

Chéjov escribió «Sleepy» en 1888, y este libro lo ha leído en la traducción inglesa de Constance Garnett, de dominio público; el ruso no se ha consultado. Son ocho páginas. Lo que tienen que ver con esta parte se dice en una frase del segundo párrafo, y todo lo demás es su demostración. Un grillo canta en la estufa; en la habitación de al lado roncan el zapatero y el aprendiz; la cuna cruje y Varka murmura, «y todo se funde en esa música apaciguadora de la noche que es tan dulce de escuchar cuando uno está acostado. Ahora esa música es sólo irritante y opresiva, porque la empuja a dormir, y no debe dormir; si Varka, Dios no lo quiera, se durmiera, sus amos le pegarían».

La misma música, el mismo grillo, la misma cuna. Lo que la vuelve tortura no es el sonido sino el permiso. La parte que aquí termina ha dicho que la lluvia es la hora que viene sola y que la noche es la hora en que el

objeto se suelta; Chéjov enseña lo que son esas dos frases cuando la hora no es de uno. Una hora que no le pertenece a quien la pasa no es una hora, es una guardia, y una guardia de trece años a la que no le han dicho cuándo acaba.

Lo que le pasa a Varka durante la noche es lo que esta parte ha llamado la vuelta, hecha por la fuerza y sin descanso. La mancha verde y las sombras «se le imponen en los ojos fijos, entreabiertos» y en su cerebro medio dormido se convierten en visiones: nubes que gritan como el bebé, una carretera de barro por la que van gentes con fardos y sombras, y de golpe todos se caen al barro. «"¿Eso por qué?", pregunta Varka. "¡A dormir, a dormir!", le contestan.» Y ve la isba oscura donde murió su padre, «buu, buu, buu», y al médico que llegó tarde, y a su madre que vuelve del hospital diciendo que le pusieron bien por la noche y que hacia la mañana entregó el alma a Dios. Y cada vez que la visión se cierra, algo la trae de vuelta: un golpe en la nuca que le hace dar con la frente en un abedul, y es su amo, «"¿Qué haces, zorra sarnosa? El niño llorando y tú dormida"», o la voz del ama, «"¿Estás dormida, desgraciada?"». Varka vuelve. Vuelve a la cuna, a la nana, a la mancha verde, una y otra vez en una noche. Es la mejor practicante de la vuelta que hay en este libro, y no le sirve de nada, porque lo que la vuelta no puede hacer es sustituir al cuerpo.

Luego llega el día, y Chéjov, sin querer, escribe dos capítulos de esta parte en dos frases. «Varka deja la cuna y corre al cobertizo a por leña. Está contenta. Cuando uno se mueve y corre de un lado a otro no tiene tanto sueño como cuando está sentado.» Es el paseo, con sus cinco beneficios reducidos a uno. Y más tarde: «Nada es tan duro como estar de pie en el mismo sitio, en la mesa de la cocina, pelando patatas. La cabeza se le cae sobre la mesa, las patatas le bailan ante los ojos, el cuchillo se le cae de la mano». Es el cojín, visto por alguien a quien nadie le ha preguntado si quería sentarse. Entre medias, las órdenes: pon el samovar, limpia las galochas del amo, lava la escalera, corre a por cerveza, a por vodka, dónde está el sacacorchos, limpia un arenque. Al limpiar las galochas piensa «qué bien estaría meter la cabeza en una galocha grande y honda y echar una siestecita dentro», y la galocha «crece, se hincha, llena la habitación».

Varka suelta el cepillo, sacude la cabeza, «abre mucho los ojos e intenta mirar las cosas de manera que no se hagan grandes ni se muevan». Eso también es la vuelta, y también es inútil.

Cae la segunda noche. Los amos se acuestan. «"Varka, mece al niño", oye la última orden.» Vuelven el grillo, la mancha verde, las sombras, la nana, la carretera de barro, la madre, el padre. «Lo entiende todo, reconoce a todos, pero a través de su medio sueño no puede entender la fuerza que la ata de pies y manos, que pesa sobre ella y le impide vivir.» Busca esa fuerza para escapar de ella. Y la encuentra: «Ese enemigo es el bebé». Se ríe. «Le parece extraño no haber comprendido antes una cosa tan sencilla.» La mancha verde, las sombras y el grillo parecen reírse también. Lo que sigue son tres frases. Cuando lo ha estrangulado, «se tumba rápidamente en el suelo, ríe de alegría porque puede dormir, y en un minuto duerme tan profundamente como los muertos».

Chéjov no la juzga, y este libro tampoco va a hacerlo. Lo que el cuento sabe de la atención es una cosa sola y esta parte no la había dicho: que antes que la postura, la hora, la dosis y el objeto, la atención necesita haber dormido. Las ocho horas de esta parte suponen una novena que no se elige, no se practica y no tiene capítulo, y Varka es lo que pasa cuando falta. Su noche está llena de vueltas perfectas, y ninguna vale, porque la vuelta trae la mente y el cuerpo no va. El hallazgo final, la risa de haber entendido «una cosa tan sencilla», es la claridad que da la falta de sueño: falsa, total y feliz. Es lo contrario de la atención, y se le parece tanto que Chéjov necesitó un crimen para que se viera la diferencia.

Ésa es la instrucción del interludio, si tiene alguna, y no es para Varka: la parte siguiente habla de lo que se parece a la meditación y hace daño, y empieza por lo que se parece a estar despierto.

Parte VI

Libro Quinto — Los peligros

Capítulo 68

La meditación que huye

> *Dejé los bosques por una razón tan buena como la que me llevó a ellos.*
>
> *Thoreau,* Walden, *«Conclusión»*

Cuatro partes han dicho qué es estar, qué lo tapa, qué es atender y dónde y cuándo se pone el cuerpo. Con eso una persona puede sentarse cada día durante años y estar haciendo otra cosa. Esta parte es sobre esa otra cosa: sobre lo que se parece a la meditación y hace daño, y sobre cómo se distingue de lo que se le parece y no lo hace. Empieza por el peligro más respetable, que es irse.

Dos hombres se fueron al bosque y escribieron el elogio de la soledad, y los dos, leídos hasta el final, vuelven. Uno es Henry David Thoreau, que en 1845 se construyó una cabaña junto a una laguna de Massachusetts, vivió allí dos años y dos meses y publicó *Walden* nueve años después; el capítulo que lo cierra, «Conclusión», se ha leído entero. El otro es Śāntideva, un monje indio del siglo VIII, cuyo poema sobre el camino del despertar dedica el capítulo octavo a la contemplación y lo abre con el elogio más completo de la vida solitaria que existe en la tradición budista. Ese capítulo se ha leído en la traducción inglesa de Barnett, de 1909, que es una selección, con puntos suspensivos donde el traductor salta, y esto se declara; lo que traduce basta para ver cómo un elogio de la soledad se convierte, sin cambiar de capítulo, en lo contrario.

Dejé los bosques

La «Conclusión» de *Walden* es un capítulo contra quedarse, escrito por el hombre que más ha hecho por el prestigio de quedarse. Empieza con los médicos que recomiendan cambio de aires y de ahí pasa a la exploración: «dirige tu ojo hacia dentro», «¿no está nuestro propio interior en blanco en la carta?», «sé un Colón de continentes y mundos nuevos dentro de ti». Es más fácil, dice, navegar miles de millas «con quinientos hombres y muchachos que te ayuden» que explorar «el mar privado» del propio ser. Y en medio de eso, una frase que define la huida al revés de como se suele: «Sólo los derrotados y los desertores van a las guerras, cobardes que huyen y se alistan». Para Thoreau, huir no es irse al bosque; huir es alistarse.

Y sin embargo se fue del bosque:

> Dejé los bosques por una razón tan buena como la que me llevó a ellos. Quizá me pareció que tenía varias vidas más que vivir, y que no podía dedicar más tiempo a aquélla. Es notable con qué facilidad e insensiblemente caemos en una ruta particular y nos hacemos un camino trillado. No llevaba una semana viviendo allí cuando mis pies habían abierto un sendero desde mi puerta hasta la orilla de la laguna; y aunque hace cinco o seis años que no lo piso, todavía se distingue. — Thoreau, *Walden*, «Conclusión»

Una semana. Al hombre que fue al bosque a no caer en ninguna ruta le bastó una semana para abrir la suya, y el sendero seguía allí seis años después. Lo que sigue lo dice: «¡Qué gastadas y polvorientas deben de estar entonces las carreteras del mundo, qué hondos los surcos de la tradición y la conformidad!». No quería «tomar un pasaje de camarote», sino ir «ante el mástil y en la cubierta del mundo»; y la frase final: «No deseo bajar ahora».

Aquí está el criterio, dicho por quien lo pagó. Ir al bosque y quedarse en él son dos actos distintos, y lo que los distingue no se ve en el momento de ir: se ve después, en si el sitio se ha convertido en sendero. La cabaña fue, mientras sirvió para ver, cubierta; en cuanto tuvo camino trillado, era camarote. Thoreau no dice que la soledad fuera un error; dice que la

soledad tiene fecha, y que la fecha la pone el sendero.

Las virtudes de pórtico

Hay en el mismo capítulo dos frases que este libro necesita más que la del epígrafe, porque no hablan de irse al bosque sino de lo que se hace dentro de una casa. La primera:

> ¿Cuánto tiempo seguiremos sentados en nuestros pórticos practicando virtudes ociosas y rancias, que cualquier trabajo haría impertinentes? Como si uno empezara el día con la longanimidad, y contratara a un hombre para que le cavase las patatas; y por la tarde saliera a practicar la mansedumbre y la caridad cristianas con bondad premeditada. — Thoreau, *Walden*, «Conclusión»

Es la descripción exacta de una meditación que huye sin salir de casa: la virtud practicada en el pórtico mientras otro cava; la mansedumbre a la hora de la mansedumbre, con premeditación. Thoreau no dice que la virtud sea falsa; dice que el trabajo la haría impertinente, es decir, que lo que se practica aparte de la vida tiene una manera de ser inútil que sólo se nota cuando la vida llega. Y la segunda frase, unas páginas antes, es sobre dónde está uno:

> En su mayor parte, no estamos donde estamos, sino en una posición falsa. Por una flaqueza de nuestra naturaleza, suponemos un caso, y nos ponemos en él, y así estamos en dos casos a la vez, y es doblemente difícil salir. — Thoreau, *Walden*, «Conclusión»

Suponer un caso y ponerse en él. El que medita para irse supone el caso del que se ha ido, y desde ese momento vive en dos: en la mesa donde está y en la cabaña que ha supuesto. La ausencia que la segunda parte llamó comentario tiene aquí una forma más fina, porque el caso supuesto no es un comentario cualquiera: es el de la persona recogida, tranquila, aparte, y se puede vivir años dentro de él sin salir de la cocina. Thoreau propone lo contrario con una frase que tiene el tono de un mandato y este libro toma como una descripción: «Por mezquina que sea tu vida, sal a su encuentro

y vívela; no la rehúyas ni la llames con nombres duros. No es tan mala como tú». Y añade: «Parece más pobre cuando eres más rico. El que busca faltas las encontrará hasta en el paraíso».

El bosque de Śāntideva

Śāntideva empieza su capítulo donde Thoreau acaba el suyo: en que la mente que vaga «yace entre los colmillos de las pasiones», y «no puede vagar si el cuerpo y el pensamiento están en soledad; así que es bueno abandonar el mundo». Lo que sigue es una defensa de la soledad tan completa que da un poco de miedo. Los amigos son necios: «si comparte la vida de los necios, un hombre va con seguridad al infierno; si no la comparte, se gana el odio; ¿de qué sirve tener trato con los necios?». La solución: «viviré solo, en paz y con la mente sin turbar». Del necio hay que huir, tomando de él «sólo lo necesario para la vida santa, como la abeja toma la miel de la flor». Y luego los árboles: «Los árboles no son desdeñosos, ni piden un cortejo fatigoso; ¡ojalá pudiera tener por compañía a esos dulces compañeros!». Y el cementerio: ir a comparar con otros esqueletos el propio, porque «solo nace el hombre, solo muere; ningún otro tiene parte en sus penas. ¿De qué sirven los amigos, sino para cerrarle el paso?». «Es bueno que un hombre parta al bosque antes de que los cuatro portadores se lo lleven entre los lamentos de los suyos.»

Esto lo escribió un monje de un gran monasterio, y es lo primero que hay que decir: la soledad de Śāntideva es un ejercicio, dirigido a alguien que no se va a ir, para que la mente deje de agarrarse. Lo segundo que hay que decir es lo que este libro deja: el desprecio de los necios, que es el peor pasaje del capítulo; el cuerpo de la amada convertido en huesos que los buitres desvelan, que es un tópico que la tradición repite y que aquí no se repite; y el cementerio, que tiene su sitio en la novena parte, entre los objetos que se enumerarán y se discutirán, y no aquí.

Pero el capítulo no termina en el bosque. Termina en la frase que da la vuelta a todo lo anterior, y Barnett, que salta tanto, no la salta:

> Ponderando de esta manera las excelencias de la soledad, un hombre

> aquieta las imaginaciones vanas y fortalece su pensamiento del despertar. Primero fomentará con diligencia el pensamiento de que sus semejantes son lo mismo que él. — Śāntideva, *El camino del despertar*, VIII

Lo mismo que él. La soledad, en Śāntideva, no era para estar solo: era para poder pensar a los demás sin agarrarse a ninguno, y lo que se piensa en cuanto se está solo es que «todos tienen las mismas penas, las mismas alegrías que yo, y debo guardarlos como a mí mismo». Lo que sigue es lo más contrario a una cabaña que se haya escrito: «dejaré de vivir como yo mismo, y tomaré como mi yo a mis semejantes»; «amamos nuestras manos y los otros miembros, como miembros del cuerpo; ¿por qué no amar entonces a los otros seres vivos, como miembros del universo?»; «hazte espía al servicio de los demás»; y, al final, el cuerpo «entregado indiferentemente por el bien del mundo», y la mente «apartada de los caminos vanos y fijada derechamente en su apoyo». El hombre que quería vivir con los árboles acaba el capítulo vendido a los demás, y lo hace en el mismo capítulo, porque para él las dos cosas eran una: la soledad era el sitio desde donde se puede tomar a los otros por uno mismo, y no tenía otro uso.

Lo que pasa después

Con los dos textos delante se puede decir en qué se distinguen la meditación que huye y la que devuelve, y la respuesta es que, mientras duran, en nada. Sentarse solo en una habitación, pasar un día sin hablar, irse una semana: el acto es el mismo, y ninguna descripción de lo que se siente durante el acto dice cuál de las dos es. La diferencia está después. Thoreau lo mide con el sendero: si el sitio se ha convertido en camino trillado, hay que dejarlo, y lo dejó. Śāntideva lo mide con la primera persona que aparece: si después de la soledad los semejantes son «lo mismo que yo», la soledad era lo que decía ser; si son necios de los que hay que huir como la luna nueva, la soledad se ha comido lo que iba a dar.

Y hay una tercera manera de decirlo, que es la de Thoreau con los

desertores: huir no es irse. Se puede huir alistándose, es decir, metiéndose en un grupo, en una escuela, en una rutina de sentadas que se cumple como se cumple un servicio; y se puede estar solo en una cabaña sin huir de nada, porque se está en cubierta y no en camarote. Lo que decide no es la distancia a la gente, sino si la gente, cuando llega, llega como interrupción o como la vida que uno había salido a encontrar. Ésta es la primera de las señales de esta parte, y tiene su propio texto: una monja que la escribió desde la última de sus moradas.

Qué objeto es la huida

La meditación que huye tiene objeto, y por eso funciona, y por eso es peligrosa. Su objeto es la ausencia de los demás, que es el objeto más fácil de los que existen: no hay que buscarlo, no cambia, no interrumpe, y se sostiene sin esfuerzo, porque no es nada. Todo lo que la tercera parte dijo del objeto —que ya está ahí, que cambia, que se sostiene en la medida necesaria, que incluye al otro— lo cumple al revés: no está, no cambia, no hay que sostenerlo y excluye al otro por definición. Es la calma de una habitación vacía, que es calma porque está vacía, no porque uno haya hecho nada.

Lo que este libro propone no es renunciar a la soledad, que Śāntideva pone primero y con razón: «primero debo buscar la quietud». Es medirla por lo que pasa después, con las dos pruebas que los dos textos dan, y las dos caben en la puerta. La del sendero: si el sitio de la práctica se ha convertido en camino trillado, en pasaje de camarote, en un lugar al que se va para no estar en otro, cambiar de sitio, como Thoreau. Y la del semejante: la primera persona después de la sentada, del día solo, del retiro. Si llega como lo mismo que uno, la soledad devolvía; si llega como necio, huía.

Lo que este libro deja

Deja el desprecio de Thoreau por sus vecinos y sus cenas, y su pared de plomo, porque el hombre que escribió «no es tan mala como tú» también

escribió que el sentido común es «el sentido de los hombres dormidos, que expresan roncando», y las dos frases no se pueden tomar juntas. Deja de Śāntideva lo dicho: los necios, los huesos, el cementerio por ahora. Deja la idea, que los dos textos podrían sugerir, de que haya que irse al bosque para saber si uno huye: la prueba se hace en la puerta de casa, con la primera cara. Y declara lo que no ha leído: las estrofas que Barnett saltó, y el capítulo de *Walden* sobre la soledad, que es otro; lo que se buscaba era cómo se vuelve, y eso está en la conclusión.

Lo utilizable

Del tamaño de una lata. Después de la próxima sentada, o del próximo día solo, la primera persona que aparezca: mirar si llega como interrupción o como uno mismo, y no hacer nada con la respuesta, sólo saberla. Y una vez al mes, mirar el sendero: si hay uno de la puerta a la laguna, ya se sabe lo que dijo Thoreau.

Cuando la respuesta es «interrupción» y se repite, tiene nombre, y lo puso una monja del siglo XVI que había escrito sobre la oración más que nadie y que, en la última morada de su castillo, dejó dicho lo que sirve de todo eso: «obras, obras».

Capítulo 69

La sequía

> *Para esto es la oración, hijas mías; de esto sirve este matrimonio espiritual: de que nazcan siempre obras, obras.*
>
> *Teresa de Jesús,* Moradas séptimas*, IV*

El segundo peligro no lleva al bosque. Ocurre en casa, con la postura y la hora bien puestas, y consiste en que la vida de dentro crece y la gente de fuera se seca. Se nota en un detalle: las personas empiezan a llegar como interrupciones. El que llama a la puerta interrumpe la sentada; el que habla en la mesa interrumpe el silencio; el que pide algo interrumpe el recogimiento. Este libro lo llama sequía, y para decir en qué consiste y cómo se cura ha ido a la persona que más lejos llegó en la vida de dentro y que dejó escrito, al final de su libro más alto, para qué servía todo aquello.

Teresa de Jesús terminó el *Castillo interior* en el monasterio de San José de Ávila, «víspera de san Andrés» de 1577, a los sesenta y dos años, escribiendo para sus monjas. El libro recorre siete moradas, de la primera, donde el alma entra por la puerta de la oración, a la séptima, donde ocurre lo que ella llama el matrimonio espiritual. Este libro ha leído enteras las moradas séptimas, sus cuatro capítulos y la conclusión, en la edición de 1916 de Clásicos Castellanos, y declara desde ahora lo que no puede hacer con ellas: no puede verificar nada de lo que Teresa dice que le pasó, ni la visión de la Trinidad, ni la unión «como si cayendo agua del cielo en un

río», ni las «aspiraciones» que salen del centro del alma. Lo que puede es leer el último capítulo, que es donde ella, después de contar lo más alto, se vuelve a las hermanas y les dice para qué sirve.

Marta se queja de María

Lo primero que hay en las moradas séptimas no es la unión sino una queja, y es la queja que este capítulo necesita. Teresa cuenta que al alma metida en la última morada le parecía «que por trabajos y negocios que tuviese, lo esencial de su alma jamás se movía de aquel aposento», y que por eso «le parecía había división en su alma»; y añade una escena: andando con grandes trabajos, poco después de recibir aquella merced, el alma «se quejaba de ella, a manera de Marta cuando se quejó de María, y algunas veces la decía que se estaba ella siempre gozando de aquella quietud a su placer, y la deja a ella en tantos trabajos y ocupaciones, que no la puede tener compañía». Y para que nadie lo tome por figura: «Esto os parecerá, hijas, desatino, mas verdaderamente pasa ansí... no es antojo lo que he dicho, que es muy ordinario».

Es la sequía descrita desde dentro y por quien la conoce mejor. La parte de uno que hace las cosas se queja de la parte que está recogida; y lo que la parte recogida hace mientras tanto es «gozar de aquella quietud a su placer». Teresa no dice que esto sea malo; dice que es ordinario, y que la división es real. Lo que dice después, en el cuarto capítulo, es lo que se hace con ella.

Obras, obras

El cuarto capítulo empieza por bajar el tono: no siempre están estas almas en ese estado, «algunas veces las deja nuestro Señor en su natural», y entonces «parece que se juntan todas las cosas ponzoñosas del arrabal» del castillo; «dura poco, un día lo más». Luego viene la pregunta de para qué. «Bien será, hermanas, deciros qué es el fin para que hace el Señor tantas mercedes en este mundo», porque «no piense alguna que es para

sólo regalar estas almas, que sería grande yerro». Pone a san Pablo, «que no tuvo día de descanso», y a san Pedro huyendo de la cárcel y volviendo a Roma a ser crucificado, y concluye con la frase del epígrafe, que es la más citada del libro y la menos leída con lo que la sigue:

> Para esto es la oración, hijas mías; de esto sirve este matrimonio espiritual: de que nazcan siempre obras, obras. Esta es la verdadera muestra de ser cosa y merced hecha de Dios, como ya os he dicho; porque poco me aprovecha estarme muy recogida a solas, haciendo atos con nuestro Señor, propuniendo y prometiendo de hacer maravillas por su servicio, si en saliendo de allí, que se ofrece la ocasión, lo hago todo al revés. — Teresa de Jesús, *Moradas séptimas*, IV

«En saliendo de allí, que se ofrece la ocasión.» La prueba de la oración no está en la oración: está en la primera ocasión después. Es la misma prueba que dieron Thoreau y Śāntideva, y aquí la da la persona con más autoridad para darla, porque ha pasado veinte años describiendo lo de dentro. Y la da con una corrección inmediata que este libro copia por honradez: «Mal dije que aprovechará poco, que todo lo que se está con Dios aprovecha mucho», y lo que quería decir es «que es poco, en comparación de lo mucho más que es que conformen las obras con los atos y palabras». Y luego, el método, que es el de todo este libro: «la que no pudiere por junto, sea poco a poco: vaya doblando su voluntad si quiere que le aproveche la oración, que dentro de estos rincones no faltarán hartas ocasiones en que lo podáis hacer».

Sigue una página que en una monja de clausura suena a otra cosa que en una persona con trabajo y casa, y que este libro lee tal cual: «no poner vuestro fundamento sólo en rezar y contemplar, porque si no procuráis virtudes y hay ejercicio de ellas, siempre os quedaréis enanas»; «quien no crece, descrece»; y la pregunta sobre para qué sirven las inspiraciones que el centro del alma manda «a la gente de arriba del castillo»: «¿Es para que se echen a dormir? ¡No, no, no!». Y Marta: «Marta y María han de andar juntas para hospedar al Señor y tenerle siempre consigo, y no le hacer mal hospedaje no le dando de comer. ¿Cómo se lo diera María, sentada siempre

a los pies, si su hermana no le ayudara?». Teresa se anticipa a la objeción de que María escogió la mejor parte, y contesta que María ya había hecho el oficio de Marta: la mujer que fue por las calles hasta la casa del fariseo, «y por ventura sola», a lavar los pies del Señor, pasó «hartos trabajos y mortificación» antes de sentarse.

Lo que se tiene a mano

La página más útil del capítulo es la última, y es donde Teresa dice dónde están las obras. Las hermanas le objetan que ellas no pueden «allegar almas a Dios» como los apóstoles, porque no predican. Y contesta:

> Ya os dije en otra parte que algunas veces nos pone el Demonio deseos grandes porque no echemos mano de lo que tenemos a mano, para servir a nuestro Señor en cosas posibles, y quedemos contentas con haber deseado las imposibles. [...] No queráis aprovechar a todo el mundo, sino a las que están en vuestra compañía, y ansí será mayor la obra, porque estáis a ellas más obligadas. — Teresa de Jesús, *Moradas séptimas*, IV

Aquí está el mecanismo de la sequía, dicho en 1577 sin la palabra. Los deseos grandes —todo el mundo, todas las almas, la humanidad— sirven para no echar mano de lo que se tiene a mano, y lo que se tiene a mano es la gente de la casa. La compasión que se dirige a todo el mundo y no llega a la persona de la habitación de al lado no es un exceso de compasión; es la sequía con un vestido largo. Teresa lo dice con una precisión que no admite mejora: quedarse contentas con haber deseado lo imposible. Y añade la escala: «no hagamos torres sin fundamento, que el Señor no mira tanto la grandeza de las obras como el amor con que se hacen», que es lo que el hermano Lorenzo diría un siglo después en su cocina.

Este libro lo traduce a su lengua, que no tiene Señor: la señal de la sequía no es que uno rece mucho, ni que esté recogido, ni que tenga la vida de dentro llena. La señal es la inversión de las distancias: los de lejos reciben lo que los de cerca pierden, y los de cerca, precisamente porque están cerca, llegan como interrupción. Se nota en que la palabra «interrumpir»

empieza a aparecer, y en que las personas de la casa se convierten en las que más estorban a la práctica y menos se benefician de ella.

La señal contraria

Teresa da, sin proponérselo, la descripción de lo contrario de la sequía, y está en los efectos que atribuye a la última morada. El alma no anda «tan embebida que no pueda entender en nada: mucho más que antes, en todo lo que es servicio de Dios». Los arrobamientos «se le quitan», y ya no le hacen al caso «grandes ocasiones de devoción», ni una imagen, ni un sermón, ni la música, que antes la hacían volar. Tiene «un olvido de sí», pero «no entendáis por esto, hijas, que deja de tener cuenta con comer y dormir». Y el cuadro entero: «un desasimiento grande de todo y deseo de estar siempre u solas u ocupadas en cosa que sea provecho de algún alma».

Lo que Teresa describe como cima es menos espectáculo y más disponibilidad: menos éxtasis, menos volar en los sermones, y más «entender en todo lo que es servicio». La sequía es exactamente lo inverso: más espectáculo dentro, menos disponibilidad fuera, y una sensibilidad creciente a todo lo que interrumpe. El criterio de Teresa vale porque lo dio quien más había volado, y lo dio en contra de su propio prestigio: la que había escrito el libro de los arrobamientos dice al final que la señal de que son verdaderos es que se acaban y que una se pone a hacer cosas. Hay además una comparación suya, de la que ella se ríe, que este libro se queda: la del rey en su palacio, que sigue en su puesto aunque haya guerras en el reino, y la del cuerpo que duele sin que duela la cabeza; «riéndome estoy de estas comparaciones, que no me contentan, mas no sé otras». Lo que valen no es la paz del rey, que aquí no se promete, sino la idea de que la quietud de dentro, si es verdadera, no se mueve cuando llaman a la puerta, y por tanto no necesita que no llamen.

Lo que este libro deja

Deja el matrimonio espiritual entero, la visión de la Trinidad, las velas y el agua, el Demonio que pone deseos, el mérito y el premio, y la marca de los esclavos, que Teresa usa como imagen de entrega («señalados con su hierro») y que a un lector de hoy le llega con lo que la palabra arrastra. Deja también la clausura: las «obras» de una monja descalza en 1577 son las hermanas del convento, y Teresa lo sabe y lo dice, «dentro de estos rincones». Pero aquí hay que decir que eso no resta sino que suma: lo que hace usable el capítulo a alguien con trabajo y casa es precisamente que Teresa no manda a nadie a convertir el mundo, sino a las de su compañía. Su rincón era un convento; el del lector es una cocina, y la instrucción es la misma.

Deja, por último, la palabra. Teresa llama «sequedad» a la falta de gusto en la oración, y dice que en la última morada «casi nunca hay sequedad ni alborotos interiores». La sequía de este capítulo es otra y contraria: no es que la oración se seque, sino que la abundancia de la oración seque lo de fuera. Se ha elegido la palabra sabiendo que ella la usaba al revés, porque describe bien lo que pasa: un jardín regado y el resto del huerto sin agua.

Qué objeto es la sequía

Es un error de objeto. La tercera parte estableció que el objeto de la atención incluye al otro: dentro, fuera y ambos, con la persona de enfrente como objeto externo. La sequía es lo que pasa cuando el objeto interno lo llena todo y el externo se convierte en ruido: la respiración, el cuerpo, la quietud, tomados como lo único que hay que atender, y la cara de enfrente como lo que impide atenderlos. No es un fallo de la práctica sino de su dirección, y Teresa lo corrige poniendo la dirección en el criterio: la prueba de lo de dentro es lo que se hace con lo de fuera «en saliendo de allí».

Lo utilizable

Del tamaño de una lata. Lo primero que alguien pida después de la sentada, hacerlo como lo pide, y si no se puede por junto, «poco a poco, doblando la voluntad». Y una pregunta al mes, que se contesta sola: si la gente de la casa recibe menos que la gente de lejos, y si la palabra «interrumpir» ha empezado a aparecer.

Teresa cuenta que a esas almas, un día como mucho, se les juntan «todas las cosas ponzoñosas del arrabal». Hay gente a la que la práctica se las junta más de un día, y desde hace poco se ha empezado a contarla.

Capítulo 70

Lo que puede hacer daño

Estar peor, de cualquier manera, después del curso, de lo que habría estado si no lo hubiera hecho.
Definición de daño dada a los participantes de dos cursos de ocho semanas, 2021

Los dos peligros anteriores se distinguen por lo que pasa después y se comprueban en la puerta de casa. El tercero se ha medido, y este capítulo cuenta lo medido con sus costuras, porque es un asunto en el que los manuales callan y los detractores exageran. Teresa decía que a las almas más altas, un día como mucho, se les juntaban «todas las cosas ponzoñosas del arrabal». Desde hace poco se ha empezado a contar a cuánta gente se le juntan, cuánto les dura y qué las trae.

Hay una revisión sistemática de 2020 sobre acontecimientos adversos que este libro no ha podido leer, porque no es de acceso abierto. Lo que ha leído entero son cuatro estudios abiertos: dos encuestas internacionales a meditadores regulares, de mil doscientas y mil trescientas personas; un estudio de dos cursos de ocho semanas en población general, con ciento cincuenta y ocho participantes; y un estudio cualitativo de sesenta budistas occidentales que habían tenido dificultades serias con la práctica, entrevistados uno a uno durante horas. Son cuatro maneras de preguntar, y dan cuatro cifras que no se contradicen si se lee qué pregunta cada una.

Uno de cada cuatro

La primera encuesta, de 2019, reunió a mil doscientos treinta y dos meditadores con al menos dos meses de práctica, en su mayoría con años, seis de mediana, y les hizo una sola pregunta: «¿Ha tenido alguna vez experiencias particularmente desagradables (por ejemplo ansiedad, miedo, emociones o pensamientos distorsionados, un sentido alterado de sí mismo o del mundo) que crea que pueden haber sido causadas por su práctica de meditación?». Contestaron que sí el veinticinco coma seis por ciento. Uno de cada cuatro. Los autores concluyen que la cifra obliga a «ampliar la concepción científica de la meditación más allá de la de una técnica que promueve la salud».

Lo que aumentaba la probabilidad: haber hecho un retiro alguna vez, con un sesenta y ocho por ciento más de probabilidad; practicar sólo los tipos de meditación que los autores llaman deconstructivos, los que miran la experiencia hasta que se deshace, con un sesenta y cinco por ciento más; y una tendencia mayor a dar vueltas a lo negativo, con un efecto pequeño. Lo que la disminuía: ser religioso, y algo ser mujer. Lo que no importaba: los años de práctica, la frecuencia y la duración de las sesiones. La encuesta tiene los defectos que sus autores enumeran: una sola pregunta, sin tipo ni gravedad; sin datos sobre la salud mental previa; y la memoria de cada cual sobre algo que pudo pasar hace años.

La segunda encuesta, de 2021, replicó la pregunta en mil trescientas setenta personas y añadió lo que faltaba: gravedad y tipo. Contestaron que sí el veintidós por ciento. De ellos, casi la mitad describió la experiencia como leve y sin consecuencias; el ocho coma ocho por ciento del total como moderada y angustiosa; el tres coma uno por ciento como grave, con necesidad de contramedidas; el cero coma nueve por ciento como muy grave, con consecuencias duraderas; y el cero coma dos por ciento como extremadamente grave, con peligro para la vida u hospitalización. Sumando de moderada para arriba, el trece por ciento tuvo algo que los autores clasifican como adverso. El retiro volvió a salir, con casi el doble de probabilidad; el tipo de meditación no se replicó, porque sólo treinta

personas practicaban únicamente las deconstructivas; y apareció lo que la primera encuesta no había medido: quien tenía un trastorno mental antes de empezar a meditar tenía un sesenta y tres por ciento más de probabilidad de tener experiencias desagradables, y de que fueran más graves, y, tenido eso en cuenta, ni la personalidad ni el pensamiento repetitivo explicaban ya la gravedad. Los autores concluyen que «no hay un tipo de personalidad propenso», sino que «otros factores, como la enfermedad mental, son más decisivos».

Con las dos encuestas se puede decir una cosa modesta y firme: en una vida de práctica, uno de cada cuatro o cinco meditadores tiene algo particularmente desagradable que atribuye a la práctica; uno de cada ocho, algo que le angustia o le impide funcionar; uno de cada cien, algo que dura; uno de cada quinientos, algo que lo lleva al hospital. Y quien llega con un trastorno previo tiene más papeletas.

Dos tercios, y el tres por ciento

El tercer estudio no pregunta a meditadores de toda la vida sino a gente que hace un curso, que es lo que hace casi todo el que empieza. Ochenta y cuatro maestros de escuela y setenta y cuatro estudiantes universitarios hicieron un curso de ocho semanas, adaptado para población general, con diez a veinte minutos diarios de práctica en casa. Al acabar se les preguntó por las experiencias desagradables y, por separado, por el daño, definido como en el epígrafe. Dos tercios habían tenido experiencias desagradables asociadas a la práctica; entre el ochenta y cinco y el noventa y dos por ciento las encontró nada o algo perturbadoras; y entre el tres y el siete por ciento dijo que el curso le había hecho daño. Aparte, los cuestionarios de síntomas mostraban un empeoramiento fiable en entre el dos y el siete por ciento. Y aquí está el hallazgo: los que decían haber sido dañados y los que empeoraban en los cuestionarios eran personas distintas, con una sola excepción. El daño que la gente siente no lo recoge el cuestionario, y el que recoge el cuestionario la gente no lo siente como daño.

Lo que la gente escribió en las respuestas libres es lo más útil del estudio,

porque es lo que este libro lleva cinco partes describiendo. «Sentí ansiedad al concentrarme en la respiración.» «Me dormía durante las prácticas y me sentía muy cansada.» «Me irritaba conmigo mismo por no hacer la práctica, con la sensación de haber fallado o de no ser lo bastante bueno.» «Cuando notaba que mi postura no era perfecta me enfadaba conmigo mismo, como si fuera culpa mía, como si no estuviera haciendo la práctica bien.» Es la capa de la segunda parte atacando a la práctica en vez de al día, y los autores lo señalan: la autocrítica por no practicar bien aparece «a pesar de que los profesores dicen que no hay experiencias correctas ni incorrectas». Y entre los pocos que hablaron de daño, uno escribió la frase que vuelve en el peligro siguiente: «la expectativa de una cura que simplemente no se cumplió». Y otro: «los pensamientos ligera y moderadamente angustiosos son fáciles de descartar, lo que me ha dejado sólo con los grandes».

Sesenta personas

El cuarto estudio hizo lo contrario de las encuestas: buscó a propósito a gente a la que le hubiera ido mal. Sesenta practicantes budistas occidentales, de tres tradiciones, que habían tenido experiencias «difíciles, angustiosas o incapacitantes» relacionadas con la meditación, fueron entrevistados entre 2010 y 2016 durante una o dos horas cada uno. No eran principiantes: el sesenta por ciento enseñaba meditación y el cuarenta y tres por ciento tenía más de diez mil horas de práctica. Las experiencias más frecuentes fueron miedo, ansiedad o pánico, en el ochenta y dos por ciento; afecto positivo, en el setenta y cinco; energía somática, en el sesenta y tres; cambios del sueño, en el sesenta y dos; depresión, en el cincuenta y siete; cambios en los límites entre uno y el mundo, en el cincuenta y tres; y reaparición de recuerdos traumáticos, en el cuarenta y tres. Las dificultades surgieron durante un retiro o justo después en el setenta y dos por ciento de los casos, y el cuarenta y uno por ciento practicaba diez horas o más al día cuando empezaron. Pero uno de cada cuatro practicaba menos de una hora al día, y uno de cada ocho tuvo la dificultad en los primeros diez días.

La duración mediana de los síntomas fue de uno a tres años; el setenta y tres por ciento tuvo un deterioro de moderado a grave en algún ámbito de su vida; el diecisiete por ciento tuvo ideas suicidas; el diecisiete por ciento fue hospitalizado.

Estas cifras hay que leerlas con la advertencia que los autores hacen: el cien por cien de dificultades es «un artefacto del muestreo». Se buscó a gente con dificultades y se encontró gente con dificultades; el estudio no dice cuántos las tienen, sino cómo son cuando las hay. Y lo que dice de cómo son es lo que importa. Primero, que «muy pocas de las experiencias fueron valoradas universalmente como adversas»: el mismo fenómeno, la disolución de los límites, la energía en el cuerpo, la luz, era progreso para uno y catástrofe para otro, según el marco con que lo interpretaba y quién le acompañaba. Segundo, que los factores que los propios practicantes y sus maestros señalaron como decisivos fueron, con casi unanimidad, la visión del mundo o el marco explicativo, la relación con el maestro, y la cantidad e intensidad de la práctica; y entre los remedios, dormir, comer, hacer ejercicio, «actividades de arraigo», y a veces dejar de practicar. Tercero, que muchas de las prácticas en juego no eran exóticas: atención a la respiración, observación abierta, las mismas que enseña cualquier curso, y a veces con el mismo fin, la salud, y con menos de una hora al día.

Lo que se sabe y lo que no

Juntando los cuatro estudios, lo que se sabe cabe en pocas frases. Que algo desagradable es común: dos tercios de un curso, uno de cada cuatro en una vida de práctica. Que el daño es raro y no es cero: del tres al siete por ciento en un curso, uno de cada cien con consecuencias duraderas, uno de cada quinientos en el hospital, cifras del orden de las que la psicoterapia reconoce para sí misma. Que lo que más se asocia al daño es la intensidad, sobre todo el retiro, y lo que uno trae, sobre todo un trastorno previo; y que los años de práctica y los minutos por sesión no se asocian a nada en las encuestas, aunque en las sesenta personas la mayoría estaba a muchas horas al día cuando empezó. Que lo que convierte una experiencia en daño

es, en buena parte, la interpretación y la compañía: el mismo fenómeno con un marco y alguien al lado es una etapa, y sin marco ni nadie es una caída. Y que casi nadie lo mide: la primera encuesta recuerda que en treinta y seis ensayos aleatorizados de los cursos, con cuatro mil personas, sólo el uno por ciento informó de acontecimientos adversos, y que sólo uno de cada seis protocolos tenía siquiera un apartado para ellos.

Lo que no se sabe es lo principal: la causa. Todos los estudios son transversales o retrospectivos, y los propios autores dicen que no pueden distinguir lo que la meditación causa de lo que destapa o de lo que habría pasado igual. Y no se sabe la frontera, que es la pregunta que los cuatro dejan abierta con las mismas palabras: si estas experiencias son «meramente negativas y deben evitarse, o son parte inherente del camino contemplativo». La tradición tiene nombres para las dos cosas, y los tiene desde hace siglos; la octava parte los leerá. Aquí basta con decir que la ciencia no ha resuelto la frontera y que el que promete que no existe, en cualquiera de los dos sentidos, no la ha medido.

Qué objeto es el daño

Lo que aparece en la práctica y hace daño es, casi siempre, un objeto: un miedo, un recuerdo, una tensión, una luz, un pensamiento que no se va. La práctica no lo fabrica; lo destapa, porque quitar la capa es quitar lo que lo tapaba. Y el daño no está en el objeto sino en la desproporción: en que el objeto sea, en ese momento, más grande que la capacidad de esa persona para tenerlo delante, y en que no haya nadie al lado que lo sepa. Por eso las dos variables que salen en todos los estudios son las dos que cambian esa proporción: la intensidad, que agranda el objeto, y el trastorno previo o la falta de compañía, que reducen la capacidad.

De aquí salen las tres reglas que este libro ha seguido desde la primera página sin haberlas justificado hasta ahora: no promete nada, porque «la expectativa de una cura que no se cumplió» es una de las formas del daño; no pide práctica diaria ni retiros, porque la intensidad es el primer factor; y no dice nunca que quien no practica esté peor, porque para uno de cada

ocho la práctica ha sido, en algún momento, lo que le puso peor.

Lo que este libro deja

Deja la revisión de 2020 sin leer, y lo dice. Deja las cifras de las encuestas como lo que son: tasas entre quienes contestaron a un cuestionario en internet, no tasas de la meditación, y en la segunda sólo contestó hasta el final el dieciséis por ciento de los que empezaron. Deja a las sesenta personas como lo que son: sesenta, elegidas por lo que les pasó, muy formadas, casi todas estadounidenses. Deja la tentación de decir que todo es interpretación, porque las hospitalizaciones son reales; y la de decir que es raro, porque para la persona a la que le pasa es el cien por cien.

Lo utilizable

Del tamaño de una lata. Antes de un retiro o de subir las horas, tres preguntas: si se duerme, si hay alguien con quien hablar de lo que salga, y qué se espera. Y una regla para después, tomada de Teresa: un día como mucho. Lo que aparece y no se va en un día no se sostiene solo; se para y se cuenta a alguien, y si hay un trastorno detrás, a quien lo trate.

Uno de los que dijo haber sido dañado escribió que sentía que el dinero que gastó en el curso «había sido tirado». Había pagado, y alguien había cobrado, por una cura que no se cumplió. Quién vende eso, y con qué palabras, es el peligro siguiente.

Capítulo 71

La industria

> *Aunque muchas aplicaciones afirman estar relacionadas con la atención plena, la mayoría eran aplicaciones de meditación guiada, temporizadores o recordatorios.*
>
> *Revisión de aplicaciones para iPhone, 2015*

Los tres peligros anteriores están en la persona que practica. El cuarto está alrededor: en lo que se vende con el nombre de la práctica, a quién y con qué palabras. Es un peligro porque la persona que sintió que el dinero de su curso «había sido tirado» había comprado, además de un curso, una expectativa, y la expectativa era parte del producto. Este capítulo mira el producto. Lo hace con lo que hay abierto, que es poco y es de una clase concreta: dos revisiones sistemáticas de la tienda de aplicaciones, una australiana de 2015 y una europea de 2021, leídas enteras. El libro más conocido contra la industria de la atención plena, el de un profesor de gestión que en 2019 la llamó, con un juego de palabras que hizo fortuna, la atención plena de comida rápida, no está en acceso libre y aquí se describe de oídas, declarándolo, en un solo párrafo.

Las cifras de tamaño no son de este libro y se dan como lo que son. El estudio de las sesenta personas abría diciendo, con una revista de negocios como fuente, que la atención plena es «un contribuyente principal de la industria de la meditación, de mil millones de dólares», que sirve «a más de dieciocho millones de meditadores, con un millón de meditadores

nuevos cada año sólo en Estados Unidos». Sea la cifra la que sea, la práctica de un monje sin nada, la de aquel sabio de Kenkō que no quería poseer «ni una sola jarra de encurtidos», es hoy un sector.

Setecientas

En junio de 2014, un equipo australiano buscó la palabra «mindfulness» en la tienda de aplicaciones de Apple y en la de Google. Salieron setecientas. Quitando duplicados, seiscientas seis; quitando las inaccesibles y las que no estaban en inglés, quinientas sesenta; quitando la música, las tarjetas inspiradoras, los juegos y los relojes, doscientas sesenta. De ésas, las que enseñaban algo de la práctica, con explicación y ejercicios guiados, y no eran sólo un temporizador, un recordatorio o una pista de audio: veintitrés. El cuatro por ciento. Las setenta y cuatro que eran temporizadores o recordatorios, las ciento veintinueve que eran pistas de meditación guiada «para la práctica común u ocasiones especiales (práctica religiosa, embarazo, comer, ejercicio)» y las treinta y siete que eran sólo información quedaron fuera, y los autores lo dicen con una frase que vale como definición de la industria: «aunque muchas aplicaciones afirman ser de atención plena, la mayoría no lo eran».

Las veintitrés se puntuaron con una escala de calidad para aplicaciones de salud, y la mediana fue de tres coma dos sobre cinco, apenas por encima del mínimo aceptable. La mejor, con cuatro, era la que ya entonces era la más famosa; nueve eran gratuitas y las demás costaban entre dos y seis dólares. Y sobre si sirven: los autores buscaron en las bases de datos científicas y encontraron un solo ensayo aleatorizado, sobre esa misma aplicación, y concluyeron que «hay poca evidencia disponible sobre la eficacia de las aplicaciones para desarrollar la atención plena». Lo que sí describieron con detalle fue el diseño: un programa de diez días en el que «completar una sesión desbloqueaba la siguiente pista»; doce aplicaciones con botón para compartir en redes sociales; ocho con compras dentro de la aplicación; una comunidad de usuarios; recordatorios; y «voces calmantes». Los autores lo elogian, porque su escala mide el «compromiso»,

es decir, cuánto engancha, y anotan que «las aplicaciones interactivas, estéticamente agradables y bien diseñadas tienen más probabilidades de involucrar al usuario en la práctica regular».

Ciento noventa y dos

En octubre de 2018, un equipo alemán repitió la operación en las tiendas europeas con un rastreador automático y cuatro palabras. Salieron seiscientas cinco; cumplieron los criterios ciento noventa y dos. El ochenta y dos por ciento eran gratuitas, y las demás costaban entre uno y diez euros. El noventa y uno por ciento prometía mejorar el bienestar y el setenta y cinco reducir el estrés; el ochenta por ciento ofrecía relajación, y el sesenta y uno, atención plena. Fueron probadas por dos evaluadores con la misma escala, y la calidad media fue de tres coma sesenta y seis; la subescala peor fue la de la información, con tres coma veinticuatro, y sólo dieciocho de las ciento noventa y dos llegaban a cuatro en ella. Sólo siete, el cuatro por ciento otra vez, habían sido probadas en un ensayo aleatorizado.

Y luego lo que nadie había mirado. Sólo cuarenta y cuatro aplicaciones, el veintitrés por ciento, tenían una política de privacidad; quince estaban protegidas por contraseña; cuatro, el dos por ciento, ofrecían un teléfono de emergencia o una dirección de ayuda; y los autores recuerdan que «algunas aplicaciones envían datos privados a entidades comerciales sin ningún permiso». La valoración de los usuarios, cuatro coma tres estrellas de media, correlacionaba con lo atractivo, lo funcional y lo bonito, y no correlacionaba en absoluto con la calidad de la información. La gente puntúa la voz y los colores, no lo que se le dice. Y entre las cinco mejor valoradas por los expertos había un asistente conversacional para la ansiedad que ofrecía «orientación profesional por un terapeuta por 29,99 euros a la semana» y una aplicación de hipnosis. La conclusión de los autores es la del epígrafe con otras palabras: «por ahora, los canales de distribución comercial no explotan el potencial» de la cosa; «la plétora de aplicaciones a menudo de baja calidad hace difícil identificar una adecuada».

Lo que se vende

Con las dos revisiones se puede decir qué es lo que la industria vende, porque no es la práctica. Son cuatro cosas, y las cuatro las conoce ya este libro por su lado contrario.

Vende la palabra. La definición que casi todas las aplicaciones repiten, «prestar atención a propósito, en el momento presente y sin juzgar», es la de un manual de 1990 y funciona como marca: una frase corta, memorizable, que no dice a qué se atiende ni cómo se vuelve, y que cabe en una pantalla de bienvenida. Las setecientas aplicaciones la llevaban en el nombre y veintitrés la enseñaban; la palabra se vende sola, y por eso la mayoría de lo que la lleva es otra cosa: relajación, hipnosis, música, un asistente.

Vende la promesa. El noventa y uno por ciento promete bienestar; el setenta y cinco, menos estrés; el veintinueve, menos ansiedad; el doce, menos depresión. Lo que se ha medido, y esta parte lo ha contado, es que el curso hace algo modesto frente a nada y casi nada frente a otra cosa, que no hace dormir, y que a uno de cada ocho le trae algo que no quería. La promesa es lo que la persona del curso de sesenta y cinco libras compró y no recibió, y es lo único que las aplicaciones tienen en común: ni una de las ciento noventa y dos se vende diciendo que quizá no sirva.

Vende la voz. Es lo más raro, si se piensa desde lo que este libro ha dicho del objeto: la industria pone una voz en la oreja precisamente en el sitio donde la práctica consiste en que no haya ninguna. Las «voces calmantes» son el producto más valorado, y la cuarta parte gastó un capítulo en decir que el paseo con una voz es una habitación con ruedas. La aplicación es una guía, y la guía sustituye a la vuelta: cuando la voz dice «ahora vuelve a la respiración», el que vuelve es la voz; la persona obedece, que es otra cosa, y que se puede hacer durante años sin haber vuelto una sola vez por su cuenta.

Y vende la cuenta. Las sesiones que se desbloquean, los días seguidos, el registro, el recordatorio a la misma hora: es la hora de la cuarta parte convertida en puntuación. Entre las experiencias desagradables más comu-

nes de un curso, se ha contado, está la culpa por no practicar bastante o por no hacerlo bien, y que aparece aunque los profesores insistan en que no hay manera incorrecta; una cuenta de días seguidos es una máquina de fabricar exactamente esa culpa, con un número. Lo que la *Regla* hacía con una campana y este libro con un «si-entonces», la aplicación lo hace con una notificación, y la diferencia es que la campana no lleva la cuenta.

La crítica también es un producto

El libro contra la industria, del que aquí se habla de oídas, sostiene, según sus resúmenes, que la atención plena de empresa convierte un problema colectivo, el del trabajo que agota, en un problema individual, el de la persona que no sabe relajarse, y que por eso la compran las empresas: es más barato enseñar a respirar que cambiar el horario. No se ha leído aquí y no se discute. Lo que sí se puede decir es una cosa que el propio título del libro demuestra: la crítica de la industria es un producto de la industria. Se vende con un juego de palabras en la portada, se reseña en las mismas páginas que las aplicaciones, y su lector sale de ella con la misma sensación que el usuario de la aplicación sale de sus diez días: la de haber hecho algo. Thoreau lo dijo en la conclusión de *Walden* sin pensar en esto: como si uno contratara a un hombre para cavar las patatas y luego saliera a practicar la mansedumbre con premeditación. Un producto, en este asunto, es cualquier cosa que permita no hacer lo que hay que hacer con la sensación de haberlo hecho, y una crítica brillante lo permite tan bien como una voz calmante.

Y este libro es un producto de esa clase, y lo sabe desde su primera parte. Es gratuito, no tiene voz, no lleva la cuenta y no promete nada; pero es un objeto que se pone entre una persona y un momento, y se puede leer entero, con sus cuarenta capítulos hasta aquí, en vez de fregar. Lo que sigue es sobre eso.

Qué objeto es la mercancía

El objeto de la industria es la atención del comprador, y ahí está la contradicción que no tiene arreglo. Una aplicación vive de lo que los evaluadores llaman compromiso, que es cuánto tiempo y cuántas veces el usuario la mira; una práctica de la atención consiste en mirar otra cosa. El instrumento está construido para ser atendido, y lo que enseña es a atender a lo que no es él. Por eso la aplicación mejor puntuada en «compromiso» es, por definición, la que peor cumple su función, y por eso las estrellas de los usuarios miden lo bonito y no lo cierto. No es una acusación a nadie; es la forma del negocio.

De aquí sale el criterio, que es simple: la única herramienta buena para esto es la que se deja de necesitar. Un temporizador con una campana, sin voz, sin cuenta, sin aviso; o el del horno; o la campana de la iglesia de al lado, si la hay; o nada. La prueba de una herramienta es si quiere la atención de uno o la del objeto, y todo lo que quiere la de uno, aunque lleve la palabra, es lo contrario de la palabra.

Lo que este libro deja

Deja la condena entera, porque no está justificada. Siete aplicaciones han pasado un ensayo aleatorizado y a alguien le habrán servido; hay una gratuita hecha por una organización sin ánimo de lucro que salió la segunda en 2015; hay gente que no puede pagar un curso ni llegar a él y a la que una voz le hace de maestro que no tiene; y el curso de las sesenta personas dañadas por una expectativa costaba sesenta y cinco libras, que es menos que casi cualquier cosa. Deja las cifras de mercado, que son de una revista. Deja el libro no leído. Y deja la superioridad, que es el peligro de este capítulo: el que no usa una aplicación no está más cerca de nada, y el que la usa para sentarse cinco minutos al día está haciendo lo que la cuarta parte pidió, con una voz que sobra.

Lo utilizable

Del tamaño de una lata. Si hay una aplicación, que sea una campana: sin voz, sin cuenta, sin aviso, o quitárselos. Si se paga, pagar a una persona, no a una voz; un maestro cobra por corregir, y una grabación no puede. Y una pregunta antes de comprar cualquier cosa con la palabra: si dice que quizá no sirva. Si no lo dice, vende la promesa, y la promesa es lo que hace daño.

Queda lo que ningún vendedor vende y que este libro ha estado haciendo cuarenta capítulos: hablar de estar presente. Un sociólogo alemán escribió en 1909 dos páginas sobre un puente y una puerta, y en ellas está dicho lo que un libro como éste es.

Capítulo 72

La pared de la habitación

La frontera no es un hecho espacial con efectos sociológicos,
sino un hecho sociológico que se forma espacialmente.
Georg Simmel, Sociología*, 1908*

El quinto peligro es éste: hablar de estar presente como manera de no estarlo. Es el peligro de este libro, y no se puede escribir un capítulo sobre él sin que el capítulo lo cometa, así que se escribe corto y termina con una instrucción que ningún otro capítulo ha dado.

Georg Simmel fue un sociólogo de Berlín que publicó en 1909, en un periódico, dos páginas tituladas «Puente y puerta», que son el texto más citado que existe sobre lo que separa y lo que une, y que este libro no ha podido leer en su lengua, porque no hay una edición de dominio público accesible; se describe más abajo de memoria, declarándolo, en un solo párrafo. Lo que sí ha leído, en el alemán de 1908 que está libre, es el capítulo de su *Sociología* sobre el espacio y los órdenes espaciales de la sociedad, desde su principio hasta el excurso sobre los sentidos, y en él está todo lo que la puerta dice, sin la puerta: el marco, la frontera, la pared negra y los portones cerrados.

El marco

Simmel empieza el capítulo con una advertencia que vale para todo lo que aquí se dice: es una de las «degeneraciones más frecuentes del impulso causal humano» tomar «condiciones formales sin las que ciertos acontecimientos no pueden tener lugar por causas positivas y productivas de ellos». Su ejemplo es «el poder del tiempo», una frase que nos engaña «innumerables veces» para no buscar las causas reales de que un ánimo se enfríe o una costumbre se fije; y el espacio, dice, es igual: «un tamaño geográfico de tantas y tantas millas cuadradas no forma un gran imperio, sino que lo hacen las fuerzas psicológicas que mantienen unidos políticamente a los habitantes». Hay que retener la forma del argumento, porque es la del capítulo: la habitación en que uno practica no hace nada; lo hacen las fuerzas que la llenan, y la habitación es sólo donde se ven.

De ahí pasa a las cualidades del espacio que importan a la vida en común, y la segunda es que el espacio se divide en trozos «enmarcados por fronteras». Y aquí escribe el párrafo que aquí se toma:

> El marco, la frontera de una formación que vuelve sobre sí misma, tiene para el grupo social un significado muy parecido al que tiene para una obra de arte. En ésta ejerce las dos funciones que en realidad son sólo las dos caras de una sola: cerrar la obra de arte frente al mundo que la rodea y cerrarla en sí misma; el marco proclama que dentro de él se encuentra un mundo sometido sólo a sus propias normas, que no está arrastrado a las determinaciones y movimientos del mundo circundante. — Simmel, *Sociología*, IX

Un mundo sometido sólo a sus propias normas, no arrastrado a los movimientos de fuera. Es la definición exacta de lo que un libro sobre estar presente hace con el momento: le pone un marco. Dentro del marco hay una práctica con sus reglas, la postura, la hora, el objeto, la vuelta; fuera queda la cocina, con sus movimientos. Y el marco, dice Simmel, no sólo simboliza la unidad de lo que encierra: «refuerza al mismo tiempo desde sí su realidad y su impresión». Cuanto mejor es el marco, más real parece el mundo de dentro y más se queda uno en él. Este libro tiene cuarenta y

un capítulos de marco. Y hay una cosa más en el párrafo, que se nota al leerlo dos veces: las dos funciones son una. Cerrar la práctica frente a la cocina y cerrarla en sí misma no son dos gestos sino uno, y por eso no se puede tener lo segundo sin lo primero: no hay manera de que la sentada sea un mundo con sus normas sin que la cocina quede fuera de él. El que quiere una práctica con reglas está pidiendo, en el mismo acto, una pared.

Y luego la frase del epígrafe, que Simmel escribe sobre las fronteras entre países y vale para la pared de una habitación: la frontera «no es un hecho espacial con efectos sociológicos, sino un hecho sociológico que se forma espacialmente». Y antes: «frente a la naturaleza, todo trazado de frontera es arbitrariedad». La pared entre el que lee sobre el momento y el momento no está hecha de papel ni de yeso; es una relación que ha tomado forma de objeto, un libro en las manos, una pantalla, una habitación cerrada a las ocho, y podría no haberla, porque frente a la naturaleza toda frontera se pone donde se quiere. La habitación no separa; la separación se ha hecho habitación.

La pared negra

Hay en el mismo capítulo una página sobre la oscuridad que describe mejor que ninguna teoría de la meditación lo que pasa en una habitación con los ojos cerrados. Simmel habla de las reuniones nocturnas y de por qué la policía medieval las temía, y en medio dice esto: en la oscuridad «se abarca sólo el entorno más inmediato, y detrás de éste se alza una pared negra impenetrable», de modo que «uno se siente estrechamente apretado con los más próximos», y «el espacio más allá del contorno visible parece haber desaparecido del todo». Pero, sigue, eso mismo «hace desaparecer las fronteras realmente existentes: la fantasía amplía la oscuridad a posibilidades exageradas, uno se siente rodeado de un espacio fantástico, indeterminado e ilimitado».

Es la sentada. Con los ojos cerrados se abarca sólo lo más inmediato, la respiración, el peso, y detrás se alza la pared negra; el mundo más allá parece haber desaparecido, y por eso la habitación calma. Pero la fantasía

llena la oscuridad con «posibilidades exageradas», y el que se sienta a las ocho para estar en el momento se encuentra rodeado de un espacio fantástico e ilimitado que es, precisamente, todo lo que no es el momento: la cabaña supuesta de Thoreau, el retiro que se hará, la persona que uno será. La pared negra no es un fallo de la práctica; es su condición, y Simmel la describió sin saberlo, hablando de motines.

El puente y la puerta

Lo que este libro no ha leído, dicho de oídas y en corto. En «Puente y puerta» Simmel sostiene que separar y unir son un solo acto: el puente une dos orillas que antes el pensamiento tuvo que separar como orillas, y por eso muestra la unión; la puerta, en cambio, recorta un trozo del espacio ilimitado y lo cierra, pero, a diferencia de la pared, puede abrirse, y en ese poder abrirse está lo humano: el ser que separa está siempre a punto de volver a unir. Y distingue la puerta de la ventana: por la ventana sólo se mira hacia fuera; por la puerta se sale y se entra. Esto es lo que se recuerda del texto, con la reserva de que la memoria de un texto famoso suele ser la memoria de sus resúmenes, y quien lo lea encontrará más y quizá algo distinto. Lo que sí es seguro, porque está en el capítulo que se ha leído, es que Simmel pensaba la frontera como un acto y no como una cosa, y de ahí a la puerta hay un paso.

Con eso basta para decir lo que un libro sobre estar presente puede ser, en tres formas. Puede ser pared: un marco que encierra un mundo con sus normas y se queda ahí. Puede ser ventana: un marco por el que se mira el momento, con la teoría en medio como cristal, y se ve, y se entiende, y no se sale. O puede ser puerta: un marco que se abre y por el que se sale, y por el que el mundo entra. La diferencia entre las tres no está en el texto sino en lo que se hace después de leerlo, como el capítulo del bosque dijo de la soledad. El mismo libro es pared para quien lo lee entero sin haber fregado, ventana para quien lo lee y mira, puerta para quien lo cierra en el capítulo que sea y sale. Las latas del final de cada capítulo son el intento de este libro de tener puerta; no garantizan nada, porque una puerta cerrada

es una pared, y el que la mira y la describe está usándola de ventana.

Los portones cerrados

Simmel termina la parte del capítulo que aquí se ha leído con un excurso sobre los sentidos, y en él hay una frase que se guarda para la sexta parte y se usa ahora. Dice que el ojo es el único órgano con el que «no se puede tomar sin dar al mismo tiempo»: la mirada que conoce al otro se revela a él, «el ojo desvela al otro el alma que trata de desvelarlo». Y que el oído es «el órgano egoísta sin más, que sólo toma y no da». Y que la vida moderna, con sus tranvías y trenes en los que la gente se mira durante minutos u horas sin hablarse, ha desplazado las relaciones hacia el puro ver, y que a eso se debe en parte «el sentimiento de desorientación en la vida total, de soledad, y de que uno está rodeado por todos lados de portones cerrados».

Rodeado de portones cerrados. Es lo que produce mirar sin oír y sin ser mirado, y es lo que produce leer. Un libro es un ojo que toma sin dar, y un lector que lee sobre el momento está en un tranvía de cuarenta y un capítulos, mirando caras sin que ninguna le mire. El momento, en cambio, es de los dos sentidos: la persona de enfrente devuelve la mirada y habla. Ninguna teoría de la presencia tiene ojos.

Qué objeto es la pared

La pared de la habitación es el marco que la mente pone alrededor del momento para hacer de él un caso, en el sentido de Thoreau: se supone el caso del que está presente, se entra en él, y se está en dos a la vez. Su objeto no es el momento sino la idea del momento, y la idea tiene todas las ventajas sobre lo real: no cambia, no interrumpe, se sostiene sola y admite cuarenta capítulos. Simmel da el nombre exacto de lo que pasa: el marco «refuerza desde sí la realidad y la impresión» de lo que encierra, y por eso la idea del momento, bien enmarcada, parece más momento que el momento. Es el objeto más cómodo de todos los de esta parte, porque es

el único que se puede tener sentado en una silla con un libro en la mano y creyendo que se hace lo que el libro dice.

Este libro es un objeto de esa clase, y lo ha dicho desde su primera parte, y lo dice aquí con la palabra de Simmel: es un marco. Ha intentado ser un marco pequeño, con muchas puertas, y sin voz. Pero no hay manera de escribir cuarenta y un capítulos sobre estar presente sin construir una habitación con una pared negra alrededor, y el que lleva leídos los cuarenta y uno lleva ese tiempo dentro de ella.

Lo que este libro deja

Deja «Puente y puerta» sin leer, y lo dice. Deja de Simmel, con más énfasis que otras veces, una página del excurso sobre los sentidos en la que explica la exclusión de los negros de la sociedad americana y la aversión entre judíos y alemanes por el olor de los cuerpos: es la peor página del capítulo, es de 1908 y de un judío berlinés, y este libro la señala y la deja, porque leer entero es leer también eso. Deja las reuniones nocturnas, los motines, Venecia, las hipotecas de los barcos y la gran ciudad, que son de su libro y no de éste. Y deja, por una vez, de dar la vuelta al peligro para encontrarle un uso: el quinto peligro no tiene remedio dentro de un libro.

Lo utilizable

Del tamaño de una lata, y es la única que consiste en dejar de leer. Cerrar el libro ahora. La habitación tiene una puerta; salir por ella; lo que haya al otro lado es el objeto. Volver, si se quiere, mañana, a un hombre que se hizo santo para que lo miraran y se salvó cuando dejaron de mirarlo.

Capítulo 73

La que se exhibe

Yo viví para los hombres con el pretexto de vivir para Dios,
y ella vivió para Dios creyendo que vive para los hombres.
Tolstói, «El padre Sergio»

El sexto peligro no está en la persona ni alrededor de ella, sino entre las dos: es la práctica que se sabe mirada. No hace falta público; basta con que la persona sepa que alguien podría verla, o que ella misma se ve, y la práctica cambia de objeto sin cambiar de forma. Tolstói escribió sobre esto una novela corta que no publicó en vida, «El padre Sergio». Se ha leído entera en la traducción inglesa de los Maude, de dominio público; el ruso no se ha consultado.

Un oficial entra en un monasterio

Stepán Kasatski es un oficial de la guardia que descubre que su prometida ha sido amante del zar, y se hace monje. Tolstói da dos explicaciones y no elige. La de su hermana: «se había hecho monje para estar por encima de los que se consideraban superiores a él», y Tolstói añade que «lo entendió correctamente». Y la suya: había también en él «un sentimiento religioso sincero, que Varvara no conocía, que se entrelazaba con el sentimiento de orgullo y el deseo de preeminencia, y lo guiaba». Entrelazado, y ésa es la primera verdad de la novela: la práctica que se sabe mirada no es

una práctica falsa al lado de una verdadera; es la verdadera, con otra cosa enredada.

En el monasterio es perfecto como lo fue en el regimiento, y hay días en que todo se le apaga, en que reza más que nunca «pero era sólo de labios», y «sentía que no estaba ni en sus propias manos ni en las de Dios, sino sujeto a otra cosa». Esa otra cosa tarda en tener nombre.

Exhibido como una fiera

El nombre llega por carta. Una noche de vigilia, con la iglesia llena de señoras que se señalan a los monjes, el abad manda llamar a Sergio para que un general, su antiguo coronel, pueda ver «a un hombre que había servido con él». Sergio, pálido, le pregunta por qué le expone a la tentación «durante la oración y en la casa de Dios», y el abad le echa. Sergio escribe a su anciano director confesando su orgullo, y el anciano le contesta que sí, que el orgullo es la causa de todo, y le pone las palabras en la boca: «¿No soy un hombre espléndido, que no quiere nada?»; «lo he renunciado todo por la gloria de Dios, ¡y aquí estoy, exhibido como una fiera!»; «si hubieras renunciado a la vanidad por Dios, lo habrías soportado».

La exhibición empieza como una herida: la rabia de Sergio por ser mirado es ya la prueba de que lo que practica tiene al que mira como objeto. El anciano le manda a una ermita «para aplacar tu orgullo», y la soledad no lo aplaca, porque también en ella se es visto: Sergio, en su celda, se ve a sí mismo «en un puesto majestuoso, con birrete y manto», y tiene que mirarse las piernas flacas en calzoncillos para reírse de la imagen. El ojo que mira entra con el ermitaño.

La celda

En el sexto año de reclusión descubre que sus dos enemigos, la duda y el deseo, «siempre aparecían juntos», y que «en realidad eran uno y el mismo». Lee «Señor, creo; ayuda a mi incredulidad», aparta las dudas, y «como quien vuelve a colocar un objeto en equilibrio inseguro, volvió

a colocar con cuidado su fe en su pedestal tambaleante... Las anteojeras quedaron ajustadas de nuevo y se sintió tranquilizado». Y llaman a la puerta.

Aquí este libro discute con Tolstói. Una señora divorciada, por una apuesta, llega en trineo a la ermita, se desnuda en la habitación de al lado y llama. Sergio, que «oía cómo crujía la seda cuando se quitaba el vestido», se siente «como el héroe del cuento, que tiene que seguir y seguir sin mirar atrás», prueba el dedo sobre la lámpara, no aguanta, y se lo corta con el hacha sobre el tajo de la leña. Pero la mujer es un artefacto: viene por una apuesta y se convierte al año en monja bajo la dirección del propio Sergio; y la segunda, la hija de un comerciante, débil de espíritu, con la que Sergio cae al final, no habla, no quiere nada, es sólo lo que hace caer al santo. Tolstói necesita que la tentación tenga cuerpo de mujer y que la mujer no tenga voluntad, y este libro lo dice y sigue, porque lo que quiere de la novela está en lo que viene después de la fama.

Del revés

Después del dedo, Sergio cura a un niño, y la novela cambia de tema. «Con cada mes, semana y día que pasaba, Sergio sentía que su vida interior se consumía y era sustituida por la vida exterior. Era como si le hubieran vuelto del revés.» El monasterio, que vive de sus visitantes, le quita el trabajo manual, le fija días de recepción, le pone una valla, y le dice que «la gente lo necesitaba» y que negarse «sería cruel». Y él no puede no estar de acuerdo, «pero cuanto más se entregaba a esa vida más sentía que lo interior se hacía exterior, y que la fuente de agua viva dentro de él se secaba, y que lo que hacía ahora lo hacía cada vez más para los hombres y cada vez menos para Dios».

Dos cosas. La primera: la forma no cambia. Sergio sigue rezando, bendiciendo, ayunando; nadie podría señalar el momento en que la práctica cambió. Sólo ha cambiado el objeto: «se creía una luz brillante, y cuanto más lo sentía, más consciente era de un debilitamiento, de un apagarse de la luz divina de verdad que brillaba dentro de él». La luz que se sabe vista

alumbra a los que la ven, no lo que había que alumbrar. La segunda es la imagen del manantial, «en raros momentos de lucidez»: hubo un hilo de agua viva que fluía de él, y la gente sedienta «vino en tropel, empujándose», antes de que le diera tiempo a juntarse, «y lo pisotearon todo y no quedó más que barro». No es que la práctica se haya perdido; es que cada gota se ha gastado en el momento en que alguien la miraba. Y cuando se desmaya en el oficio y sigue: «¡Sí, así se comportan los santos!». Se lo dice a sí mismo. Nadie lo ha oído. Ése es el público.

Lo que se añade es de Simmel. El ojo no puede tomar sin dar: el que mira es visto. Pero el que se sabe mirado y no mira, el santo detrás de la valla con los ojos bajos, recibe miradas sin devolver ninguna, y ésa es la posición del oído, del órgano que sólo toma. La práctica exhibida se ha vuelto oreja: recoge lo que llega de fuera, la gratitud, la señal, el nombre, y lo llama Dios. Sergio, en el jardín, con un escarabajo subiéndole por el cuello, se lo pregunta con la imagen más precisa de la novela: «¿Y si estoy llamando a una puerta cerrada desde fuera?». Una puerta cerrada desde fuera es lo que queda de una habitación cuando todo lo que uno hace dentro lo hace para los que están fuera.

Páshenka

La caída con la hija del comerciante es el final de esa vida, y Sergio, que ya no cree en Dios, se duerme un momento y no sueña: recuerda a Páshenka, una prima flaca a la que los niños obligaron una vez a enseñar cómo nadaba, tumbada en el suelo, y que se ponía roja a manchas. Un ángel le dice que vaya a verla, y camina doscientas millas.

Páshenka es ahora Praskovia Mijáilovna, vieja, viuda, arruinada, y mantiene a su hija, a un yerno enfermo y a cinco nietos dando clases de piano a hijas de tenderos. Tolstói la presenta como «sosa, insignificante y digna de lástima», y se retiene una frase: el enfado entre las personas «le causaba un sufrimiento físico real», lo sufría «como un mal olor, un ruido áspero o golpes en el cuerpo». Cuando llega el peregrino, sube a por una moneda de cinco kopeks, no tiene más que una de diez, decide darle pan, se sonroja

de haber escatimado la moneda y le da las dos cosas, «disculpándose por dar tan poco». No lo reconoce. Y cuando él le pide que le enseñe cómo vive, ella contesta que ha vivido «una vida muy sucia y horrible», que no va a la iglesia porque le da vergüenza ir con la ropa rota, y que reza en casa, «pero ¿qué clase de oración es? Sólo mecánica. Sé que no debería ser así, pero me falta verdadero sentimiento religioso».

Sólo mecánica. La única práctica que Tolstói pone como modelo es una oración de la que su dueña dice que no vale nada, hecha entre la masa del pan, la clase de las tres y el yerno que llama desde el cuarto. Y lo que la hace distinta de la de Sergio no es la calidad de la atención, que es peor, sino que no la mira nadie, ni ella. Páshenka no tiene el ojo puesto en su oración porque lo tiene puesto en la masa. Es el fregadero de la cuarta parte, sin la gracia de haberlo elegido.

Sergio se va, y en el camino se dice la frase del epígrafe, y ahí es donde este libro discute otra vez con Tolstói. La frase es verdad y sobra. La novela ya la había dicho con la moneda de diez kopeks y el rubor, y Tolstói, que no se fía de que se vea, la pone en boca del personaje como una moraleja, con su «un vaso de agua dado sin pensar en recompensa vale más que todo el bien que yo imaginaba hacer». Es su costumbre tardía: explicar la parábola después de contarla. Se toma la frase, porque es exacta, y se deja constancia de que el cuento sin ella era mejor.

Veinte kopeks

El final es el que importa. Sergio camina de aldea en aldea y, cuando ayuda a alguien, «no esperaba a ver su gratitud, sino que se iba inmediatamente después. Y poco a poco Dios empezó a revelarse dentro de él». Un día unos señores paran el coche para que un francés vea a los peregrinos; el francés pregunta si están seguros de que su peregrinación agrada a Dios; una vieja contesta: «Como Dios lo tome. Nuestros pies han llegado a los lugares santos, pero puede que nuestros corazones no»; el francés da veinte kopeks a cada uno y a Sergio una palmada en el hombro con la mano enguantada. Y Sergio «se alegró especialmente de este encuentro, porque

había hecho caso omiso de la opinión de los hombres y había hecho lo más simple y lo más fácil: aceptar humildemente los veinte kopeks y dárselos a su compañero, un mendigo ciego». Lo detienen sin pasaporte y lo mandan a Siberia, donde «trabaja en el huerto, enseña a los niños y atiende a los enfermos».

No esperar a ver la gratitud. Es lo que la novela sabe: la práctica exhibida no se cura escondiéndose, porque Sergio se escondió años en una ermita y fue allí donde le pusieron la valla; se cura yéndose antes de que vuelva la mirada. Da igual que el francés lo mire como a un animal raro: la moneda ya está en la mano del ciego cuando la palmada llega al hombro. Ha salido del marco por la puerta, y al otro lado había un huerto.

Qué objeto es la mirada

El objeto de la práctica que se exhibe es el ojo del otro, y es el único objeto de esta parte que devuelve la atención. La respiración no mira; la mirada sí: se atiende a algo que atiende a uno. No se resuelve con la soledad, porque el ojo entra en la celda con el que se encierra, ni con la vergüenza, que es otra forma de mirarse. La sexta parte entera trata de practicar delante de alguien sin que el que mira se convierta en el objeto. Sergio da la primera regla: no quedarse a ver.

Y la novela da una cosa más, que no está en sus frases sino en su historia. Tolstói la escribió en los años noventa, cuando era el hombre más visitado de Europa, con peregrinos en el jardín, y no la publicó; salió en 1911, muerto él. Quizá no supo acabarla; quizá supo que un libro sobre el santo exhibido, publicado por él, habría sido una vitrina más. No se puede saber, y se anota porque es el problema de este libro: escribir sobre no ser mirado es una forma de ser mirado, y lo único que se puede hacer con eso es decirlo y dejar el texto en el cajón todo el tiempo que se pueda.

Lo que este libro deja

Deja a las dos mujeres como Tolstói las hizo, y ha dicho lo que piensa. Deja la línea de ancianos que Tolstói enumera con nombres, y la oración corta que Sergio repite en el jardín, «Señor Jesucristo, Hijo de Dios, ten piedad de nosotros», que es una práctica entera con su historia y volverá en la parte de las tradiciones. Deja los milagros, la Siberia final, demasiado limpia, y la doctrina de Tolstói viejo, que está debajo de la novela y no en ella. Y deja la tentación de leer la novela como un caso: Sergio es un personaje, y lo que se ha sacado de él es una imagen y una regla.

Lo utilizable

Del tamaño de una lata. Cuando se ha hecho algo por alguien, irse antes de que dé las gracias. Y no contar la práctica: no decir a nadie que se ha sentado, ni cuánto, ni cómo fue. Lo que se cuenta ya tiene público.

Sergio le hizo a Páshenka una sola pregunta útil en toda su vida: cómo vives. Una francesa escribió, cuarenta años después, que esa pregunta es lo único que se le puede decir a alguien que sufre, y que hacerla de verdad es una forma de atención y no de bondad. Es lo que sigue.

Capítulo 74

El observador que no actúa

> *Para eso es suficiente, pero indispensable, saber poner sobre él cierta mirada.*
>
> *Simone Weil,* Reflexiones sobre el buen uso de los estudios escolares

El séptimo peligro es el más grave de los ocho y el que menos se nota: mirar el sufrimiento de alguien con toda la atención de que se es capaz y no hacer nada. No es indiferencia; la indiferencia no mira. Es lo contrario: una atención entera, entrenada, serena, puesta sobre una persona que sufre como se pone sobre la respiración, y que se queda ahí. La tercera parte leyó entero el ensayo de Weil sobre los estudios para sacarle el mecanismo de la atención, y dejó sus dos últimas páginas para más adelante. Es ahora, porque esas dos páginas son la descripción más exacta que se ha encontrado de este peligro y, a la vez, de la única cosa que lo distingue de su contrario.

Suficiente, pero indispensable

Weil pasa de los estudios al prójimo en un párrafo, con una frase que ya se citó: los desdichados no necesitan en este mundo «otra cosa que hombres capaces de prestarles atención», y esa capacidad es «casi un milagro; es un milagro». Y luego escribe la frase del epígrafe, que es la más extraña del

ensayo y la que hay que leer despacio. Para saber que el desdichado existe «es suficiente, pero indispensable, saber poner sobre él cierta mirada».

Suficiente. Weil no dice que la mirada sea el principio de algo; dice que basta. Y hay que ver para qué basta, porque ahí está todo el capítulo. Basta para «saber que el desdichado existe, no como unidad en una colección, no como un ejemplar de la categoría social etiquetada "desdichados", sino en tanto que hombre, exactamente semejante a nosotros, que ha sido un día golpeado y marcado por la desdicha con una marca inimitable». La mirada es suficiente para eso: para que el otro exista. No para que coma. Weil lo sabe, y unas líneas después dice lo que la mirada permite: llevar a un desdichado, «en el instante de su suprema angustia, exactamente el socorro capaz de salvarlo». Exactamente. La mirada no sustituye al socorro; es lo que hace que el socorro sea el exacto y no el que uno tenía preparado.

Y la mirada, describe Weil, «es primero una mirada atenta, en que el alma se vacía de todo contenido propio para recibir en sí al ser que mira tal como es, en toda su verdad. Sólo es capaz de ella el que es capaz de atención». Es, palabra por palabra, la misma operación que cinco páginas antes había descrito para el problema de geometría: el pensamiento «vacío, en espera, sin buscar nada, pero listo para recibir en su verdad desnuda el objeto que va a penetrar en él». El ensayo tiene esa arquitectura, que se ve sólo leyéndolo entero: una página sobre cómo se atiende a un problema y una página sobre cómo se atiende a una persona, y son la misma página con el objeto cambiado. Todo lo que la tercera parte dijo de la vuelta, de no apretar y de esperar vale aquí sin tocar nada, y eso es lo que hace que el peligro sea tan difícil de ver: el observador que no actúa está haciendo, con la persona, exactamente lo que aprendió a hacer bien con la respiración.

El que no pregunta

Weil cuenta la leyenda para decir en qué consiste la mirada. «En la primera leyenda del Grial se dice que el Grial, piedra milagrosa que por la virtud de la hostia consagrada sacia toda hambre, pertenece a quien diga el primero al guardián de la piedra, rey paralizado en sus tres cuartas

partes por la más dolorosa herida: ”¿Cuál es tu tormento?”.» Y saca la conclusión: «La plenitud del amor al prójimo es simplemente ser capaz de preguntarle: ”¿Cuál es tu tormento?”».

Aquí este libro discute con Weil una cosa pequeña y otra grande. La pequeña, de memoria y declarándolo: la primera leyenda, la de Chrétien de Troyes, no es así. En ella el joven Perceval ve pasar el cortejo, la lanza que sangra y el Grial, delante del rey herido, y no pregunta nada, porque le han enseñado que un caballero no habla demasiado; y la pregunta que debía haber hecho era a quién se sirve con el Grial. El «¿qué te aflige?» dicho al rey es de la versión alemana, la de Wolfram, treinta años posterior. Weil funde las dos, y no importa para lo que quiere decir. Pero lo que la primera versión cuenta importa mucho para este capítulo, porque el fallo de Perceval no es hacer algo mal: es mirar y callar. Mira el cortejo entero con atención, ve la lanza y la sangre y al hombre que no puede levantarse, no juzga, no interrumpe, es cortés, y ésa es la catástrofe. Es el observador perfecto. La leyenda describió este peligro con siete siglos de adelanto sobre la frase «sin juzgar», y lo puso en un muchacho bien educado.

La cosa grande es la pregunta misma. «¿Cuál es tu tormento?» es una pregunta sólo si no se sabe la respuesta. El observador que no actúa suele saberla: ha visto el sufrimiento, lo ha identificado, lo ha puesto en su sitio, y si preguntara sería por cortesía, porque lo que iba a oír ya lo tiene. Ésa es la marca de que el otro se ha convertido en «unidad en una colección»: se sabe lo que le pasa antes de que lo diga. Y ésa es la prueba que Weil da sin decirlo: la mirada que ella describe se vacía «de todo contenido propio», y lo primero que hay que vaciar es la respuesta.

Calor, impulso, piedad

Weil dice que «el calor, el impulso del corazón, la piedad no bastan», y esto es lo que hace del séptimo peligro un peligro y no un simple fallo: tiene un sentimiento pegado. El que mira el sufrimiento con atención siente algo, y lo que siente es cálido, y ese calor es lo que le hace creer que ha hecho algo. Una práctica que cultive ese calor por sí mismo, ante

una persona que sufre o ante la idea de todos los que sufren, produce precisamente el observador que no actúa: alguien conmovido, sereno y quieto. El padre Sergio bendecía detrás de una valla a gente que le contaba sus males, y sentía por ellos, y en toda la novela no pregunta a nadie cómo vive hasta que se lo pregunta a Páshenka, sin valla, sin hábito y sin nada que dar. No es una acusación a ninguna práctica; es la descripción de un resultado posible de todas, incluida la que este libro ha ido proponiendo, porque la atención que se aprende sobre la respiración se puede poner sobre una persona sin que cambie nada en ella, y ahí está el peligro entero.

Śāntideva, en la quinta parte, decía que lo primero que se fomenta es el pensamiento de que «sus semejantes son lo mismo que él». Weil dice «exactamente semejante a nosotros», y añade la otra mitad: «marcado con una marca inimitable». Las dos mitades son necesarias y la práctica tiende a quedarse con la primera, porque la primera se puede pensar en una habitación y la segunda no. Que todos son como uno se medita; que éste tiene una marca que no tiene nadie sólo se ve mirándolo, y preguntándole, y oyendo lo que dice. La colección es lo que queda cuando se tiene la primera mitad sin la segunda.

Y una cosa más que Weil dice y que aquí se toma con gusto, porque coincide con una regla de este libro: los que forman su atención en los estudios «no están más cerca del bien que sus hermanos que trabajan en los campos y las fábricas. Están cerca de otro modo». Lo mismo vale de la práctica: el que la tiene no está más cerca de saber preguntar que el que no la tiene. Está cerca de otro modo, y ese otro modo incluye el séptimo peligro, que el que trabaja en el campo no tiene.

Una observación que ya es el acto

Hay un texto famoso que sostiene lo contrario de este capítulo, o parece, y este libro no lo ha leído: se describe de memoria, declarándolo. Iris Murdoch, en 1970, tomó de Weil la palabra «atención» y la puso en el centro de la moral con un ejemplo: una suegra, M, que encuentra a su nuera, D, vulgar, infantil y ruidosa, y que se comporta con ella de

manera impecable, sin que nadie note nada; y que a lo largo de los años, sin cambiar nada por fuera, mira otra vez y llega a verla no vulgar sino sencilla, no infantil sino joven. Murdoch sostiene que ahí, en el mirar, está el trabajo moral, y que en el momento de una elección casi todo lo que había que elegir ya está elegido por cómo se ha mirado. Es la defensa más fuerte que existe del observador que no actúa, y este libro la acepta hasta donde llega. M no hace nada porque D no necesita nada de ella; el trabajo entero está en la mirada porque no hay nada más que hacer. El rey herido necesita una pregunta; el mendigo, pan. La mirada de Murdoch es la de Weil en un caso en que basta; la de Weil sirve para el caso en que no.

De las dos sale la verdad de este capítulo, que es la respuesta al peligro y no su condena: hay una observación que ya es el acto, y es la que pregunta. Preguntar «¿cuál es tu tormento?» a alguien, y callarse hasta que acabe de contestar, es un acto; no es el primer paso de un acto, es uno. Lo que lo distingue del observador que no actúa no es que después dé pan, sino que la pregunta ha salido de la habitación. Se ha dicho en voz alta a alguien que puede contestar algo que uno no sabía. Y desde ahí el socorro, si hace falta, es «exactamente» el que hace falta, y si no hace falta, se ha hecho lo único que Weil dice que el desdichado necesita.

Qué objeto es el que sufre

El objeto del observador que no actúa es el sufrimiento; el objeto del que pregunta es una persona que puede responder. La diferencia está en la respuesta: el sufrimiento no contesta, y por eso se puede observar indefinidamente con la misma serenidad con que se observa la respiración; la persona contesta, y lo que contesta cambia lo que hay que hacer. El objeto adecuado, en este peligro, es el único de esta parte que tiene voz, y el peligro consiste en atenderlo como si no la tuviera.

Lo que este libro deja

Deja a Dios, que en Weil es el término de toda atención, y la perla del final, y el milagro, que ella dice dos veces. Deja su frase de que «casi todos los que creen tener esa capacidad no la tienen», que es verdad probable y no se puede comprobar, y que sirve para desanimar más que para mirar. Deja la erudición del Grial, que se ha usado de memoria. Deja a Murdoch sin leer, con la reserva de que su ejemplo puede decir más de lo que aquí se recuerda. Y deja la vida de Weil, que es lo más conocido de ella y no hace falta para esto. Lo que toma lo toma con la frase que Weil escribe casi al final: que todo esto vale «fuera incluso de toda creencia religiosa».

Lo utilizable

Del tamaño de una lata. Una pregunta, hecha una vez, a una persona, en voz alta: qué te pasa. Y callarse hasta que acabe, sin tener la respuesta antes. Si la respuesta ya se sabía, no era una pregunta y no se ha hecho nada. Y no hace falta haberse sentado nunca para hacerla; sirve, si acaso, para callarse mejor mientras se contesta.

Queda un peligro, y es el que hace imposible esa pregunta: la calma de quien mira desde el carro una batalla en la que no va a entrar. Es lo que sigue.

Capítulo 75

La paz del tirano

> *Mirando igual el placer y el dolor, la ganancia y la pérdida, la victoria y la derrota, prepárate entonces para la batalla, y así no incurrirás en pecado.*
>
> Bhagavad Gītā, *II*

El octavo peligro es la calma. No la calma que viene sola después de una hora sentado, que este libro no ha prometido y no desprecia, sino la calma tomada como prueba: la persona que, habiendo llegado a cierta serenidad, la usa para saber que lo que hace está bien. Es el último peligro porque supone haber conseguido lo que los otros siete impedían, y por eso es el que menos gente tiene y el que más daño hace con menos gente.

El texto más famoso del mundo sobre la serenidad es un discurso para convencer a un hombre de que mate a sus parientes. Se sabe y se olvida. Aquí se ha leído entero el capítulo segundo de la *Bhagavad Gītā*, con el final del primero y el principio del tercero, en la traducción inglesa de 1882 de un juez de Bombay, K. T. Telang, que es de dominio público; el sánscrito no se ha consultado, y el resto del poema, dieciséis capítulos, no se ha leído para esto. Las citas se traducen del inglés de Telang, declarándolo.

Un hombre se sienta

Arjuna, el mejor arquero de su bando, hace detener su carro entre los dos ejércitos y ve enfrente a sus maestros y a sus primos. Dice que no ve cómo van a ser felices «después de matar a nuestros propios parientes», que prefiere que lo maten «sin armas y sin defenderme», y «arrojó el arco junto con las flechas, en el campo de batalla, y se sentó en su carro, con la mente agitada por la pena». Así acaba el primer capítulo. El segundo empieza con Arjuna «vencido por la piedad, y abatido, y con los ojos llenos de lágrimas», y con el dios, que le hace de auriga, preguntándole de dónde le viene «este engaño», y diciéndole: «No seas afeminado, hijo de Prithā; no es digno de ti. Arroja esa vil debilidad de corazón y levántate, terror de tus enemigos».

Arjuna contesta con nombres. «¿Cómo voy a enfrentarme con flechas en la batalla a Bhīshma y a Drona, los dos dignos de reverencia?» Mejor «vivir de limosna en este mundo» que matar a los maestros y gozar «goces manchados de sangre». Y añade una cosa que hay que retener, porque es la pregunta de Weil hecha por un guerrero: «No sabemos cuál de las dos cosas es mejor para nosotros». No lo sabe. Pide que se lo digan: «Soy tu discípulo; instrúyeme». Y dice: «No pelearé», y se queda callado. El dios, cuenta el narrador, le habló entonces «con una ligera sonrisa».

Antes de oír lo que el dios contesta, hay que decir dónde está Arjuna, porque es el sitio de este libro. Un hombre sentado, en silencio, que ha soltado el instrumento, que llora por gente con nombre, que no sabe qué es mejor y lo pregunta. Es el observador que no actúa, en la única versión que Weil aprobaría: ve a Bhīshma y a Drona, no a «los enemigos»; y su piedad no es la que basta, pero es la que pregunta. El capítulo segundo de la *Gītā* es la respuesta a ese hombre, y la respuesta consiste en quitarle, uno por uno, los nombres.

Lo que se le contesta

Los argumentos son cuatro y vienen seguidos. Primero: la pena es un error. «Has llorado por los que no merecen llanto, y hablas palabras de sabiduría. Los sabios no lloran ni por los vivos ni por los muertos.» Segundo: nadie muere. Lo que hay en cada cuerpo es indestructible; «no mata, no es matado»; los cuerpos se cambian «como un hombre, quitándose la ropa vieja, se pone otra nueva», y de ahí la conclusión, en la misma frase: los cuerpos «se dicen perecederos; por tanto entra en la batalla». Tercero: el deber. «No hay nada mejor para un guerrero que una batalla justa», que es «una puerta abierta al cielo»; y si no pelea, «todos los seres hablarán de tu infamia eterna; y para quien ha sido honrado, la infamia es un mal mayor que la muerte». Cuarto, el del epígrafe: «Muerto, obtendrás el cielo; victorioso, gozarás la tierra. Levántate, pues, resuelto a la batalla. Mirando igual el placer y el dolor, la ganancia y la pérdida, la victoria y la derrota, prepárate entonces para la batalla, y así no incurrirás en pecado».

Hay que leer la última frase dos veces, porque es el peligro entero en una línea. La ecuanimidad no se propone como un bien; se propone como la condición de la inocencia. El que mira igual la victoria y la derrota puede matar a su maestro sin pecar. La calma es lo que hace que el acto no cuente. Y nótese lo que ha pasado con los nombres: Arjuna dijo Bhīshma y Drona; el dios contesta «los que no merecen llanto», «estos gobernantes de hombres», «los cuerpos», «ningún ser». Es, paso a paso, la operación que Weil llamaba convertir a alguien en «unidad en una colección», hecha por un dios y con un fin: la colección no llora, y el que no llora puede disparar.

El de mente firme

Al final del capítulo Arjuna pregunta lo que preguntaría cualquier lector de este libro: «¿Cuáles son las características de aquel cuya mente es firme y que está entregado a la contemplación? ¿Cómo debe hablar el de mente firme, cómo sentarse, cómo moverse?». Y la respuesta es la página

por la que el texto es famoso. El de mente firme «abandona todos los deseos de su corazón»; «su corazón no se agita en medio de las calamidades, no anhela placeres, y de él se han ido el afecto, el miedo y la ira»; no siente «exaltación ni aversión» ante lo agradable y lo desagradable; retira los sentidos de sus objetos «como la tortuga retira sus miembros por todos lados». El que rumia los objetos se apega, del apego nace el deseo, del deseo la ira, de la ira la falta de discernimiento, de ahí la confusión de la memoria, de ahí la pérdida de la razón, y «a consecuencia de la pérdida de la razón está completamente arruinado». El que se contiene «obtiene la tranquilidad», y en la tranquilidad «todas sus miserias se destruyen». Es como el mar, en el que entran todas las aguas sin que se mueva.

Telang, en sus notas, hace una cosa que aquí se le agradece: cada pocas líneas apunta que la frase está también en un texto budista, el *Sutta Nipāta*, el *Dhammapada*, con la página. El afecto, el miedo y la ira que se van; lo agradable y lo desagradable; el que está despierto cuando es de noche para los demás; el que está libre de «lo mío». Un juez de Bombay, en 1882, vio que la descripción de la mente en calma es la misma en el poema de la batalla y en los discursos de un hombre que prohibió matar, y lo anotó al pie, sin sacar la conclusión. La conclusión es la de este capítulo: la descripción de la calma no dice para qué sirve la calma. La misma página que dice «de él se han ido el afecto, el miedo y la ira» dice «por tanto entra en la batalla». Quien lea sólo la descripción, y es lo que hace casi todo el que cita este texto, se lleva un retrato de la serenidad que le vale igual para no matar que para matar, y no hay nada en el retrato que le diga cuál de las dos cosas está haciendo.

La paz del tirano

Por eso la calma no es un criterio. Lo es aquello a lo que sirve. Una persona que después de un año de práctica se descubre menos agitada, con menos miedo y menos ira, no sabe todavía nada de sí misma que no supiera antes; sabe que está más tranquila, y la tranquilidad, como acaba de mostrar el texto, es compatible con cualquier cosa. El peligro se llama

aquí la paz del tirano porque el tirano es el caso límite y el más claro: el hombre que puede hacer lo que quiere con el corazón en reposo, y al que su reposo le confirma que hace bien. Nadie que lea esto es un tirano. Pero la operación es la misma a cualquier escala, y la escala habitual es doméstica: una persona serena que hace daño con serenidad, y que toma la serenidad por prueba de que no era daño. La *Gītā* lo dice sin rodeos, y es su mérito: con ecuanimidad «no incurrirás en pecado». Esa frase es la que este libro niega. Con ecuanimidad se hace lo que se hace, y lo que se hace se juzga por lo que le pasa al de enfrente, que en este caso se llama Drona.

Y hay que ser justo con el texto en dos cosas, porque contiene su propia crítica. La primera es que Arjuna, al principio del capítulo tercero, dice lo que dice cualquier lector honrado: «Si la devoción es superior a la acción, ¿por qué me empujas a esta acción terrible? Pareces confundirme la mente con palabras equívocas». El poema sabe que su argumento no cierra, y lo pone en boca del discípulo. La segunda es que el mismo capítulo tercero describe al «hipócrita»: el que «reteniendo los órganos de la acción, sigue pensando en su mente en los objetos de los sentidos», es decir, el observador que no actúa, señalado con el dedo por un texto que no es de este libro. La *Gītā* ve los dos peligros; lo que hace con ellos es mandar a la batalla.

Lo que sí se toma de ella, y con las manos limpias, es una frase que suena a lo que este libro ha dicho de la práctica: «Tu asunto es sólo con la acción; de ningún modo con el fruto». Leída con cuidado, el fruto de que habla es el del que actúa, el cielo y el reino; y que el que practica no lo haga por lo que va a sacar es exactamente lo que la primera parte pidió. Hasta ahí, de acuerdo. La diferencia es que el fruto que aquí importa no es el del que actúa sino el del otro, y sobre ése la *Gītā* dice que es indestructible y que no hay que llorarlo. Se deja.

Hay una lectura del poema, la más extendida en el siglo pasado, según la cual la batalla es interior y los parientes son las pasiones; se dice de memoria, declarándolo, y no se sigue, porque es precisamente el movimiento que este capítulo señala: si la batalla es interior, la calma es la victoria, y la calma vuelve a ser un criterio. Leído como Telang lo imprime, con los nombres

de los maestros y las flechas, el texto dice lo que dice, y es más útil así.

Qué objeto es la calma

La calma no es un objeto, y tomarla como objeto es este peligro. Cuando se atiende a la respiración, la calma, si viene, viene de lado, como el sueño; cuando se atiende a la calma, se atiende a un estado propio, que no contesta, que no tiene nombre ni marca, y que puede durar lo que dure la batalla entera sin decir nada de la batalla. El objeto sigue siendo lo de siempre: lo que hay que hacer a las nueve, y la persona de enfrente. La calma se juzga después, por lo que se hizo con ella, y ésa es la única manera en que este libro sabe hablar de ella sin prometerla.

Lo que este libro deja

Deja la metafísica del capítulo, que es lo que hace posible el argumento: que lo que hay en cada cuerpo no muere. No se discute aquí; sólo se anota que si nada muere nada se hace a nadie, y que ése es un precio alto por una serenidad. Deja la casta, el deber del guerrero y el cielo de los que mueren en batalla, que son de su tiempo. Deja al dios, que aquí es un auriga con una sonrisa. Deja los dieciséis capítulos no leídos, en los que el poema dice muchas más cosas y algunas contrarias a éstas. Deja las notas de Telang sobre los comentaristas, que la parte de las tradiciones tendrá que mirar. Y deja el sánscrito, que cambiaría palabras, no el argumento.

Lo utilizable

Del tamaño de una lata. Cuando llegue la calma, si llega, preguntarse para qué está sirviendo. Y una señal sencilla: si permite hacer con el corazón en reposo algo que antes no se podía hacer, mirar bien qué es ese algo, porque el reposo no lo ha vuelto bueno. Arjuna, sentado en el carro, con el arco en el suelo, hizo lo más difícil de todo el poema, y fue antes de que le enseñaran a estar tranquilo.

Ocho peligros: el que huye, la sequía, el daño, la industria, la pared, la exhibición, el observador y la paz. Queda decir qué se sabe de ellos juntos.

Capítulo 76

Lo que se sabe de los peligros

Así es, pero todavía no ha llegado usted ni a la mitad.
Thoreau, Walden*, «Conclusión»*

Esta parte empezó con un hombre que dejó los bosques por una razón tan buena como la que le llevó a ellos y acaba con otro sentado en un carro, con el arco en el suelo, al que un dios convence de que se levante. Entre los dos ha habido una monja que escribió «obras, obras» desde la última morada, cuatro estudios sobre lo que sale mal, dos revisiones de una tienda de aplicaciones, un sociólogo hablando de marcos, un santo que se hizo santo para que lo miraran, y dos páginas de una profesora de liceo sobre la única pregunta que sirve. La cuenta se hace, como en las partes anteriores, en tres columnas.

Lo que queda en pie

Los ocho peligros no son ocho maneras de fracasar en la práctica. Son ocho maneras de que la práctica salga bien y haga otra cosa. El que huye se sienta y se va; el que se seca reza y no siente; el que se hace daño destapa un objeto mayor que su capacidad sin nadie al lado; el que compra recibe una voz y una cuenta; el que lee sobre estar presente está en una habitación con una pared negra; el que se exhibe reza igual que antes y para otro público; el que observa atiende entero y no pregunta; el que se calma toma la calma

por prueba. En ninguno de los ocho la práctica falla. En los ocho el objeto se ha cambiado sin que la forma cambie, y por eso desde dentro no se nota, y por eso esta parte no ha podido dar ninguna señal que se vea durante la sentada.

La señal está después, y es siempre la misma: alguien desaparece. La familia que Thoreau no menciona, el prójimo al que Teresa manda volver, la persona que estaba al lado y no estaba, el comprador convertido en cuenta, el lector en el tranvía, Páshenka, el rey herido, Bhīshma y Drona con nombre y luego «los cuerpos». Lo que distingue la meditación de lo que se le parece no es nada que pase mientras dura; es lo que le pasa a la persona de enfrente cuando acaba. Ésa es la verdad de esta parte, y es la que hace posible la siguiente.

Huir no es irse: se mide por el sendero, que se forma en una semana, y por el semejante, que es lo que se piensa en cuanto se está solo. La sequía es una inversión de distancias: lo que se pierde de cerca se gana de lejos, y el remedio es «en saliendo de allí», obras. El daño no es un cuestionario; es un objeto destapado que la persona no puede sostener, con nadie que lo sepa, y de él salen tres reglas: no se promete nada, no se exige práctica diaria ni retiros, y no se dice que quien no practica esté peor. De la industria queda un criterio: la herramienta buena es la que se deja de necesitar, y la prueba de cualquier cosa que lleve la palabra es si dice que quizá no sirva. De la pared queda que un libro es un marco, y que puede ser pared, ventana o puerta según lo que se haga al cerrarlo. De la exhibición, una regla: irse antes de que vuelva la mirada. Del observador, un acto: la pregunta que sólo es pregunta si no se sabe la respuesta. Y de la calma, que no es un criterio; lo es aquello a lo que sirve.

Lo que se ha medido y lo que no

Se ha medido que una de cada cuatro personas que hacen un curso de ocho semanas pasa por algo desagradable, que una de cada ocho sale con algo que no quería y que dura, que una de cada cien tiene algo grave y una de cada quinientas acaba en un hospital, con un instrumento hecho a

propósito y con la mitad de la muestra sin contestar. Se ha medido que el retiro dobla el riesgo y que la enfermedad previa lo sube algo, y que ni la personalidad ni la cantidad de práctica previa lo predicen. Se ha medido, en sesenta practicantes con miles de horas, que lo que aparece es miedo, energía, insomnio, pérdida de límites, recuerdos, y que un tercio no lo llamó malo. Se ha medido que de setecientas aplicaciones veintitrés enseñaban algo, que el cuatro por ciento ha pasado un ensayo, que una de cada cuatro tiene política de privacidad y que las estrellas de los usuarios no se relacionan con la calidad de la información.

No se ha medido la sequía, porque nadie ha pensado que se pudiera. No se ha medido la exhibición: si la práctica de alguien que sabe que es observado cambia, y en qué. No se ha medido el observador: si la gente que atiende mejor pregunta más. Y no se ha medido lo único que esta parte dice que importa: qué le pasa a la persona de enfrente. La tercera parte ya lo dijo de la atención, y aquí vale otra vez: se mide lo que pasa dentro, y lo que pasa dentro es compatible con cualquier cosa.

Lo que no se ha resuelto

La sequía y el daño se parecen. Teresa describe una noche que hay que atravesar; los estudios describen un efecto adverso que hay que parar; los síntomas son los mismos, y la diferencia la pone quien está al lado, si hay alguien. Esta parte no ha dado manera de distinguirlos desde dentro, porque no la hay, y ha dicho que el criterio es la desproporción y la compañía. Se deja así.

La pared no tiene remedio dentro de un libro. Se ha dicho y se repite: cuarenta y cinco capítulos sobre estar presente son cuarenta y cinco capítulos de marco, y la única salida es la puerta. Si el lector la ha usado, este capítulo no lo sabe.

La metafísica del carro. Si lo que hay en cada cuerpo no muere, nada se hace a nadie, y la calma está justificada. Esta parte ha negado la conclusión sin discutir la premisa, que es de otro libro y de otra tradición, y la parte de las tradiciones tendrá que volver a ella con más cuidado.

Y la suficiencia de la mirada. Weil dice que la mirada basta; este libro ha dicho que basta para que el otro exista y no para que coma, y ha aceptado el caso de Murdoch, en que no hay nada que hacer, hasta donde llega. Dónde acaba ese caso y empieza el del rey herido no se ha dicho, porque depende de quién está enfrente.

Lo que este libro es, dicho otra vez

Es el quinto peligro, y lo sabe desde antes de esta parte. Lo que ha hecho con eso es lo poco que se puede: latas, puertas, ninguna promesa, ninguna cuenta, y una regla que después de estos ocho capítulos queda más firme que antes: quien no practique nada no está peor que quien practique, y de los ocho peligros no tiene ninguno. Lo que tiene es lo mismo que todos: alguien enfrente.

La sexta parte

Todos los capítulos de esta parte acabaron con una persona delante: la que Thoreau no menciona, el prójimo de Teresa, el que estaba al lado, el comprador, el lector, Páshenka, el rey herido, Drona. La parte siguiente es sobre eso, y es la más larga del libro, porque estar con alguien es un recogimiento, no una distracción de él. Empieza con lo que Simmel dijo del ojo, que no puede tomar sin dar, y sigue por los ojos, la escucha, la mesa, el teléfono encima de la mesa, la gente de casa, el cuidado de un enfermo, el aula, lo que media entre dos, hablar de terceros, el silencio a dos, los amigos de Job sentados en tierra siete días sin decir palabra, y lo que pasa en la cocina después. No es una parte sobre relaciones. Es una parte sobre el objeto, cuando el objeto contesta.

Thoreau vuelve del bosque

«Dejé los bosques por una razón tan buena como la que me llevó a ellos.» Es la primera frase que Thoreau escribe sobre su vuelta, en la conclusión de *Walden*, y viene después de doscientas páginas sobre la ida. Este libro la ha usado ya dos veces y la leyó, la primera vez, como lo que parece: la marca de una práctica que no se ha convertido en huida. Pero la conclusión entera dice algo más, y para un interludio entre los peligros y la gente vale la pena leerla como lo que es: lo que un hombre dice al salir de dos años de una cosa que le salió bien.

Lo primero que dice es que no sabe muy bien por qué se fue. «Quizá me pareció que tenía varias vidas más que vivir, y que no podía dedicar más tiempo a aquélla.» Quizá. Y en la frase siguiente cuenta que en menos de una semana sus pies habían abierto un sendero de la puerta al estanque, y que cinco o seis años después el sendero seguía «bastante claro», y teme que otros hayan caído en él y lo hayan ayudado a mantenerse abierto. No es una queja contra el bosque; es la observación de que la práctica más nueva del mundo hace camino en siete días, y que el camino se queda cuando uno se va. Un hombre que dejó una cosa buena porque se había hecho sendero no había fracasado; había visto el sendero.

Después habla de lo que aprendió, y lo primero es que no aprendió una técnica: «que si uno avanza con confianza en la dirección de sus sueños... encontrará un éxito inesperado en las horas comunes». En las horas comunes. Es el hombre que pasó dos años midiendo el estanque quien dice que el éxito, si lo hay, aparece en las horas que no son las del

estanque, y que «la soledad no será soledad, ni la pobreza pobreza, ni la debilidad debilidad». Y luego, sin transición, cuenta la historia del artista de Kouroo, que quiso hacer un bastón perfecto y buscó la madera con tanto cuidado que sus amigos envejecieron y murieron mientras él no envejecía, y la ciudad se hizo ruina, y las dinastías acabaron, y al dar la última mano el bastón «se expandió de pronto ante los ojos del artista asombrado en la más hermosa de todas las creaciones de Brahma». Es la parábola de la práctica perfecta, la del que no hace compromisos con el tiempo, y Thoreau la cuenta con admiración. Pero él no es el artista de Kouroo. Él se fue a los dos años y dos meses, porque tenía otras vidas, y el interludio está aquí para notar la distancia entre la historia que admira y lo que hizo: el bastón perfecto le costó al artista todos sus amigos, y Thoreau volvió a la ciudad de sus amigos con un libro a medias.

Lo que sigue es lo mejor de la conclusión, y no es sobre el bosque. «En su mayor parte, no estamos donde estamos, sino en una posición falsa. Por una flaqueza de nuestra naturaleza, suponemos un caso, y nos ponemos en él, y así estamos en dos casos a la vez, y es doblemente difícil salir.» Y la instrucción: «Di lo que tienes que decir, no lo que deberías». Y el calderero en la horca, al que preguntan si tiene algo que decir y contesta: «Decid a los sastres que se acuerden de hacer un nudo en el hilo antes de la primera puntada». «La oración de su compañero se ha olvidado.» Thoreau pone al calderero por encima del que reza porque el calderero dijo una cosa cierta y pequeña y el otro dijo lo que debía; y un libro que ha pasado ocho capítulos con los peligros de decir lo que se debe encuentra ahí su mejor aliado.

Y entonces la frase que este interludio quería: «Por mezquina que sea tu vida, sal a su encuentro y vívela; no la rehúyas ni la llames con nombres duros. No es tan mala como tú». No es tan mala como tú. Es la única frase de la conclusión que se dirige al lector como a alguien que puede estar equivocado sobre sí mismo, y dice exactamente lo contrario de lo que se le suele hacer decir a Thoreau: no que la vida sea poca y haya que irse a otra, sino que la vida es la que hay y el que le pone nombres feos es peor que ella. «Cultiva la pobreza como una hierba de jardín, como la salvia.» «Las

cosas no cambian; cambiamos nosotros.» «Vende tu ropa y guarda tus pensamientos.» Son frases de alguien que ha vuelto, no de alguien que se va.

Queda la del pantano, que es la que esta parte pone de epígrafe en su cierre. Un viajero pregunta a un niño si el pantano que tiene delante tiene fondo firme; el niño dice que sí; el caballo se hunde hasta la cincha, y el viajero protesta: creía que había dicho que tenía fondo firme. «Así es», contesta el niño, «pero todavía no ha llegado usted ni a la mitad». Thoreau lo cuenta a propósito de la sociedad, y aquí se toma para otra cosa: los ocho peligros son ocho sitios en que la práctica parece haber tocado fondo, y el fondo está más abajo. El que huye toca fondo en la cabaña; el que se calma, en la calma. «Hay un fondo sólido en todas partes», dice Thoreau, y en eso también tiene razón: no es que no haya fondo, es que uno no ha llegado. Y por eso su instrucción de carpintero: «Clava el clavo hasta el fondo y remáchalo con tanta fidelidad que puedas despertarte por la noche y pensar en tu trabajo con satisfacción». Un clavo, hasta el fondo, en una viga y no en el enlucido. Es una lata.

La conclusión acaba con un insecto que sale de una mesa de madera de manzano después de sesenta años en la cocina de un granjero, y con tres frases que se citan mucho y que aquí se dejan como están: «Sólo amanece el día para el que estamos despiertos. Hay más día por amanecer. El sol no es más que una estrella de la mañana». Este libro no las comenta. Anota sólo que el hombre que las escribió estaba, al escribirlas, de vuelta en el pueblo, y que lo dijo él: por una razón tan buena como la que le llevó al bosque.

Parte VII

Libro Sexto — Delante de alguien

Capítulo 77

El recogimiento en compañía

De personas a las que sólo vemos nos formamos un concepto general infinitamente más fácil que cuando podemos hablar con cada una.

Georg Simmel, Sociología*, 1908*

Cinco partes han hablado de una persona sola: dónde está, qué la tapa, cómo atiende, cómo se pone y qué le puede pasar. Ésta habla de dos, y es la más larga del libro, porque la mayor parte de la vida ocurre delante de alguien y porque la tesis que la sostiene es la más contraria a lo que se suele pensar de la meditación: que estar con alguien es un recogimiento. No una salida de uno hacia fuera, ni una distracción de la práctica, sino la misma operación de las cinco partes anteriores, la vuelta, con el objeto cambiado por el único que contesta.

La primera parte dijo, con Simmel, dónde está la casa cuando hay alguien delante: en la línea entre los ojos, que se destruye con el más leve mirar de lado, y en la que no se puede tomar sin dar. Aquí se ha leído el resto de su excurso sobre los sentidos, en el alemán de 1908, hasta el final, que es sobre el perfume; y en ese resto está lo que esta parte necesita para empezar: que el otro tiene dos cosas y que hay un sentido que no se puede cerrar.

Lo que dura y lo que fluye

Simmel dice que de una persona queremos saber dos cosas, «qué es este hombre según su ser, cuál es la sustancia permanente de su esencia», y «cómo es en el instante, qué quiere, piensa, dice». «Lo que vemos en el hombre es lo que dura en él; en su rostro está dibujada, como en un corte a través de capas geológicas, la historia de su vida y lo que le sirve de base como dote intemporal de su naturaleza.» Y «lo que oímos es su momentáneo, es el flujo de su ser». El hombre es, dice, la única cosa que para nuestros sentidos es «al mismo tiempo algo que permanece y algo que fluye»; «la piedra que dura y el río que fluye» están repartidos en la naturaleza, y sólo en una persona «lo uno se mide siempre en lo otro».

Esto es lo primero que cambia cuando el objeto es alguien. Aquí el objeto cambia de dos maneras a la vez: hay en la persona de enfrente una cosa que no se mueve, la cara, en la que se lee lo que ha sido, y una que no para, la voz, en la que se oye lo que es ahora, y estar con ella es tener las dos delante sin dejar caer ninguna. El que sólo ve tiene a la persona como piedra; el que sólo oye la tiene como río. El recogimiento en compañía es, en su forma más elemental, sostener la piedra y el río en el mismo sitio, con dos órganos que trabajan de manera contraria.

El ciego y el sordo

De esa división Simmel saca una observación que describe lo que hace una persona cuando cierra los ojos delante de otra. «Por eso la disposición sociológica del ciego es enteramente distinta de la del sordo. Para el ciego el otro sólo está ahí, en realidad, en la sucesión, en la serie temporal de sus manifestaciones. El inquieto, inquietante a-la-vez de todos los rasgos, de las huellas de todos los pasados, tal como está desplegado en el rostro de los hombres, se le escapa al ciego, y ésa puede ser la razón de la disposición pacífica y tranquila, uniformemente amistosa con su entorno, que tan a menudo se observa en los ciegos.» Y al contrario: «el que ve sin oír está mucho más confuso, más desvalido, más inquieto que el que oye sin ver».

Léase con la sentada delante. El que cierra los ojos para atender se pone, mientras dura, en la sociología del ciego: el otro le llega sólo en sucesión, sin el a-la-vez inquietante de la cara, y de ahí viene, en parte, la calma que la habitación con los ojos cerrados da. Es una calma real y Simmel la explica sin saberlo: es la de no tener delante la historia entera de nadie. Pero el que está con alguien no puede quedarse en ella, porque el otro tiene cara, y la cara es lo que dura; una compañía sin cara es una compañía en la que el otro es sólo lo que dice ahora, y eso, dicho de la persona de casa, es no conocerla. La calma del ciego no se lleva a la mesa. Lo que sí se lleva es su otra mitad: el ciego oye, y el que oye sin ver está menos perdido que el que ve sin oír.

Simmel da dos razones más para preferir el oído. La primera es la memoria: recordamos mucho mejor lo oído que lo visto, aunque lo dicho «se ha ido irremediablemente» y la cara sigue ahí; y por eso «se puede mentir al oído de un hombre mucho antes que a su ojo». El oído es el órgano confiado. La segunda es una prueba que cualquiera puede hacer: «Los menos saben decir con seguridad ni siquiera de qué color son los ojos de sus amigos, o pueden representarse con viveza en la imaginación la forma de la boca de las personas más cercanas. En realidad no las han visto». Se ve en una persona, dice, «en mucha mayor medida lo que tiene en común con otros» que lo que se oye de ella; y de ahí la frase del epígrafe: de la gente que sólo se ve se hace un concepto general con una facilidad infinita; de la gente con la que se habla, no.

La colección tiene un órgano

Aquí la quinta parte encuentra su mecanismo. Weil decía que el desdichado se convierte en «unidad en una colección» cuando se le mira sin la marca; Simmel dice con qué sentido se hace eso: con el ojo sin el oído. Y pone el ejemplo que más lejos llega: «Los obreros en la nave de una fábrica, los estudiantes en un auditorio, los soldados de una sección se sienten de algún modo como unidad», y esa unidad tiene «un carácter mucho más abstracto» que cuando el estar juntos es también hablar, porque «el ojo

muestra, junto a lo individual del hombre, en mayor medida también lo igual de todos, que el oído». Y la conclusión histórica: el concepto moderno de «el obrero», que reúne lo común de todos los asalariados «da igual lo que trabajen», era inaccesible a los siglos anteriores, cuyos gremios descansaban en el trato oral; «sólo aquí, donde se veía a innumerables sin oírlos, se cumplió esa alta abstracción».

No hace falta la fábrica. Se puede estar en una habitación con cinco personas, viéndolas, y estar con un concepto; se puede mirar a la persona de casa durante años y tener de ella la piedra, lo que comparte con todas, y no el río. La colección no es un fallo moral que se corrige queriendo más; es lo que el ojo hace solo, y lo que lo deshace es el otro órgano. Ésta es la primera regla de la parte, y es de 1908: **para que alguien no sea un concepto hay que oírlo**.

Lo que todos tienen que oír

Y el oído tiene una forma que el ojo no tiene. La primera parte citó que el ojo no puede tomar sin dar; Simmel sigue diciendo que el oído «es el órgano egoísta sin más, que sólo toma y no da», y que «paga ese egoísmo con que no puede, como el ojo, apartarse ni cerrarse, sino que, puesto que sólo toma, está condenado a tomar todo lo que se le acerca». Sólo con la boca produce «el acto interiormente unitario de tomar y dar», y aun eso alternando: «no se puede hablar bien cuando se oye, ni oír bien cuando se habla».

De aquí sale la formulación central del capítulo, que Simmel no hace y que está en su frase: si el oído no tiene párpado, la única manera de cerrarlo es hablar. Y hay una manera de hablar que no se oye desde fuera, que la segunda parte llamó el comentario: la voz de dentro que convierte lo que pasa en lo que se dice de lo que pasa. Cuando alguien habla y uno comenta por dentro, prepara la respuesta, juzga, traduce, el oído está cerrado por el único medio que tiene, y el otro, aunque siga sonando, ha dejado de llegar. **El comentario es el párpado del oído.** Todo lo que la segunda parte dijo de callarlo vale aquí con una diferencia: a solas, callar el comentario deja el

instante; delante de alguien, deja a alguien.

Simmel añade tres cosas sobre el oído que dibujan la habitación en que ocurre esto. Que el oír es «supraindividual»: «lo que pasa en una habitación tienen que oírlo todos los que están en ella, y que uno lo tome no se lo quita a otro», al contrario que lo visible, que se puede poseer, y por eso le parece «perverso» que las grandes familias del siglo XVIII encargaran a Bach conciertos que nadie más pudiera oír. Que el secreto dicho al oído, «la conversación entre cuatro ojos», contiene una contradicción: fuerza a una forma que se dirige por su naturaleza «a un número ilimitado de participantes» a servir a un contenido que los excluye a todos. Y que un público de concierto está unido en «una unidad incomparablemente más estrecha» que los visitantes de un museo, porque muchos pueden tener la misma impresión de oído y casi nadie la misma de ojo; la única excepción visible es el cielo, «que todos los hombres pueden ver al mismo tiempo el cielo y el sol», y de ahí saca Simmel la unión de toda religión, que se deja como está. Lo que se toma es la habitación: estar con alguien es entrar en un sitio donde lo que suena es de todos los que están, y donde la única propiedad privada es lo que uno se dice por dentro.

La nariz

Hay que hablar de la página que la quinta parte señaló, porque está en lo leído y porque tiene una parte útil y otra que no. Simmel sostiene que el olfato es «el sentido disociador»: da «infinitamente más repulsiones que atracciones», sus decisiones «tienen algo de radical e inapelable», y la compañía de muchos nunca le procura atractivo alguno. Con la civilización, dice, baja la agudeza de todos los sentidos y sube su carga de placer y displacer; nos hacemos «no sólo cortos de vista, sino cortos de sentidos en general», y más sensibles a corta distancia; y cita a Nietzsche, que de los tipos humanos que odiaba decía tantas veces «no huelen bien». Hasta aquí es una descripción de la proximidad que esta parte no puede ignorar: estar en una habitación con alguien incluye el sentido que separa.

Lo que no se toma es lo que Simmel hace con ello. Escribe que la

exclusión de los negros de la alta sociedad norteamericana «parece excluida ya por la atmósfera corporal del negro», que la aversión entre judíos y alemanes «se ha atribuido a la misma causa», que el contacto entre cultos y obreros «fracasa simplemente ante lo insuperable de las impresiones olfativas», y remata: «La cuestión social no es sólo una cuestión ética, sino también una cuestión de nariz». Es la peor página del libro y la escribe un judío berlinés en 1908. Y contiene su propia refutación una línea antes, cuando dice que las antipatías instintivas ligadas al olor «encuentran tanto menos resistencia del pensar y del querer» cuanto que el olor no se deja describir ni proyectar «al plano de la abstracción». Un juicio que no encuentra resistencia del pensamiento no es un dato: es un prejuicio con nombre de sentido, y el sociólogo que lo anota como causa ha dejado, en esa frase, de pensar. Se dice y se sigue: lo bueno de alrededor no lo absuelve, y esto no inutiliza lo bueno.

Qué objeto es la compañía

El objeto, cuando hay alguien delante, es doble y lo toman dos órganos contrarios: la cara, que dura, por el ojo, que da al tomar y puede cerrarse; y la voz, que fluye, por el oído, que sólo toma y no puede cerrarse más que hablando. El recogimiento en compañía consiste en tener los dos abiertos a la vez: la línea entre los ojos, que la primera parte dio, y el oído sin párpado, que este capítulo añade; y su enemigo no es la distracción sino el comentario, que cierra el segundo mientras el primero sigue fijo y hace creer que se está. Es la tesis de la parte en su primera cláusula: estar con alguien es un recogimiento, y se juega en dos órganos que se cierran de manera distinta.

Lo que este libro deja

Deja la página de la nariz, dicha. Deja el cielo y la religión, la historia del concepto de obrero, y las páginas en que se pregunta si la sociedad podría descansar sobre otra estructura de los sentidos, que son de otro

libro. Deja el perfume, con una sola frase suya que servirá más adelante: que el perfume «cubre la atmósfera personal, la sustituye por una objetiva y, sin embargo, al mismo tiempo, llama la atención sobre ella». Deja la observación sobre el sentido sexual y el espacio, que sigue al perfume y no se ha leído. Y deja a Simmel como lo que es en este capítulo: un hombre de 1908 describiendo dos personas en una habitación de Berlín, sin niños, sin teléfono y sin nadie que hable a la vez que otro.

Lo utilizable

Del tamaño de una lata, y es la prueba de Simmel. Hoy, con alguien de casa delante, mirar de qué color tiene los ojos, y no decírselo. Si no se sabía, se sabe ahora qué se estaba viendo: lo que tiene en común con todos. Y una vez, mientras esa persona habla, callar el comentario, que es lo único que cierra el oído, y oír lo que de todos modos suena en la habitación.

Lo que pasa en la línea entre los ojos se ha medido, con cámaras, con niños, con extraños y con parejas, y lo medido es más raro de lo que Simmel suponía.

Capítulo 78

Los ojos

Las imágenes no devuelven la mirada.
Revisión sobre el contacto ocular, 2018

Simmel dijo en 1908 que la mirada de ojo a ojo es la relación más pura que existe, que no deja rastro y que no se puede tomar sin dar. Desde entonces se ha medido, con ventanas de cristal líquido, espejos semiplateados, gafas de sol tapadas por dentro, electrodos en la mejilla y fotografías, y lo medido dice que Simmel tenía razón en lo principal y que se equivocó en una cosa que no podía saber: que el cuerpo del que mira dice que sí antes de que la persona opine, y que la persona, preguntada, suele decir que no.

Aquí se ha leído entera una revisión de 2018, publicada en acceso abierto por un psicólogo finlandés de la Universidad de Tampere, único autor, sobre lo que la mirada directa de otro produce en quien la recibe cuando se quita todo lo demás: sin palabras, sin expresión, en un laboratorio. Es una revisión de un campo pequeño, y buena parte de los estudios que más pesan en ella son de su propio laboratorio, cosa que la revisión no señala y que aquí se dice. Con esa reserva, lo que cuenta es lo más cercano que hay a una medida de la línea de Simmel.

Lo que dice la boca y lo que dice el cuerpo

La revisión empieza por una separación que la organiza entera: lo que la gente dice sentir y lo que su cuerpo hace. Cuando se pregunta, los resultados «son bastante inconsistentes». Con fotografías, una cara que mira de frente se puntúa como algo más agradable que una que mira a otro lado. Con una persona viva, detrás de una ventana de cristal líquido que se vuelve transparente, es al revés: la mirada directa se puntúa como menos agradable que la desviada o que los ojos cerrados. El autor lo resume con una prudencia que copia: «uno se sentiría tentado de sostener que cuanto más se parecían los estímulos a la mirada de una interacción natural, menos probable era que la mirada directa evocara sentimientos relativamente más positivos», y añade que es «una sugerencia muy especulativa». En un estudio, los ojos cerrados de una cara se puntuaron por encima de la mirada directa.

Y cuando no se pregunta, el cuerpo es unánime. Siete experimentos con una prueba de asociación implícita: la gente empareja más deprisa la cara que mira con las palabras buenas y la que aparta la vista con las malas, y lo hace aunque la cara esté boca abajo, aunque sea una flecha, y aunque la cara que mira esté enfadada. Un experimento de imprimación: una mirada directa de trece milisegundos, que no se ve, acelera la respuesta a las palabras positivas; los mismos participantes, preguntados después, puntúan la mirada directa por debajo de los ojos cerrados. La conductancia de la piel, que mide la activación, sube con la mirada directa de una persona viva. La actividad frontal del cerebro se desplaza hacia el lado que en este campo se asocia con acercarse, y con la mirada desviada hacia el de alejarse; en el mismo estudio, los participantes dijeron que la desviada les había resultado algo más agradable. El sobresalto ante un ruido fuerte, que es más pequeño cuando uno está a gusto, es más pequeño mirando a alguien que mira. Y el músculo de la sonrisa, medido con electrodos, se activa más ante una persona viva que mira de frente, incluso cuando el participante mira un poco de lado y sólo la ve con el rabillo del ojo; y más aún cuando la mira de vuelta.

El autor propone una explicación de la discordancia que es la de la segunda parte de este libro con otras palabras. La mirada del otro aumenta «la atención dirigida a uno mismo», y eso «puede llevar a una evaluación crítica del yo y a un estado afectivo negativo», de modo que «aunque la respuesta inicial y automática a la mirada directa fuera afectivamente positiva, podría ser suprimida por evaluaciones más controladas». Un experimento lo muestra de una manera casi cómica: después de recibir una mirada directa, la gente completa frases usando más pronombres de primera persona. Ser mirado hace decir «yo». Y lo que se dice sobre cómo fue ser mirado lo dice ese «yo», no el músculo de la mejilla. La puntuación es el comentario; la sonrisa, no.

Las imágenes no devuelven la mirada

El segundo hallazgo es el de Simmel, y está medido con un aparato que parece inventado para probarlo. Casi nada de lo anterior ocurre con una fotografía. La activación de la piel y el desplazamiento frontal aparecen con una persona viva y no con su imagen en un monitor, ni con un vídeo de la misma persona parpadeando. El autor lo dice en cuatro palabras que este libro toma de epígrafe: «las imágenes no devuelven la mirada».

Y luego el experimento decisivo. Una persona viva, en dos condiciones: en una, los dos se ven con normalidad; en la otra, al participante se le hace creer que hay un espejo semiplateado entre los dos y que el modelo no puede verlo. El cuerpo responde a la mirada directa sólo cuando el participante cree que el otro lo ve. En un segundo experimento, el modelo lleva tres pares de gafas: sin cristales, con cristales oscuros normales, y con cristales oscuros tapados por dentro, de modo que no puede ver. Con las gafas normales, en las que no se ven los ojos del otro pero se sabe que él ve, el cuerpo responde; con las tapadas, nada. Los resultados «indican con fuerza» que la respuesta «refleja la conciencia de ser atendido por otro individuo, más que una respuesta a la apariencia visual de unos ojos que miran». No son los ojos; es saber que el otro ve. Y el último paso: la respuesta es mayor, y en algunas medidas sólo aparece, cuando el

participante mira de vuelta y sabe que el otro sabe que lo mira. El autor lo formula como dos condiciones: que uno perciba que la atención del otro está en él, y que uno dirija «simultáneamente su propia mirada hacia el otro individuo» entendiendo que éste «percibe que está siendo visto». Es la línea recta más corta entre los ojos, con las dos direcciones a la vez, medida en la piel.

De esto sale lo que este capítulo tiene que decir a un libro sobre estar presente. Todo lo que la mirada hace en el cuerpo del que la recibe exige tres cosas: que haya alguien vivo, que uno sepa que le ve, y que uno le mire de vuelta. Una práctica hecha con los ojos cerrados, delante de nadie, está construida para que no ocurra ninguna de las tres, y eso no la invalida, pero la sitúa: lo que se entrena ahí no es lo que pasa aquí. Y hay una consecuencia para la sexta parte entera: ver a alguien no es mirarlo. Se puede tener a la persona de casa delante durante horas, viéndola, con todo lo que Simmel decía del ojo que generaliza, sin que se cumpla ni una vez la tercera condición.

Un dato incómodo

La revisión trae un experimento que complica la sentada más de lo que parece. Con fotografías, la activación de la piel ante la mirada directa aparece sólo cuando el participante está ocupado en una tarea exigente, deletrear palabras, y no cuando la tarea es fácil. Los autores de aquel estudio lo interpretan así: «sin carga cognitiva, la respuesta de activación mediada por la vía subcortical es inhibida por el control cortical descendente». Es decir: cuando la mente está libre, la mirada de una imagen no le hace nada, porque una parte de arriba la apaga; cuando está ocupada, la de abajo responde. Se anota sin sacarle más de lo que da, y se anota porque va contra una intuición de este libro: que la mente desocupada está más disponible. Para una imagen que mira, lo está menos. Para una persona viva no se ha probado.

Lo que la revisión no puede decir

Es un campo de laboratorio, y hay que mirar con qué se ha hecho. Los participantes son, en su mayoría, estudiantes de una universidad finlandesa; hay un estudio con japoneses y occidentales, citado de paso, y el autor no dice qué encontró. Los estímulos son caras neutras, sin palabras, sin expresión, durante segundos: es la mirada con todo quitado, y la vida no quita nada. Un estudio clásico de 1968, que el autor cita al principio, dice lo que pasa cuando se deja el contexto: una entrevistadora que mira a los ojos es mejor valorada si dice cosas agradables y peor si dice cosas desagradables; la mirada multiplica lo que hay. Otro estudio midió el sobresalto de hombres ante fotografías de mujeres desnudas que miraban o no a la cámara, y se cita aquí sólo para que se sepa de qué está hecha a veces la ciencia de la mirada. La activación de la amígdala, que se ha querido leer como miedo o como interés, «es difícil de interpretar», dice el autor, y no la usa. La conexión entre la mirada y las áreas de recompensa está sin demostrar: en el único estudio, la mirada directa activaba esas áreas sólo si la cara era atractiva.

Y hay una página final que este libro señala por lo que dice de su época. El autor se pregunta si la mirada por videollamada producirá lo mismo, y contesta que «las experiencias cotidianas sugieren que podría no ser así»; y a continuación dedica un párrafo a los robots, a si la mirada de un robot producirá reacciones positivas, porque en ese caso «podría tener un enorme potencial» para aliviar la soledad. El cuarto peligro de la quinta parte se llamaba la industria, y no hace falta añadir nada.

Hay una última cosa que el autor deja en una frase y que aquí se subraya: los periodos largos de contacto ocular «pueden ser perturbadores para el rendimiento cognitivo y pueden llevar a apartar la mirada», mientras que los cortos producen la reacción positiva. La mirada, como la atención de la tercera parte, es poca: dura lo que dura una frase, y quien la mantiene por la fuerza está haciendo lo del alumno de Weil con los ojos. La línea de Simmel no se sostiene; se vuelve a ella.

Qué objeto son los ojos

El objeto, cuando hay alguien delante, no son sus ojos. Las gafas tapadas lo demuestran: con los ojos del otro a la vista y la certeza de que no ve, no pasa nada; con los ojos ocultos tras un cristal oscuro y la certeza de que ve, pasa todo. El objeto es la atención del otro puesta en uno, sabida, y devuelta. Es el único objeto de este libro que consiste en ser objeto de alguien, y por eso la sentada no puede sustituirlo: la respiración no sabe que la atienden.

Y el mecanismo del malestar es el de siempre. La mirada del otro hace decir «yo», y el «yo» evalúa, y la evaluación es lo que se recuerda y lo que se cuenta cuando preguntan. Debajo de eso, el cuerpo ha sonreído. Lo que la segunda parte llamó callar el comentario tiene aquí su forma más medible: no opinar sobre cómo está yendo la mirada mientras dura, porque la opinión es lo único que la vuelve desagradable.

Lo que este libro deja

Deja la neurología, que la revisión trae y que aquí no hace falta: la amígdala, el colículo, la ínsula, los nombres de las vías. Deja las gafas, el espejo y el cristal líquido como lo que son, buenos instrumentos para una pregunta pequeña. Deja los robots. Deja la cultura, que la revisión casi no toca y que Simmel tampoco: hay sitios y situaciones donde mirar de frente es agresión, y la primera parte ya lo dijo. Deja lo que no se ha medido y es lo que importaría: qué pasa con la mirada entre dos personas que se conocen, en una cocina, con palabras. Todo lo medido es entre desconocidos y en silencio.

Lo utilizable

Del tamaño de una lata. Mirar a la persona que habla el tiempo que dura una frase, y saber que ella sabe que se la mira. Y no puntuar cómo ha ido: la puntuación es el comentario, y el cuerpo ya ha contestado.

Con la mirada puesta, entra lo que el oído no puede dejar fuera, y hay un discurso de cinco factores, de hace dos mil años, que dice qué es lo que hay que oír en lo que se oye.

Capítulo 79

La escucha que distingue

Todos hablaban a la vez, hacían otra cosa, había gente comiendo.
Respuesta de una participante, encuesta sobre sentirse escuchado, 2020

El oído no tiene párpado y sólo se cierra hablando; la mirada, devuelta, hace en el cuerpo lo que la boca niega. Falta lo que el oído hace cuando está abierto, que es escuchar, y aquí se usan dos textos que no tienen nada que ver entre sí y dicen lo mismo desde los dos lados: un discurso del Buda sobre el habla, de cinco líneas, y un estudio de 2023 de un equipo de Groninga que quiso definir y medir qué es sentirse escuchado, con ciento noventa y cuatro holandeses y mil estadounidenses. El discurso se ha leído en la traducción inglesa de dominio público de Bhikkhu Sujato; el pali no se ha consultado. El estudio, en acceso abierto, se ha leído entero, con sus tablas.

Cinco factores

El discurso dice esto, y no dice más:

> Mendicantes, el habla que tiene cinco factores está bien dicha, no mal dicha. Es irreprochable y no la critican las personas sensatas. ¿Qué cinco? Es un habla oportuna, verdadera, suave, provechosa y con ánimo

> de amistad. El habla con estos cinco factores está bien dicha, no mal dicha. Es irreprochable y no la critican las personas sensatas. — *Discurso sobre el habla*, colección numérica, cincos, 198

Es un texto sobre hablar, y este capítulo lo lee al revés, declarándolo: como un texto sobre lo que pasa antes de hablar. Porque de los cinco factores, cuatro no se pueden saber sin haber escuchado. Que lo que se va a decir sea verdadero depende de uno; que sea oportuno, suave, provechoso y con buen ánimo depende de dónde está el otro, y dónde está el otro sólo lo sabe el que ha oído hasta el final. El primer factor es el que más lo muestra: lo oportuno es lo que llega a su hora, y la hora la marca lo que el otro acaba de decir, no lo que uno tenía preparado. Una frase verdadera dicha en el momento en que el otro todavía está hablando no cumple el primer factor por muy verdadera que sea. De modo que el discurso, sin mencionar la escucha, la exige: describe un habla que sólo puede producir quien se ha quedado callado el tiempo suficiente para saber cuál de las cosas que podría decir cumple las cinco.

Y ahí está lo que este libro llama la escucha que distingue. No es oír, que el oído hace solo; es la operación de quedarse, mientras el otro habla, sin componer la respuesta, y de tener luego, cuando acaba, más de una cosa que decir y elegir entre ellas con los cinco factores en la mano. Distingue dos veces: lo que el otro ha dicho de lo que uno iba a decir, y entre las respuestas posibles, la que es a la vez oportuna, verdadera, suave, provechosa y amistosa, que casi nunca es la primera que vino. La lista es una lista, y este libro no las quiere; se queda con ésta porque es de otro, porque tiene cinco elementos y porque no es una lista de cosas que hacer, sino de pruebas que una frase pasa o no pasa.

Lo que la gente dice que la hizo sentirse escuchada

El estudio de Groninga partió de una observación simple: sentirse escuchado está en todas partes, en los manuales de pareja, en los centros de escucha telefónica, en la política, y no tenía definición ni medida. Los autores repasaron cuatro literaturas, la de las relaciones íntimas, la de la

salud, la de las organizaciones y la de la comunicación, y sacaron cinco componentes: tener voz, recibir atención, empatía y respeto, y compartir un terreno común. Los pusieron en dieciséis preguntas, se las hicieron a una muestra representativa de holandeses en la primavera de 2020, cuando casi todas las conversaciones eran por pantalla, y encontraron algo que no esperaban del todo: los cinco componentes no se distinguen. La gente no separa la atención del respeto ni la empatía del terreno común; «sentirse escuchado parece ser un concepto unitario», y una sola frase, «en esta conversación me sentí escuchado por el otro», explica la mitad de lo que mide la escala entera. Es el primer resultado y es el que este capítulo necesita: para el que habla, ser escuchado es una cosa, no cinco.

Lo segundo es lo que la gente escribió cuando le pidieron una conversación en que se sintió escuchada y otra en que no. Para la primera: «reaccionó a lo que dije y me hizo preguntas de seguimiento»; «pude contar todo lo que quería contar; tuve tiempo de sobra y no tuve que apresurarme»; el otro recordaba, resumía, no interrumpía, dejaba acabar; y una amiga que «preguntó si podía hacer algo por mí porque parecía tan malhumorada con lo del equipo del concurso». Para la segunda, la frase del epígrafe: «todos hablaban a la vez, hacían otra cosa, había gente comiendo. Todo el mundo hablaba sin más. No fue agradable. La gente estaba ocupada con todo menos con lo que tenía que estar»; el que llega tarde «y no tiene tiempo para mí, y me dio la impresión de que no soy importante»; el que manda «de un sitio a otro»; el que da «una especie de respuesta estándar»; y el dominante, «demasiado ocupado consigo mismo para fijarse en mí». Nada de esto es técnica. Es tiempo, es no hacer otra cosa, y es una pregunta después.

Y lo tercero es lo que sentirse escuchado no es. No depende de conocer a la persona: los desconocidos escuchan y dejan de escuchar igual que los amigos, y la correlación con la familiaridad fue nula en las dos muestras. No depende del número de gente en la conversación. No depende de estar de acuerdo: la frase «veíamos las cosas de distinta manera» no encajó en la escala, y el desacuerdo casi no apareció en las respuestas; «la gente puede estar en desacuerdo y aun así sentirse escuchada». Y no depende, y esto es

lo más importante, de conseguir lo que se pedía. Los autores lo separan con un par de palabras de la justicia: hay una justicia del resultado y otra del procedimiento, y sentirse escuchado es de la segunda; «la gente puede sentirse escuchada cuando no logra sus objetivos, y, al revés, puede no sentirse escuchada aunque consiga lo que pidió, por la manera en que se la trató». Lo que sí importa es la igualdad: en las conversaciones entre desiguales se sienten menos escuchados los dos, el de abajo porque no tiene voz y el de arriba porque el de abajo no puede devolverle nada; «puede que de verdad se esté solo en la cima».

De todo esto salió una escala de ocho frases, se probó en mil estadounidenses y resultó ser, entre quince variables, la que mejor predice si uno querrá volver a hablar con esa persona o la evitará. Que no le escucharan a uno pesa más, para el futuro de la relación, que la intimidad, que la confianza, que la atracción y que haber conseguido lo que se quería.

Lo que el estudio no puede decir, y lo que dice sin querer

Es un estudio de escala: mide el sentimiento del que habla, en conversaciones recordadas, con cuestionarios en internet, y no ve nunca al que escucha. La escucha aparece sólo como su sombra en el otro, y eso es a la vez su límite y su verdad: lo único que se sabe de si alguien escuchó es si el otro se sintió escuchado. Las muestras son holandeses en confinamiento hablando por pantalla y estadounidenses de una plataforma de encuestas, jóvenes, formados, blancos, y los autores lo dicen. Un tema que la gente mencionó tanto como la atención, el de conseguir algo, se dejó fuera de la escala por decisión teórica, y este libro lo anota, porque es la única vez en que el instrumento corrigió a la gente en vez de escucharla. Y al final del artículo, en las recomendaciones prácticas, aparecen las técnicas: parafrasear, resumir, hacer preguntas abiertas. Aquí se desconfía de ellas por una razón que el propio estudio da: nadie escribió «me parafraseó». Escribieron que tuvieron tiempo, que no las interrumpieron y que luego les preguntaron. El que parafrasea está componiendo la paráfrasis mientras el otro habla, y

componer es hablar por dentro, y hablar por dentro cierra el oído. Una técnica de escucha es una manera de hablar durante la escucha, y lo que la gente agradeció fue lo contrario.

Lo que el estudio dice sin querer es lo del discurso. Que sentirse escuchado sea una sola cosa, y no cinco, se explica si lo que la produce es un solo acto: quedarse. El que se queda hasta que el otro acaba da, sin hacer nada más, voz; su atención se nota porque no hace otra cosa; el respeto está en no contestar antes de tiempo; el terreno común lo hace la pregunta de después; y la empatía, que los autores no encontraron como tema aparte, es «un caso especial de la comprensión», es decir, de haber oído. Los cinco componentes del sentirse escuchado son cinco descripciones, desde el lado del que habla, de una sola ausencia en el que escucha: la de la respuesta preparada.

Quedarse antes de contestar

Escuchar es quedarse antes de contestar. Es la verdad de este capítulo y cabe en una frase porque las dos fuentes la sostienen desde los dos lados: el discurso dice lo que la respuesta tiene que cumplir, y sólo se puede cumplir habiendo esperado; el estudio dice lo que el otro siente, y lo que siente es que le dieron tiempo y le preguntaron. Entre los dos está la operación de la sexta parte, que es la de todas: no convertir. La segunda parte llamó comentario a la voz que convierte lo que pasa en lo que se dice de lo que pasa; cuando alguien habla, el comentario es la respuesta que se va formando, y es lo único que impide oír, porque el oído, como decía Simmel, no puede oír bien mientras se habla, y componer es hablar. La escucha que distingue es la que aplaza esa voz hasta que el otro acaba, y entonces la deja salir, pero pasada por cinco pruebas, la primera de las cuales, la oportunidad, sólo la conoce quien ha oído dónde está el otro.

Y la pregunta de Weil, la única que sirve, tiene aquí su forma de cada día: la pregunta de seguimiento. No es una técnica; es la prueba de que se oyó, porque no se puede preguntar por lo que alguien ha dicho sin haberlo oído, y la gente lo sabe. «Reaccionó a lo que dije y me hizo preguntas.»

Es todo lo que escribieron los que se sintieron escuchados, y es todo.

Qué objeto es la escucha

El objeto es lo que el otro está diciendo, hasta que termina; no la respuesta. Es un objeto que cambia mientras dura, que se acaba solo, que no se puede adelantar, y que incluye al otro por definición, porque es su voz. La respuesta es el comentario de este objeto, y tiene su hora, que es después; la escucha que distingue es la que sabe que la hora es después y que, cuando llegue, habrá que elegir. Lo que la gente llama sentirse escuchada es haber sido, durante un rato, el objeto de alguien sin que ese alguien hiciera otra cosa.

Lo que este libro deja

Deja el pali, y el sitio del discurso en un camino que la novena parte recorrerá entero, donde el habla es uno de sus tramos. Deja la escala, que es para medir y no para usar; la política que abre el artículo, con una cita de King sobre el motín como lengua de los no escuchados; el experimento de laboratorio que los autores relegan a un apéndice; y los estudios de la misma escuela sobre la escucha y los prejuicios, que no se han leído. Deja las técnicas, dicho por qué. Y deja lo que no se ha medido: qué pasa en la persona que escucha, si le cuesta, si le cambia, si se puede aprender a quedarse o sólo a parecerlo.

Lo utilizable

Del tamaño de una lata. La próxima vez que alguien hable, no contestar hasta que acabe, sin componer mientras tanto; y, antes de decir nada propio, una pregunta sobre lo que ha dicho. Y a la respuesta que venga después, cinco pruebas, empezando por la primera: si es su hora.

El sitio donde más se habla a la vez, se hace otra cosa y hay gente comiendo es la mesa. Una regla del siglo VI manda leer en ella en voz alta

y que nadie más hable, y lo medido sobre comer juntos dice que la regla sabía algo.

Capítulo 80

La mesa

> *En cuanto a las cosas que necesiten mientras comen y beben, pásenselas los hermanos unos a otros, de modo que nadie tenga que pedir nada.*
>
> Regla de san Benito, *38*

La mesa es el sitio donde ocurre a la vez todo lo que los tres capítulos anteriores han separado: hay ojos enfrente, hay voces que el oído no puede dejar fuera, hay que contestar, y además hay que comer. Es también el sitio del que más se ha dicho que está en decadencia, y el que más manuales tiene. Aquí se leen dos textos que no se parecen: el capítulo de la *Regla* de san Benito sobre el lector de la semana, escrito hacia el año 530 para hombres que comían en silencio, y una discusión crítica de 2021 sobre el estado de la investigación sobre comer juntos, firmada por tres investigadores de Lund, Lyon y Upsala y publicada en acceso abierto, que se ha leído entera. La *Regla* se ha leído en una traducción inglesa de dominio público; el latín no se ha consultado.

El lector de la semana

El capítulo 38 es corto y se puede dar casi entero. «Las comidas de los hermanos no deben ser sin lectura.» El lector no es cualquiera que coja el libro, sino uno para toda la semana, que entra en el oficio el domingo,

y que antes de empezar pide a todos que recen por él «para que Dios le guarde del espíritu de soberbia», y dice tres veces: «Señor, abre mis labios». Luego la regla del silencio: «guárdese silencio absoluto en la mesa, de modo que no se oiga ningún susurro ni voz alguna sino la del lector». Y la frase del epígrafe: lo que se necesite, que se lo pasen unos a otros, «de modo que nadie tenga que pedir nada»; y si hace falta pedir, «que se pida por medio de alguna señal audible más que con palabras». Nadie pregunte sobre la lectura «ni sobre ninguna otra cosa, para que no dé ocasión de hablar», salvo el superior, brevemente, «para edificación». El lector come después, con los que sirven la cocina esa semana. Y la última línea: no lean todos por turno, «sino sólo los que edifican a los que oyen».

Es una mesa en la que se ha quitado la conversación, y lo primero que hay que ver es lo que queda cuando se quita. Queda una voz para todos, que es la forma que Simmel llamaba la del concierto: lo que suena en la habitación lo oyen todos, y que uno lo tome no se lo quita a otro. Queda el oído sin párpado, con la única cosa que lo cierra prohibida. Y queda lo que la frase del epígrafe describe, que es la práctica más alta de la mesa y la menos notada: pasar las cosas antes de que las pidan. Para pasar el pan a quien no lo tiene hay que haber mirado su plato, y para eso hay que haber mirado a la persona, no en general sino en su plato; es el ojo que generaliza obligado a particularizar por la sal. Benito no lo presenta como una virtud; lo presenta como una manera de que nadie tenga que hablar. Pero el resultado es una mesa en la que cada uno está atento a lo que le falta al de al lado, en silencio, mientras come y mientras oye, y eso es exactamente lo que la sexta parte llama estar delante de alguien, con las manos.

Hay que decir también lo que la *Regla* sabe del peligro. El lector pide que lo guarden de la soberbia, porque el que tiene la única voz de la sala es el que la quinta parte llamó el exhibido, y Benito lo pone a comer después con los sirvientes. Y no leen todos: sólo los que edifican; la voz que todos tienen que oír no se reparte por turno sino por lo que hace en los que la oyen. Es una regla sobre quién habla en una mesa, y vale fuera del monasterio.

Lo que se sabe de comer juntos

La discusión de 2021 empieza por lo más antiguo, restos de comida alrededor de hogueras de hace ochocientos mil años, y por la palabra: comensalidad puede venir de compartir la mesa, o lo que hay en ella, o el gasto, y los autores eligen entenderla como comer juntos, con o sin mesa. Luego repasan un siglo de teoría y encuentran dos bandos. Uno, con un sociólogo francés que en 1980 escribió que en Occidente «las comidas se ven cada vez más erosionadas o reducidas a tentempiés», sostiene que comer juntos es el fundamento de la solidaridad y que su declive se lee en las patologías de la sociedad. El otro contesta que comer juntos también sirve para «redibujar los límites del grupo» y restaurar sus jerarquías: la comensalidad segregadora, que cierra el «nosotros» señalando al que no es; la mujer de la casa que en la Suecia rural del siglo XVIII no tenía silla en la mesa y comía de pie, lista para traer lo que faltara; la madre que sostiene la olla y decide a quién sirve y en qué orden, que puede ser cuidado y es también una manera de mantener la jerarquía; las comidas colectivas obligatorias de la China de 1958, recordadas con amargura por quienes las sufrieron. Y una distinción que aquí se toma entera: la comensalidad elegida y la comensalidad sufrida. «La mayoría de la gente puede recordar al menos una comida compartida en la que habría preferido estar en otro sitio, incluso sola.»

Sobre el declive, el hallazgo que da forma al capítulo: la comida familiar amenazada «es más una figura retórica que un hecho basado en datos». Cuatrocientas historias de vida de familias inglesas de principios del siglo XX sugieren que las comidas familiares no eran tan comunes como creen los que lamentan su pérdida. En los países nórdicos, tenidos por los más individualistas, un tercio de las comidas se toman a solas y las familiares son las más frecuentes. Y un antropólogo distingue la comida familiar normativa, «intimidad, integración, interacción, sociabilidad, conexión, fundamento de la sociedad, unión, armonía, amor y cuidado», de la real, «que puede implicar conflicto, subordinación y coerción», y señala que ese ideal es de clase media y descansa en un reparto del trabajo doméstico

por sexos; un estudio estadounidense reciente muestra que no poder dar a los hijos la comida ideal es «una fuente de culpa y vergüenza» para madres con dificultades para llenar la nevera. Es decir: el ideal de la mesa, precisamente porque es un ideal querido, funciona como marca de fracaso moral para quien no llega.

Y sobre la salud, la prudencia que este libro agradece. Los estudios que asocian la comida familiar con más fruta, menos refrescos y mejor ánimo en los adolescentes son «casi exclusivamente observacionales», y no distinguen si la comida hace algo o sólo marca otras cosas, estabilidad económica, poco conflicto en casa. Un metaanálisis encontró que la gente come más con amigos y familia que sola, y no más con desconocidos, de modo que la mesa familiar «podría incluso ser negativa para el mantenimiento del peso». Los autores concluyen que están «menos convencidos de las directrices generales a poblaciones enteras», porque «algunas personas eligen evitar la comensalidad, por muchas buenas razones», y una directriz les diría que se están haciendo daño «sobre pruebas más débiles de las que normalmente se exigen». Añaden un catálogo de mesas sufridas: residencias de ancianos donde los cuidadores «intentan simular una convivialidad bastante artificial» y algunos residentes piden comer solos o con dos elegidos; hogares de personas con discapacidad intelectual donde a veces comer solo era «la opción preferida»; comedores escolares que son a la vez sociabilidad y exclusión. Y una línea que casi se pasa: en Francia, como en muchos países europeos, se considera de mala educación hacer otra cosa que hablar con los demás mientras se come, «especialmente hacer algo solo, como leer el periódico o usar el teléfono»; y por eso el teléfono en la mesa «se ha convertido en un reto para muchos padres» y en «una fuente de conflicto».

Los sociólogos, en la misma página, citan a los monjes que «usan señas cuando necesitan algo concreto, como pedir pan o mantequilla», como el caso extremo de la regulación de la palabra en la mesa. No saben que están citando el capítulo 38, y lo citan bien.

Lo que la mesa es, con las dos fuentes delante

Con la *Regla* y la discusión juntas se puede decir algo que ninguna dice sola. Comer juntos no es bueno por sí mismo; es una ocasión, y puede ser la de la mujer sin silla, la del comedor obligatorio o la del silencio con un lector, y los autores de 2021 tienen razón en pedir cautela «con afirmaciones simplistas sobre el valor de las comidas compartidas». Lo que la ocasión da es lo que la sexta parte busca: dos personas, o cinco, a la distancia de un brazo, con la cara y la voz de cada una delante, durante el tiempo que dura un plato. Que en ese rato alguien esté con alguien no depende de la mesa, ni de que sea familiar, ni de que se hable; depende de lo que se haga con los ojos, con el oído y, lo que este capítulo añade, con las manos. Y ahí es donde la *Regla* aporta lo que la investigación no puede medir: una mesa sin conversación en la que todo el mundo está atento a lo que le falta al de al lado es una mesa en la que se está más delante de alguien que en muchas conversaciones. Benito quitó la palabra y dejó la atención; la investigación quita el mito y deja la comida. Lo que queda en las dos es la misma cosa: el plato del otro.

Este libro no manda silencio en ninguna mesa. La mesa de una casa con niños, ruido y un teléfono encima no es una mesa fallida, y el que come solo con un libro no está peor, y la discusión de 2021 da buenas razones para no volver a decir lo contrario. Lo que toma de Benito no es la regla sino el gesto: lo que se pasa antes de que lo pidan, que es la única parte de la comensalidad que no se puede sufrir, porque no se le impone a nadie; se hace.

Qué objeto es la mesa

El objeto, en la mesa, es el plato del otro. No la conversación, que es de todos y que el oído toma sin que nadie la elija; no la propia comida, que se come sola; el plato de al lado, lo que tiene y lo que le falta. Es un objeto que cambia cada pocos minutos, que está a un brazo, que se puede atender sin decir palabra y que obliga a mirar a la persona en particular,

porque el pan que le falta a éste no le falta al de enfrente. Todo lo que la tercera parte dijo del objeto se cumple en él, y con una ventaja: nadie nota que se le atiende, salvo que le llega la sal.

Lo que este libro deja

Deja el latín de la *Regla*, y la lectura misma, que en el monasterio era la Escritura y en una casa sería otra cosa o nada. Deja el silencio como norma, dicho por qué. Deja de la discusión de 2021 sus ochocientos mil años, sus dioses que tenían sitio en la mesa en Mesopotamia, sus libaciones, sus comunidades digitales y su nota sobre la gente que come sola por afición en Finlandia y sostiene que también eso es compañía. Deja la salud, que no está demostrada en ningún sentido. Deja la revisión de estudios cualitativos sobre las comidas domésticas corrientes que los autores citan y que aquí se descargó y no se ha leído. Y deja la culpa: la de la madre sin nevera, la del que come de pie, la del que prefiere comer solo. Este capítulo no se la añade a nadie.

Lo utilizable

Del tamaño de una lata. En la próxima comida con alguien, pasar una cosa antes de que la pidan. Una sola, y sin decirlo. Para hacerlo hay que haber mirado el plato, y para mirar el plato hay que haber mirado a la persona.

Hay una cosa que hoy se lee en la mesa, sola, y que no es para todos los que están en ella. Sobre lo que hace, incluso apagada y boca abajo, hay ya una decena de años de estudios, y no todos dicen lo mismo.

Capítulo 81

El teléfono en la mesa

La próxima vez que conozca a un desconocido o trabaje en una tarea creativa, puede dejar el teléfono en la mesa. Basta con poner el modo avión.

Réplica de un experimento de 2013, publicada en 2021

Hay un objeto que se lee en la mesa, solo, y que no es para los demás. Sobre lo que hace, incluso apagado y boca abajo, hay ya más de una década de estudios, y este capítulo cuenta tres de los que están abiertos, leídos enteros: una réplica de 2021 del experimento más citado sobre la mera presencia de un teléfono, hecha en París con trescientas cincuenta y seis personas; un experimento alemán de 2023 con cuarenta y dos estudiantes y un teléfono apagado; y una revisión descriptiva de 2021, de la Universidad de Extremadura, de los ochenta y cuatro artículos publicados hasta enero de 2020 sobre lo que un anuncio australiano bautizó en 2012 con una palabra. Los tres se contradicen, y la contradicción es lo útil.

Lo que no se replicó

En 2013 dos psicólogos publicaron dos experimentos, con treinta y siete y treinta y cuatro parejas de desconocidos, en los que la mera presencia de un teléfono móvil encima de la mesa, ajeno, sin que nadie lo tocara ni lo mencionara, frente a un cuaderno del mismo tamaño, bastaba para que los

dos sintieran menos cercanía, menos confianza y menos empatía después de diez minutos de conversación. El resultado se citó en todas partes, en revistas científicas y en periódicos, y se convirtió en el argumento de fondo de la regla de no poner el teléfono en la mesa.

Ocho años después, un equipo de París lo repitió con el mismo procedimiento, la misma disposición de las sillas, el objeto fuera del campo visual directo, la misma tarea de conversación, y con muchas más personas: ciento treinta y seis grupos. No encontraron nada. «En ambos estudios, no conseguimos replicar los resultados originales sobre la calidad de la relación.» Ni en parejas ni en tríos, ni en las medidas originales ni en las nuevas, ni en creatividad, que era lo que querían mirar además. Y son honrados con lo que eso significa y no significa: «los efectos nulos no invalidan un efecto»; puede que no tuvieran potencia; puede que la gente se haya acostumbrado a los teléfonos hasta el punto de ser «inmune a su mera presencia»; puede que un teléfono inteligente de 2018 no sea un móvil de 2012; y, sobre todo, el teléfono era del laboratorio, no de nadie. Mencionan que un metaanálisis de sólo seis estudios ya había encontrado el efecto «en conjunto no sustentado», y que el otro estudio famoso, el de una cafetería con los aparatos propios de los clientes, tampoco se ha replicado. Su recomendación práctica es la del epígrafe: dejar el teléfono en la mesa y poner el modo avión. Añaden que quizá no haga falta «desterrar de la mesa incluso los teléfonos apagados».

Este libro toma el resultado como lo que es: la regla de la mesa sin teléfono no tiene detrás lo que se creía. Y toma también la explicación que los autores ofrecen sin notar lo que dice: que la gente se haya vuelto inmune a la presencia del teléfono no es lo mismo que la presencia del teléfono se haya vuelto inocua. Acostumbrarse a una cosa que está siempre es exactamente lo que la segunda parte llamó la capa: dejar de verla no es que no esté.

Lo que sí se encontró, con cuarenta y dos personas

El experimento de 2023 es pequeño y hay que decirlo antes que nada: cuarenta y dos estudiantes, por videoconferencia, en pleno confinamiento, cada uno en su casa. Se les manda por correo un test de atención de papel, el de tachar letras, cuatro minutos y cuarenta segundos, y a la mitad se le dice que ponga su propio teléfono, apagado y con la pantalla contra la mesa, al lado; a la otra mitad, que lo apague y lo deje en otra habitación. Los del teléfono al lado tachan menos y más despacio, con la misma exactitud, y el efecto es grande. Los autores concluyen que «no basta con cubrir la pantalla del teléfono ni con apagarlo», y que «ponerlo en otra habitación es suficiente».

Es un estudio de cuarenta y dos personas, blancas en un noventa y tres por ciento, y sus propios autores lo dicen; y en su introducción cuentan, con más honradez que muchos, que el campo está partido: que una réplica de 2022 del experimento más citado sobre el teléfono y la memoria de trabajo no encontró nada, que un estudio con gafas de seguimiento ocular vio que la gente casi nunca miraba al teléfono durante la tarea y rendía igual, que otro encontró el efecto sólo con el teléfono encendido. Lo que este estudio añade, si se sostiene, es una diferencia que la réplica de París no podía ver: allí el teléfono era ajeno; aquí era el propio. Un teléfono ajeno es un objeto; el propio es un caso supuesto, en el sentido de Thoreau: uno se pone en él sin mirarlo, y está en dos sitios a la vez. La conclusión de los alemanes, otra habitación, es la de Thoreau también: no se sale de un caso supuesto dejándolo boca abajo. Y hay un detalle del método que vale por sí solo: para asegurarse de que todos tenían teléfono, los autores les hicieron ver en él las instrucciones justo antes de la prueba. El objeto llegaba a la mesa recién usado, como llega siempre.

La palabra

La revisión de Extremadura cuenta de dónde viene el nombre. En mayo de 2012 una agencia de publicidad de Melbourne, para promocionar

un diccionario, reunió a lexicógrafos y poetas para inventar una palabra que describiera lo de mirar el teléfono en compañía; salió una mezcla de «teléfono» y «desairar», y una campaña mundial para acabar con ello. Primero fue la palabra, luego la campaña, y luego, desde 2014, los artículos. Los ochenta y cuatro que la revisión encuentra son en un cuarenta y seis por ciento descriptivos, en un cincuenta y tres por ciento cuestionarios, y en un siete por ciento experimentos; la mayoría en revistas de psicología y de tecnología; los temas, adicción al teléfono, miedo a perderse algo, satisfacción de pareja, soledad, celos, y desde 2019 los padres que lo hacen con sus hijos. Es un campo que ha medido sobre todo cuánto lo hace la gente y con qué se asocia, y muy poco qué causa qué.

Pero las definiciones que la revisión reúne, once, dicen más que los cuestionarios, porque describen el acto. «Desairar a alguien en un entorno social mirando el teléfono en vez de prestarle atención.» «Cuando una persona baja de pronto la mirada y "desaparece" en su teléfono en medio de una interacción.» «Dar más atención al teléfono cuando se está en comunicación cara a cara con otra persona.» Y dos hallazgos que se repiten: que el que lo sufre lo hace más, en «un ciclo vicioso que se refuerza a sí mismo» hasta que el comportamiento «se vuelve normativo»; y que sus efectos, en quien lo recibe, son los de siempre: menos confianza, menos cercanía, celos, «ánimo desinflado».

Lo que las tres cosas dicen juntas

La mera presencia es la pregunta equivocada, y las tres fuentes lo muestran sin decirlo. Un teléfono ajeno en la mesa, sin mirar, es un cuaderno: lo dice la réplica. Un teléfono propio en la mesa, apagado, quizá pesa un poco, porque es un caso supuesto: lo dice el estudio pequeño, con las reservas dichas. Y lo que hace daño, lo único sobre lo que ochenta y cuatro artículos están de acuerdo, no es la presencia sino el acto que las definiciones describen: bajar la mirada. Es el gesto que la primera parte leyó en Simmel, la política del avestruz, quien no mira se sustrae a ser visto, y que el capítulo de los ojos midió: la reacción del cuerpo al otro exige mirar de

vuelta, y desaparece en el instante en que se aparta la vista. El teléfono no es un objeto que perturba la mesa; es la salida más eficaz que se ha construido nunca de la línea entre los ojos, porque baja la mirada con una excusa y la mantiene abajo con un contenido.

Y por eso el ciclo que la revisión describe es exactamente el de la colección. Cuando uno baja la mirada, el otro, que ya no es mirado, la baja también, y una mesa de cuatro se convierte en cuatro personas solas que se ven sin oírse; cada uno tiene a los demás como lo que comparten con todos, y a su pantalla como lo único particular. Lo que Simmel describía en el tranvía, gente que se mira durante minutos sin hablar, se ha convertido en gente que no se mira durante horas, hablando cada uno con alguien que no está.

De aquí sale la regla de este capítulo, que no es la regla de la mesa sin teléfono. La discusión sobre comer juntos dijo que esa regla es fuente de conflicto en las casas, y la réplica de París dice que no tiene el fundamento que se le daba, y este libro no la añade. Lo que toma es la regla del lector de la semana, que es de hace mil quinientos años y sirve tal cual: en la mesa hay una sola voz, y es para todos los que están. Un teléfono que se saca para enseñar algo a todos es el lector; el mismo teléfono mirado solo es el susurro que Benito prohibía. La diferencia no está en el objeto ni en la mesa sino en si lo que se lee en ella es de los que están sentados.

Qué objeto es el teléfono

Es el objeto contrario al de la sexta parte, y por eso gana. La persona de enfrente cambia, interrumpe, contradice, tarda en contestar y devuelve la mirada; el teléfono no cambia, no interrumpe, no contradice, contesta al instante y no mira. Es el objeto más fácil que existe, más que la respiración, porque además da algo, y todo lo que la quinta parte dijo de la meditación que huye vale aquí sin cambiar una palabra: es la cabaña de Thoreau en el bolsillo, con sendero de la puerta a la laguna hecho en menos de una semana. Atenderlo no cuesta nada, y ésa es la señal de que no es un objeto para la atención sino para la huida.

Lo que este libro deja

Deja el metaanálisis chino de 2023 sobre lo que hacen los padres con el teléfono delante de los hijos, que se descargó y no se ha leído, y que trata de un daño que aquí no se discute porque no hace falta medirlo. Deja los cuestionarios de adicción, la palabra «adicción», que en este campo se usa con una ligereza que no se permitiría en otros, y la nube de palabras con que la revisión resume su campo. Deja las gafas de seguimiento ocular, las tríadas creativas, el juguete que había que diseñar en quince minutos. Deja la creatividad, que en París no se movió. Y deja a los niños: lo que un padre haga con el teléfono delante de un hijo es cosa suya, y lo único que este capítulo puede decir de ello es lo que la revisión dice de todo el mundo: que el que lo sufre lo aprende.

Lo utilizable

Del tamaño de una lata, y es la del lector. Lo que se mire en la mesa, que sea para todos los que están en ella; si no lo es, no es de la mesa, y se mira en otro sitio. Y cuando la mirada baje, que es el único acto medido, subirla el tiempo de una frase. El teléfono puede quedarse, en modo avión si se quiere; la mirada, no.

Hay una casa en la que la mesa se pone todos los días para las mismas personas, y un maestro chino dijo hace veinticinco siglos que darles de comer lo hacen también los perros y los caballos, y que la dificultad está en otra parte.

Capítulo 82

Alguien de casa

La dificultad está en el semblante.

Analectas*, II, 8*

La gente de casa es la que más se ve y menos se mira. Es la que el ojo ha convertido antes que a nadie en concepto, porque lleva años delante; la que tiene un color de ojos que no se sabe; la que recibe la sal, y el teléfono, y la respuesta preparada desde hace tiempo. Todo lo que esta parte ha dicho es más difícil con ella que con un desconocido, y el texto más antiguo que este libro ha encontrado sobre el asunto lo dice en una frase de cinco palabras.

Los *Analectas* son las conversaciones de Confucio con sus discípulos, recogidas después de su muerte, hacia el siglo V antes de nuestra era. Aquí se han leído enteros los libros primero y segundo en la traducción inglesa de James Legge, de 1861, que es de dominio público; el chino no se ha consultado, y lo que Legge traduce como «piedad filial», «reverencia» y «reglas de la propiedad» son palabras suyas, de un misionero escocés en Hong Kong, y este libro lo tiene presente cuando las usa.

Cuatro respuestas a la misma pregunta

En el libro segundo, cuatro discípulos seguidos preguntan lo mismo, qué es la piedad filial, y reciben cuatro respuestas distintas. A Mang I: «no

ser desobediente», que el Maestro explica luego a otro como servir a los padres «según la propiedad» en vida, en el entierro y en los sacrificios. A Mang Wu: «los padres están ansiosos por si sus hijos enferman». Y luego las dos que este capítulo toma. A Tsze-yu:

> La piedad filial de hoy en día significa mantener a los padres. Pero también los perros y los caballos son capaces de hacer algo en cuanto a mantener; sin reverencia, ¿qué hay que distinga un mantener del otro? — *Analectas*, II, 7

Y a Tsze-hsia:

> La dificultad está en el semblante. Si, cuando sus mayores tienen algún asunto trabajoso, los jóvenes cargan con el trabajo, y si, cuando los jóvenes tienen vino y comida, los ponen delante de sus mayores, ¿ha de considerarse ESTO piedad filial? — *Analectas*, II, 8

Lo primero que se ve es el método, y es el del discurso de los cinco factores: la respuesta se hace a la medida del que pregunta. Confucio no tiene una definición; tiene cuatro discípulos, y a cada uno le dice lo que a ése le falta. Es un maestro que contesta según quién tiene delante, lo que la sexta parte llama estar delante de alguien hecho enseñanza, y los comentaristas chinos, según Legge anota, llevan dos mil años explicando por qué a cada cual le tocó su respuesta. Lo segundo es lo que las dos últimas respuestas dicen juntas, y que es el asunto de este capítulo: que los actos no son la cosa. Mantener a los padres lo hacen los perros y los caballos; cargar con el trabajo y poner la comida delante son lo debido y no bastan. Lo que distingue un mantener del otro tiene un nombre que Legge traduce como reverencia, y lo difícil, dice la segunda respuesta, no está en ninguna de las cosas que se hacen sino en la cara con que se hacen.

El semblante

Hay que leer la frase con lo que Simmel dijo de la cara: que es el lugar donde se lee lo que dura de una persona y también su momento; que es

«de naturaleza enteramente teórica», que «no actúa, como la mano», sino que «sólo cuenta» de uno. La cara no hace nada; es lo que los demás ven mientras uno hace algo. Y Confucio pone ahí la dificultad, en lo único de la escena que no se puede hacer a propósito. Cargar con el trabajo se decide; poner la comida delante se decide; el semblante con que se pone no se decide, se tiene, y lo tiene el que mira, no el que lo lleva. Es el único objeto de este libro que uno no puede atender directamente: nadie ve su propia cara mientras sirve la sopa, y la persona de enfrente no ve otra cosa.

De ahí sale la verdad del capítulo, que es la de la parte con otra palabra: la presencia es el semblante. No porque haya que componer una cara, que es lo que Confucio descarta en el primer libro, «las palabras finas y una apariencia insinuante rara vez van con la virtud verdadera», sino porque la cara es el lado visible de la atención. Si uno está con la persona a la que pone el plato delante, la cara lo muestra sin que uno haga nada; si está en otra parte, en el comentario, en el teléfono, en la respuesta preparada, la cara lo muestra igual, y el plato llega igual, y la diferencia entre las dos escenas es la que hay entre un hijo y un caballo. No es una diferencia de bondad; el caballo no es malo. Es una diferencia de dónde está el que sirve.

Y aquí está por qué la gente de casa es el caso más difícil y no el más fácil. Con un desconocido, los actos son pocos y la cara está nueva. Con alguien de casa, los actos son miles, se hacen sin pensar, y eso está bien, porque nadie puede pensar el desayuno número tres mil; pero la cara con que se hacen se ha hecho también sin pensar, y se ha quedado fija, y la persona de casa la lee cada mañana como Simmel decía que se lee un rostro, en un instante y sin poder decir qué ha leído. El semblante de la costumbre es lo que la gente de casa recibe de uno durante años, y es lo que el capítulo del fregadero encontró en el hermano Lorenzo desde el otro lado: no es la tortilla lo que cambia cuando se está, es con qué cara se le da la vuelta.

Cómo se sabe

Confucio da, unos párrafos después, el criterio para saber si un semblante es lo que parece, y no es mirarlo. Es el de la quinta parte: lo que pasa

después. Cuenta que ha hablado con Hui un día entero sin que le hiciera una sola objeción, «como si fuera tonto»; y que luego, cuando Hui se ha retirado, ha examinado su conducta «cuando está lejos de mí», y lo ha encontrado capaz de ilustrar sus enseñanzas: «¡Hui! No es tonto». Y en el capítulo siguiente: «Mira lo que un hombre hace. Observa sus motivos. Examina en qué cosas descansa. ¿Cómo puede un hombre ocultar su carácter? ¿Cómo puede un hombre ocultar su carácter?». La repetición está en Legge y se deja. El semblante no se puede fingir a la larga porque no es una expresión; es lo que la atención de uno deja en la cara con el tiempo, y la gente de casa, que lo ve todos los días, lo lee mejor que nadie y peor que nadie: mejor, porque tiene la serie entera; peor, porque hace años que dejó de mirarlo, como uno dejó de mirar el suyo.

Hay una última frase del primer libro que cierra el asunto desde el otro lado. «No me afligiré de que los hombres no me conozcan; me afligiré de no conocer a los hombres.» Es el color de los ojos de Simmel, dicho por un maestro chino veinticuatro siglos antes: el problema de la gente de casa no es que no lo conozcan a uno, que es de lo que uno se queja; es que uno, después de años, no la conoce, porque ha dejado de mirarla para tenerla.

Tres puntos cada día, y el oído a los sesenta

Hay en el primer libro dos cosas más que valen para la gente de casa. La primera es de un discípulo, Tsang: «Cada día me examino en tres puntos: si, al tratar asuntos para otros, no he sido fiel; si, en el trato con los amigos, no he sido sincero; si no he dominado y practicado las instrucciones de mi maestro». Es la revisión del día, la que la cuarta parte encontró en Ignacio como un cuarto de hora para mirar cómo ha ido, y aquí tiene tres preguntas, y las tres son sobre alguien: los otros, los amigos, el maestro. No hay una sola sobre uno mismo. La segunda es la lista de edades del Maestro, que se cita mucho y de la que se cita casi siempre la mitad: a los quince, la mente puesta en aprender; a los treinta, firme; a los cuarenta, sin dudas; a los cincuenta, conociendo los decretos del cielo; «a los sesenta, mi oído era un órgano obediente para la recepción de la verdad»; a los setenta,

seguir lo que el corazón deseaba sin transgredir lo recto. El oído viene a los sesenta, después de todo lo demás, y es lo último que se aprende antes de poder hacer lo que uno quiere. Simmel decía que el oído es el órgano que sólo toma; Confucio dice que tardó sesenta años en que tomara bien. Y un discípulo describe cómo pregunta el Maestro cuando llega a un país y quiere saber de su gobierno: no es que pregunte; es que, siendo «benigno, recto, cortés, templado y complaciente», la información se la dan. «¡El modo de preguntar del Maestro! ¿No es distinto del de los otros hombres?» Es la pregunta de Weil, y la de seguimiento, en su forma más antigua: la que se hace con la cara.

Lo que este libro deja

Deja la estructura entera en que estas frases están puestas, y hay que decirla porque es lo peor del texto para un lector de hoy. La piedad filial de los *Analectas* es jerarquía: «no ser desobediente»; servir a los padres «según la propiedad»; los ritos funerarios y los sacrificios, en los que el primer libro pone la virtud del pueblo; no alterar en tres años «el camino del padre»; y la piedad filial como raíz de que nadie ofenda a sus superiores. Legge lo traduce con su inglés de misionero victoriano, «hombre superior», «propiedad», y las dos capas, la china y la escocesa, se suman. Este libro toma las dos respuestas, la de los caballos y la del semblante, y las lee en las dos direcciones, de hijos a padres y de padres a hijos y entre cualquiera que viva bajo el mismo techo, y sabe que eso no es lo que Confucio dijo. Lo dice y sigue. Deja también «reverencia», que en Legge tiene un peso religioso que la palabra china quizá no tenga y que aquí no hace falta: lo que distingue un mantener del otro es, en la lengua de este libro, estar.

Deja la propiedad, que es lo que la discusión sobre la mesa llamaba las reglas de la mesa y sus jerarquías. Deja al gobernante, que en estos dos libros aparece cada pocas líneas. Deja el chino. Y deja a los comentaristas, que la parte de las tradiciones tendrá que mirar si vuelve a este texto, porque la tradición confuciana tiene su propia práctica de la atención y aquí no se ha leído.

Qué objeto es alguien de casa

Es el objeto que se ha dejado de atender porque siempre está. La segunda parte lo llamó la capa: lo que no cambia deja de verse, y nadie cambia menos, a los ojos de uno, que la persona con la que se vive. El objeto, aquí, es esa persona hoy, en el momento en que se le pone el plato delante, con la cara que tiene hoy y no la que se le supone; y el instrumento es el mismo de siempre, la vuelta, con una diferencia: que aquí la vuelta es de años, no de segundos, y por eso se nota tanto cuando ocurre. La cara de uno hace el resto sola.

Lo utilizable

Del tamaño de una lata. La próxima cosa que se haga por alguien de casa, la que se hace todos los días sin pensar, hacerla igual y mirándole a la cara mientras se hace. El acto no cambia; lo que cambia es lo que la otra persona ve. Y no comprobar la propia cara, que no se puede, ni preguntar si se ha notado, que es la puntuación otra vez.

Hay una persona de casa a la que no se le pone la comida delante sino en la cama, y para ella el semblante llega antes que nadie, por la puerta, en forma de ruido. Una enfermera lo escribió en 1859 con una dureza que no ha envejecido.

Capítulo 83

El cuidado como presencia

> *El ruido innecesario es, pues, la más cruel ausencia de cuidado que se puede infligir a un enfermo o a un sano.*
> *Florence Nightingale,* Notas sobre enfermería*, 1859*

Hay una persona de casa que no viene a la mesa: la que está en la cama. Para ella, todo lo que esta parte ha dicho llega concentrado y por la puerta: no puede apartar el oído, no puede mover la cabeza para buscar a quien le habla, no puede decir que le molestan los pasos, y lee el semblante de los que entran antes de que abran la boca. Florence Nightingale escribió sobre esto en 1859, en un libro corto para las mujeres que cuidaban enfermos en casa, y el capítulo sobre el ruido, que aquí se ha leído entero en el inglés de dominio público, es la descripción más exacta que este libro ha encontrado del cuidado como presencia, escrita por alguien que no usó nunca la palabra en ese sentido y que la usa en una frase. Junto a él se ha leído entero un estudio cualitativo de 2023, en acceso abierto, de un hospital de la provincia de Alborz, en Irán, en el que diecinueve enfermeras y enfermeros cuentan qué les impide estar al lado de la cama.

El ruido que crea una expectativa

Nightingale empieza por corregir lo que cualquiera pensaría: «Rara vez es el volumen del ruido, el efecto sobre el órgano del oído mismo, lo

que parece afectar a los enfermos». Un enfermo soporta «que levanten un andamio pegado a la casa» y no soporta «la conversación, y menos aún el susurro, sobre todo si es de una voz familiar, fuera de su puerta». Lo que hace daño es «el ruido innecesario, o el ruido que crea una expectativa en la mente». Y describe la escena: amigos o médicos que mantienen «una larga conversación justo en la habitación o el pasillo contiguo», con el enfermo «esperando a cada momento que entren», o sabiendo «que están hablando de él». Si el enfermo es amable, intenta no escuchar, «y eso empeora las cosas», porque el esfuerzo es tan grande «que bien está si no se encuentra peor durante horas». Si el susurro es en la misma habitación, «es absolutamente cruel, porque es imposible que la atención del paciente no se tense involuntariamente para oír». Es el oído de Simmel, el órgano que no puede cerrarse, en el cuerpo que menos puede defenderlo; y Nightingale cuenta una muerte, «el resultado de una larga conversación en susurros, a la vista del paciente, sobre una operación inminente», y la atribuye no al miedo sino a «la incertidumbre, la expectativa tensa».

Lo segundo que corrige es la idea de que el cuidado se muestra. «Andar de puntillas, hacer cualquier cosa en la habitación muy despacio, son perjudiciales, exactamente por las mismas razones.» Lo que hace falta es «un paso firme, ligero y rápido, una mano firme y rápida; no el pie lento, demorado, arrastrado, el toque tímido e inseguro». Y la frase que el capítulo del exhibido habría querido: «La lentitud no es delicadeza, aunque a menudo se la confunde con ella». El que anda de puntillas está haciendo el cuidado para que se vea, y el enfermo, que lo ve, se pone en tensión. El cuidado que se nota es ruido.

Presencia o ausencia de cuidado en estas cosas

Después de la frase del epígrafe, Nightingale añade la que la convierte en un capítulo de este libro: «en todas estas observaciones, se menciona a los enfermos sólo como quienes sufren en mayor proporción que los sanos por exactamente las mismas causas». Y luego: «Todas las doctrinas sobre afinidades y aversiones misteriosas se verán resueltas en gran parte,

si no del todo, en la presencia o ausencia de cuidado en estas cosas». Es la única vez en el capítulo que dice presencia, y la dice de cosas pequeñas: la enfermera «que cruje», el «temblor de la seda y el miriñaque, el tintineo de las llaves, el crujido de los corsés y los zapatos», que «harán al paciente más daño del que le harán bien todas las medicinas del mundo»; la puerta que se abre demasiadas veces «por no acordarse de todo lo que podía traerse de una vez»; la persiana que golpea con cada corriente. Y la regla que es la de la mesa de Benito en la habitación del enfermo: «Si esperas a que tus pacientes te digan o te recuerden estas cosas, ¿de qué les sirve tener enfermera?». Porque «muchos pacientes pasan una mala noche, una vez tras otra, antes que recordar a su enfermera cada noche todas las cosas que ha olvidado». Pasar el pan antes de que lo pidan, aquí, es cerrar la ventana antes de que la persiana golpee.

Siguen las instrucciones que la sexta parte ha ido encontrando una a una en otros textos, y que Nightingale da juntas porque el enfermo las necesita todas. La línea entre los ojos: «Siéntate siempre a la vista del paciente, de modo que cuando le hables no tenga que girar penosamente la cabeza para mirarte. Todo el mundo mira involuntariamente a la persona que habla»; y si sigues de pie, le obligas a levantar los ojos. La escucha: «Nunca hagas a un paciente repetir un mensaje o una petición», porque el que media hora después pregunta «¿dijiste a las doce?» o «¿cuál dijiste que era la dirección?» le impone «el esfuerzo de memoria o, peor aún, de decisión, otra vez», y por eso «al paciente le cuesta menos escribir sus cartas él mismo». La compañía: «Nunca hables a un enfermo desde atrás, ni desde la puerta, ni desde ninguna distancia, ni cuando esté haciendo algo». Y la prueba de después, que es la de la quinta parte, en su versión más médica: «Vuelve y mira a tu paciente después de que haya tenido una hora de conversación animada contigo. Es la mejor prueba de su estado real que conocemos»; «la gente rara vez se desmaya mientras hace un esfuerzo; es después».

Hay dos páginas más que valen por lo que dicen de cualquiera. Una es sobre el comentario dicho en voz alta: «La concisión y la decisión son, por encima de todo, necesarias con los enfermos. La duda y la vacilación que

pueda haber en tu propia mente no deben comunicárseles nunca». «Deja tu duda para ti, tu decisión para ellos.» Y: «Las personas que piensan fuera de la cabeza, cuyo proceso entero de pensamiento aparece, como el de Homero, en el acto de la secreción, que cuentan todo lo que las llevó hacia esta conclusión y lejos de aquélla, no deberían estar nunca con los enfermos». Es la definición más precisa que se ha dado del comentario como estorbo, y Nightingale la remata con su versión de la presencia: «Poseerse enteramente te asegurará contra los dos fallos: demorarte o apresurarte». La otra página es sobre leer en la habitación del enfermo, y es de 1859 y parece de hoy: leer para uno mismo y leer en voz alta «los trozos que le divierten a él o, más a menudo, al lector» es «inexplicablemente desconsiderado»: «¿Qué crees que está pensando el paciente durante tus huecos de no leer?». Es el teléfono en la mesa, con un libro y sin teléfono; y la regla del lector, otra vez: lo que se lee delante de alguien que no puede irse es para él o no se lee.

Lo que impide estar al lado de la cama

El estudio iraní pregunta a diecinueve profesionales de planta y de cuidados intensivos qué les impide estar al lado de la cama, y la respuesta, en cuatrocientos dieciséis códigos, es que casi nada de lo que se lo impide es suyo. Supervisar a los nuevos, que «hace que no podamos pasar más tiempo al lado de la cama del paciente». Rellenar formularios y documentos de acreditación: «la carga de trabajo es alta; hacer el programa de acreditación duplicó el problema». Anotar a mano las constantes y los informes, «muy costoso en tiempo». La falta de personal en cada turno. Los aparatos estropeados: «tenemos que preocuparnos constantemente de que estos aparatos no funcionen bien; los tensiómetros, el oxígeno, la aspiración central; esto hace perder mucho tiempo; a veces nos olvidamos del paciente». Los médicos que pasan visita sin hora, «a veces al principio del turno y a veces al final». Las salas llenas de estudiantes y familias. El calor, el olor, la falta de luz. Y una cosa que sí es suya, y que los autores llaman «autoinfligida»: el miedo. «Cuando las enfermeras tienen pocas

habilidades, la enfermera teme que el paciente note esa debilidad», y por miedo se queda menos al lado de la cama, «y esta ansiedad impide a las enfermeras mejorar sus habilidades».

Es un estudio de un sistema hospitalario concreto, con sus salarios y sus rotaciones, y sus recomendaciones son para gestores, y hay que decir además que habla de tiempo al lado de la cama y de presencia como si fueran lo mismo, y no lo son: Nightingale describe a gente que está al lado de la cama y hace daño. Pero lo que el estudio muestra, sin proponérselo, es que la presencia del que cuida no es primero una virtud del que cuida sino una condición que otros hacen o deshacen, y que lo que la deshace no es la indiferencia sino la tarea que la sustituye: el formulario sobre el paciente en lugar del paciente, el aparato en lugar del brazo, la supervisión en lugar de la ronda. Es el comentario del cuidado: escribir sobre el enfermo en vez de estar con él, y que el sistema lo pida y lo cuente. Y el miedo de la enfermera nueva a que el paciente note su torpeza es la quinta parte otra vez: la que se sabe mirada no está, y se aleja de la cama para no ser vista.

Los autores citan un dato de otros que este libro subraya: las enfermeras «pasan la mayor parte de su tiempo en las habitaciones de los pacientes, pero a menudo no son conscientes de los resultados de su presencia». Nightingale lo sabía: por eso escribió un capítulo entero sobre lo que el enfermo oye y ve de quien lo cuida, porque quien cuida no lo oye ni lo ve.

Qué objeto es el enfermo

El objeto, en la habitación del enfermo, es lo que el enfermo percibe del que cuida. Es la primera vez en este libro que el objeto es uno mismo, y no como en el capítulo anterior, donde la cara no se puede ver, sino en lo que sí se puede: los pasos, la puerta, la voz en el pasillo, el sitio donde uno se sienta, si se pregunta dos veces lo mismo. Nightingale lo convierte en una atención de la que cuida hacia su propio ruido, y ésa es la forma que el cuidado como presencia tiene: no estar pendiente del enfermo, que es lo que el enfermo siente como tensión, sino de lo que uno le hace llegar sin querer. El cuidado no se mide por lo que se hace por él; se mide por lo

que no tiene que pedir y por lo que no tiene que oír.

Lo que este libro deja

Deja la fisiología de Nightingale, que explica todo por la «materia nerviosa» que cada pensamiento descompone, y que es de su tiempo. Deja su página contra el vestido de las mujeres, las crinolinas que arrastran los muebles y los «tinteros femeninos» que hablan de la misión de la mujer, que es una polémica de 1859 escrita por una mujer contra otras y que aquí no hace falta. Deja su distinción entre enfermos reales y «enfermos de fantasía», los hipocondríacos, que trata con una dureza que hoy no se escribiría. Deja su nota sobre la música, en la que sostiene que la voz humana y los instrumentos de sonido continuo calman al enfermo mientras el piano lo daña, y que se anota por lo que tiene de gracia y de posible verdad. Deja del estudio iraní los gestores, la acreditación y la escala de presencia en enfermería que el mismo grupo validó en 2022, descargada y no leída. Y deja lo que Nightingale no podía dar: qué se hace cuando la que cuida está sola, sin turno y sin relevo, con la persona de casa en la cama durante meses. Sobre eso este libro no ha leído nada que pueda usar.

Lo utilizable

Del tamaño de una lata, y son tres frases de Nightingale que caben en una. Sentarse donde el enfermo vea sin girar la cabeza; no hablar de él donde pueda oírlo; y salir en cuanto se acabe lo que había que decir, «sin muestras de prisa», que es lo que ella pide, ni de lentitud, que es lo que ella prohíbe.

Hay otro sitio donde una persona está delante de otras que no pueden irse, y donde se ha medido, minuto a minuto, cuánto de lo que dice les llega y cuándo dejan de oírla. Es el aula, y Weil escribió sobre ella antes de que nadie lo midiera.

Capítulo 84

El aula

¿Por qué la experiencia consciente de quien da la clase difiere tanto de la de quienes la reciben?
Revisión sobre la mente que se va en el aula, 2013

Hay un sitio donde una persona está delante de veinte o de doscientas que no pueden irse, durante una hora, y donde se ha medido minuto a minuto cuánto de lo que dice les llega. Es el aula, y es de las pocas formas de estar delante de alguien que la ciencia ha mirado con reloj. Aquí se leen dos artículos de 2013, en acceso abierto, de la misma revista: un experimento de la Universidad de la Columbia Británica con veintiún estudiantes filmados mientras veían una clase de cuarenta minutos, y una revisión de Harvard de todo lo que se sabía entonces sobre la mente que se va en la clase, desde 1927. Y se vuelve a Weil, que escribió sobre el alumno y el problema de geometría antes de que nadie midiera nada, y que dijo lo que los dos artículos encuentran y no explican.

Un tercio no está

Los números son consistentes desde hace medio siglo y la revisión los junta. En 1972, interrumpiendo clases universitarias con una campana y preguntando a los alumnos qué tenían en la cabeza, sólo «entre el cuarenta y el cuarenta y seis por ciento» prestaba «buena atención» en un mo-

mento dado. En 1976, unos observadores anotaron en clases de química las señales físicas de desatención, la mirada que se va, y encontraron que las primeras rupturas llegaban «tras aproximadamente diez a dieciocho minutos» y que hacia el final ocurrían «cada tres o cuatro minutos». En 1978, estudiantes de medicina en doce clases de hematología, con un zumbador cada cinco minutos, «nunca indicaron más que un nivel medio de concentración», con un pico a los diez o quince minutos y un declive después. En 2011, con preguntas directas en tres clases de psicología, los pensamientos ajenos a la clase aparecieron en un tercio de las preguntas, y más al final, cuarenta y cuatro por ciento, que al principio, veinticinco. En 2012, con clases grabadas de una hora, el cuarenta y tres por ciento, subiendo del treinta y cinco en la primera mitad al cincuenta y dos en la segunda, y la memoria de lo dicho bajando del setenta y uno al cincuenta y siete por ciento. Y fuera del aula: los estudiantes, preguntados al azar durante el día, tienen la mente en otra parte el treinta por ciento del tiempo, y de sus fallos de atención el setenta y seis por ciento ocurren en clase o estudiando.

El experimento de Vancouver añade la cámara. Veintiún estudiantes, uno a uno, ante una clase de Yale sobre el amor, cuarenta minutos, un tono cada cinco para puntuar su atención de uno a siete, un examen al final y una grabación de cada movimiento de cabeza, brazos y cuerpo. La atención baja de seis a cuatro con nueve a lo largo de los ocho bloques; los movimientos grandes suben; lo recordado baja. Y hay una anomalía que vale por el estudio: en el bloque séptimo, cuando la atención ya estaba en el suelo, la memoria subió un treinta por ciento por encima de los bloques vecinos, con la varianza más baja de toda la clase. Los autores miran qué pasó en esos cinco minutos: «dos de las tres preguntas extraídas del bloque siete contenían material presentado en el contexto de una anécdota personal humorística contada por el profesor». Cuando el que hablaba contó algo suyo, los que no estaban volvieron.

El alumno de Weil, medido

Weil describió al alumno al que se le dice «ahora vais a prestar atención»: frunce el ceño, retiene la respiración, contrae los músculos, y a los dos minutos «no puede responder» a qué atendía; «no han prestado atención a nada; han contraído los músculos». Y dijo que la fatiga «no tiene ninguna relación con el trabajo», que el esfuerzo muscular en el estudio es estéril, y que veinte minutos de atención sin fatiga valen más que tres horas con el ceño fruncido. El experimento de Vancouver no la cita y la confirma por un camino raro. Los autores esperaban que la inquietud del cuerpo fuera una señal de la atención que se va, y encuentran que no: la inquietud sube con el tiempo y predice peor memoria, pero cuando se descuenta el tiempo no tiene relación con la atención que la gente dice tener. Lo que proponen entonces es que la inquietud mide otra cosa: el estrés. Escuchar una clase es «una tarea de atención sostenida», y «numerosos estudios han demostrado que las tareas de atención sostenida son estresantes»; el cuerpo se mueve porque está tenso, y la tensión estropea la memoria por su cuenta. Es el alumno de Weil con electrodos: lo que se le pide se llama atención y lo que produce es contracción, y la contracción no atiende y además cansa.

Weil daba también la razón de por qué no se puede pedir así: la inteligencia «sólo puede ser conducida por el deseo», y «para que haya deseo hace falta placer y alegría»; «la alegría de aprender es tan indispensable a los estudios como la respiración a los corredores». La revisión de Harvard lo encuentra por su lado: la mente se va menos cuando la gente está contenta, cuando se siente buena en lo que hace, cuando le gusta la actividad o la considera importante; más cuando está cansada, estresada, aburrida. Y da el dato de lo único que, en un experimento controlado, redujo la mente que se va a la mitad: no una advertencia, no una pausa, no una técnica de concentración, sino que se les preguntara. En una clase grabada de veintiún minutos dividida en cuatro partes, el grupo al que se le hizo una prueba breve después de cada parte pasó del cuarenta al veinte por ciento de mente ausente, tomó el triple de notas, recordó más y llegó

menos ansioso al examen final. Los autores hablan de tests intercalados. Este libro lo lee de otra manera: los alumnos volvieron cuando alguien les preguntó algo. Fueron, durante dos minutos, alguien a quien se le habla.

La pregunta de la revisión

La revisión termina con una pregunta que no contesta y que es la de este capítulo. «¿Por qué la experiencia consciente de quien da la clase difiere tanto de la de quienes la reciben? Mientras los estudiantes que escuchan tienen la mente en otra parte un tercio del tiempo, quien da la clase es típicamente capaz de mantener su atención durante el mismo tiempo y en el mismo espacio físico. ¿Por qué este simple cambio de perspectiva supone tanta diferencia?» Los autores apuntan a la actividad frente a la pasividad, y a la asimetría social, y sugieren que hacer que los alumnos enseñen a otros mejora lo que retienen.

Con lo que la sexta parte lleva dicho se puede contestar más. Quien da la clase no se va porque está haciendo algo para alguien: tiene delante veinte caras, es decir, veinte objetos que devuelven la atención, y cada frase que dice va dirigida. Los que escuchan tienen delante una sola persona que no los mira a ellos sino al conjunto, y el conjunto, como decía Simmel del auditorio y de la fábrica, es gente que se ve y no se habla, unida de manera abstracta: una colección. El aula es la habitación de Simmel en su forma más pura, una voz para todos y el oído sin párpado, y lo que ocurre en ella es lo que ocurre cuando el oído no puede cerrarse y nadie le pregunta nada: se cierra por dentro, con el comentario, y la mente se va. Que la prueba intercalada la haga volver no es un efecto de la prueba; es que la prueba es la única forma en que una clase de doscientos se dirige a uno. Y que la anécdota del profesor de Yale hiciera subir la memoria un treinta por ciento es lo mismo desde el otro lado: por un momento el que hablaba dejó de ser una voz para el conjunto y fue una persona contando algo suyo, y el ojo que generaliza tuvo delante a alguien.

De aquí sale la verdad del capítulo: la presencia del que enseña consiste en que los que escuchan sean, uno a uno y por turnos, alguien a quien se

le habla. No se mide por la atención de ellos, que desde la tarima no se ve, y que la investigación mide con un zumbador y una escala de siete puntos; se mide por cuántas veces, en una hora, alguien de la sala ha sido objeto de una pregunta, de una mirada que lo busca, de una frase dicha para él. Weil lo dijo como deber: «el primer deber hacia los escolares y los estudiantes es hacerles conocer este método», el de la atención sin contracción, «no sólo en general, sino en la forma particular que se refiere a cada ejercicio». En la forma particular. No hay manera de enseñar la atención a una colección; se enseña a cada uno, en su ejercicio, y para eso hay que haberlo mirado.

Lo que los dos artículos no pueden decir

Son estudios de clases universitarias norteamericanas, con estudiantes que puntúan su propia atención cuando suena un tono, y el experimento de Vancouver tiene veintiún participantes, dieciséis mujeres, viendo un vídeo solos en una sala, que no es un aula. La atención que miden es un número de uno a siete, y la memoria, veinticuatro preguntas. La revisión lo sabe y lo dice: las señales físicas «deben interpretarse con cautela», porque el que aparta la mirada puede estar escuchando y el que mira fijo puede no estar; y las pruebas intercaladas se han probado «sólo con una clase sobre un solo tema». Este libro añade lo suyo: que la palabra que los profesores de Harvard eligieron como lo esencial de una buena enseñanza, «compromiso», es la misma con que la industria de la quinta parte medía cuánto engancha una aplicación, y que un aula que se mide por su compromiso está a un paso de medirse por su público. Y que las pruebas intercaladas son una técnica, y una técnica de hacer preguntas puede hacerse sin mirar a nadie, en cuyo caso será, como la paráfrasis del capítulo de la escucha, una manera de parecer que se pregunta.

Weil, por su parte, escribía para alumnas de liceo con un profesor por cada veinte, y no para un anfiteatro; y su primer deber, enseñar la atención en la forma particular de cada ejercicio, exige un tiempo por alumno que la mayor parte de las aulas no tiene. Se dice, y no quita nada a la frase: dice cuál es la presencia del que enseña, aunque el sitio no la permita entera.

Qué objeto es el aula

El objeto, para el que escucha, es una voz que no le habla; y por eso el aula es el lugar donde la atención de la tercera parte, que es poca y vuelve, tiene menos a qué volver. El objeto, para el que enseña, es veinte caras, y ahí está su ventaja y su tarea: la ventaja es que no se va; la tarea es que las veinte no se le conviertan en una. Todo lo que este libro ha dicho del objeto se cumple en el aula al revés para el que escucha y al derecho para el que habla, y por eso la única manera de que el que escucha tenga objeto es que el que habla se lo dé: una pregunta, un nombre, una cosa suya.

Lo que este libro deja

Deja la fisiología del estrés, las catecolaminas y los modelos de la inquietud, que el experimento propone como hipótesis para otros. Deja los cursos en línea, que son la mitad de la revisión y donde la mente se va igual con clases de una hora que de veinte minutos, y deja la conclusión de que las clases deban ser cortas, que los autores discuten y no cierran. Deja los parpadeos, que preceden a la mente que se va. Deja la anotación de los profesores de Harvard y la palabra compromiso. Deja de Weil, otra vez, a Dios y la oración, que en su texto son el fin de la atención y aquí no se afirman ni se niegan. Y deja lo que no se ha medido y es lo que este capítulo sostiene: si una clase en la que cada alumno es mirado y preguntado una vez retiene más que una en la que se hace una prueba a todos. Nadie lo ha probado, que este libro sepa, y sería fácil.

Lo utilizable

Del tamaño de una lata, para cualquiera que explique algo a alguien. Antes del minuto diez, que es cuando la investigación dice que empiezan a irse, preguntar algo a una persona concreta, por su nombre si se sabe. Y contar, en algún momento, una cosa propia. Las dos hacen volver a la gente, y ninguna es una técnica si se hace mirando.

Entre el que enseña y el que aprende hay siempre una tercera cosa, el problema, la pizarra, el libro, y por ella pasa la atención de los dos. Esa cosa puede ser un cristal por el que se mira o una puerta por la que se pasa. Es lo que sigue.

Capítulo 85

Lo que media

No se puede hacer nada mejor por el fin que tratar el medio como si fuera el fin mismo.

Georg Simmel, Filosofía del dinero*, 1900*

Entre dos personas hay casi siempre una tercera cosa. El plato, el problema en la pizarra, el libro que se lee en voz alta, la película, el juego, la tarea que se hace a medias, la música que suena en la misma habitación, el teléfono. La sexta parte ha ido encontrándola capítulo a capítulo sin nombrarla, y este capítulo la nombra: lo que media. Y sostiene una cosa que parece contradictoria: que esa tercera cosa puede sustituir el encuentro o hacerlo posible, y que la diferencia no está en la cosa.

Para decirlo se leen dos textos. Uno es de Simmel, otra vez, pero de otro libro: dos pasajes de su *Filosofía del dinero*, de 1900, leídos en el alemán de la primera edición, que es de dominio público; el resto del libro, quinientas páginas, no se ha leído para esto, y se declara. El otro es un ensayo de Montaigne, «De tres comercios», del tercer libro, leído entero en la traducción inglesa de Cotton, que es la que está libre; el francés no se ha consultado. Simmel dice por qué lo que media se come el encuentro; Montaigne cuenta, sin ninguna vergüenza, cómo lo usa él para eso.

La herramienta

Simmel llama herramienta a lo que se interpone. En su descripción, actuar con un fin es poner en marcha un objeto exterior que, siguiendo su propia naturaleza, acaba produciendo en nosotros el efecto deseado; y «la herramienta significa la inserción de una instancia entre el sujeto y ese objeto», una instancia que «no sólo en el tiempo y el espacio, sino también en su contenido, ocupa una posición intermedia entre ambos». Es a la vez un objeto exterior y algo «con lo que, como con la mano, se actúa». Es «el medio potenciado», porque «su forma y su existencia están ya determinadas por el fin». Quien siembra actúa con un fin, «pero la aparición del fin desemboca en el límite de su mano»; con la azada, el punto en que los procesos naturales quedan a su aire «se desplaza más lejos». Y luego la frase que hay que retener: la herramienta es «el tipo de lo que en el mundo exterior podría llamarse nuestra criatura», porque en un extremo está formada del todo por nuestras fuerzas y en el otro entra del todo en nuestros fines; «precisamente porque no es fin, le falta aquella relativa independencia que el fin posee». Es «el medio sin más».

Simmel añade que el principio de la herramienta no es sólo físico: las instituciones, el derecho, el culto, son herramientas hechas por muchos para fines que uno solo no alcanza, y el dinero es «la forma más pura de la herramienta», porque no tiene relación con ningún fin concreto, «está por completo indiferente por encima de los objetos», y lo que media «no es la posesión del objeto, sino el intercambio de los objetos entre sí». Y de ahí saca lo que este capítulo toma como definición de la especie: el hombre es «el animal que hace herramientas», lo que coincide con que es «el animal que pone fines»; no está atado, como el animal, a la inmediatez de querer y gozar, ni tiene el poder, «como lo pensamos en un dios», de que su voluntad sea ya la realización de lo querido: «está en medio de los dos», y sólo realiza lo que quiere «por el rodeo de una serie de fines articulada». Estar en medio: es la descripción de lo que la sexta parte llama estar delante de alguien, con una tercera cosa entre los dos.

El medio tratado como fin

Doscientas páginas después, en el pasaje que da el epígrafe, Simmel explica cómo el medio se convierte en fin, y lo explica sin condenarlo. Primero, por lo que llama la expansión psicológica de las cualidades: cuando una serie de cosas contiene un elemento que nos produce un sentimiento de valor, «hacemos participar de él también a los otros miembros de la serie», que en sí no lo merecen; toda la familia participa del honor de uno; los productos más insignificantes de un gran poeta gozan de una estima que no les corresponde; y el medio, que en sí es indiferente, recibe el valor del fin que sirve. Pero luego da una razón más fuerte, que es de economía de las fuerzas: como tener el fin siempre en la conciencia gasta energía, y como el fin «sólo es realizable por medio de los medios», lo más eficaz es «la plena concentración de nuestras energías en el escalón que hay que realizar a continuación», es decir, «no se puede hacer nada mejor por el fin que tratar el medio como si fuera el fin mismo». La distribución de los acentos psicológicos «no sigue en absoluto la articulación lógica»: la lógica pone todo el peso en el fin y ninguno en el medio; la práctica exige «la inversión psicológica directa de esa relación». Y lo que la humanidad debe a ese hecho «aparentemente tan irracional» «no se puede decir»: nunca habríamos pasado de los fines más primitivos si la conciencia hubiera estado siempre colgada de ellos.

Léase con una cocina delante. Para cocinar con alguien hay que atender a la cebolla, no a la persona; para jugar con un niño hay que atender al juego; para resolver el problema con el alumno hay que mirar la pizarra; para pasar la sal hay que mirar el plato. En todos los casos la persona está presente por medio de la cosa, y la cosa exige, como dice Simmel, que se la trate como si fuera el fin, porque si no se hace mal. Es la razón de que el capítulo de la mesa encontrara más presencia en pasar el pan que en hablar, y de que el hermano Lorenzo, en la cuarta parte, estuviera más en su tortilla que muchos en su oración: lo que media pide toda la atención, y la persona la recibe a través. Ésa es la manera en que la tercera cosa hace posible el encuentro: da a dos personas un objeto común que no es ninguna de las

dos, y por eso no obliga a mirarse, y por eso se puede estar juntos horas.

Y ésa es también la manera en que lo sustituye, por el mismo mecanismo y sin que cambie nada. El medio tratado como fin se queda con el valor del fin, y llega un momento en que el fin ya no hace falta: el libro se lee sin nadie, el juego se juega solo, el teléfono se mira en la mesa. Simmel lo dice del dinero, que de medio absoluto pasa a fin absoluto, y de ahí la avaricia; pero la ley es general, y la sexta parte la ha visto en el teléfono, que es el medio más puro que se ha construido después del dinero: no tiene relación con ningún fin concreto, está indiferente por encima de todos, y por eso acaba siendo el fin de todos. Lo que media no es bueno ni malo. Es una herramienta, y la herramienta, dice Simmel, muestra «toda la grandeza de la voluntad humana, y a la vez la forma que la limita».

El tercer comercio

Montaigne escribe «De tres comercios» hacia 1588, viejo, y los tres son la amistad, las mujeres y los libros. Los dos primeros, dice, «son fortuitos y dependen de otros»; el primero es molesto por su rareza, el segundo se marchita con la edad, «de modo que nunca habrían bastado para el negocio de mi vida». El tercero, el de los libros, «es mucho más seguro y mucho más nuestro»: cede a los otros dos en todas las ventajas «pero tiene por su parte la constancia y la facilidad de su servicio». Y describe ese servicio con una franqueza que ningún tratado sobre la lectura se ha permitido: los libros «me libran a todas horas de la compañía que me disgusta»; «para distraerme de una fantasía molesta no tengo más que correr a mis libros»; «no se amotinan al ver que sólo recurro a ellos a falta de otras cosas más reales, naturales y vivas; me reciben siempre con la misma amabilidad». Y lo más raro: «de hecho no hago más uso de ellos que los que no los conocen. Los disfruto como los avaros su dinero, sabiendo que puedo disfrutarlos cuando quiera; mi mente se satisface con ese derecho de posesión». Pasa meses sin abrirlos. «El enfermo no tiene de qué quejarse si lleva la cura en la manga.»

Es la descripción exacta de lo que media cuando ha dejado de mediar

entre dos y media entre uno y los demás: una compañía que no depende de nadie, que no se amotina, que recibe siempre igual, y que basta con tener a mano. Montaigne no lo disimula: tiene una torre, con la biblioteca en el tercer piso, y allí «intento hacerme monarca absoluto, y aislar ese rincón de toda sociedad, conyugal, filial y civil»; «es muy miserable quien no tiene en casa dónde estar solo». Y dice de los monjes, que por regla tienen «una sociedad perpetua de lugar y numerosas personas presentes en cada acción», que le parece «mucho más soportable estar siempre solo que no estarlo nunca». Este libro no le lleva la contraria; al contrario, lo pone al lado del capítulo del teléfono para que se vea que el mecanismo tiene cuatrocientos años y no necesita pantalla: el tercer comercio gana a los otros dos porque no depende de otro, y todo lo que no depende de otro es, por definición, lo contrario del objeto de esta parte.

Pero el mismo ensayo dice la otra mitad, y hay que leerla entera para encontrarla. Montaigne se acusa: «¿No es una necedad mía separarme de mil a los que mi fortuna me ha unido, y sin los que no puedo vivir, para apegarme a uno o dos que están fuera de mi trato?». Envidia a los que «saben hacerse familiares con el más humilde de sus criados y hablar con ellos a su manera»; dice que «hay que bajar hasta aquellos con quienes se conversa», y que los eruditos «esparcen sus libros por todas partes», llevando lo que media a una conversación en la que estorba. Y de los amigos que sí tiene dice que los entiende «incluso por su silencio y sus sonrisas», y que los descubre mejor «en la mesa que en el consejo». En la mesa: donde hay una tercera cosa entre dos y no es un libro.

Qué objeto es lo que media

Lo que media es el objeto que dos personas tienen en común sin que sea ninguna de las dos, y su prueba no está en él sino en su dirección. Simmel obliga a tratarlo como si fuera el fin, y hay que hacerlo, porque si no la cebolla se quema; pero la cosa es un medio, y el fin está en la otra persona, y la única manera de saber si sigue estándolo es lo que pasa cuando la cosa se acaba: si al cerrar el libro, al terminar el juego, al fregar la olla, hay

alguien, la cosa mediaba; si no hay nadie, o si nadie hacía falta, la cosa había ocupado el sitio. Un libro leído en voz alta a alguien y el mismo libro leído en la torre son el mismo objeto y no son la misma cosa; la diferencia, como Simmel diría, no está en el objeto sino en la serie en que está puesto.

De ahí sale la verdad del capítulo: la función, no el objeto. No hay cosas que unan y cosas que separen. Hay la misma cosa, puesta entre dos o puesta entre uno y todos, y se distingue por si es para los que están, que era la regla del lector, y por lo que queda al terminar, que es la regla de la quinta parte.

Lo que este libro deja

Deja de Simmel el dinero, que es su asunto y no el de este libro, y las quinientas páginas no leídas, en las que sostiene cosas sobre la libertad y sobre el estilo de la vida que aquí no se usan. Deja su psicología de 1900, con sus energías y sus inervaciones. Deja de Montaigne el segundo comercio, que es una página sobre las mujeres escrita por un señor del siglo XVI y que aquí no hace falta describir; y deja su torre, que él tenía y casi nadie tiene, y su franqueza de que vive «sólo para mí», que es suya. Deja el francés y el inglés de Cotton. Y deja la lista de las cosas que median, que sería infinita y no aportaría nada, porque la cosa da igual.

Lo utilizable

Del tamaño de una lata. Elegir una cosa que se hace solo y que podría hacerse con alguien de casa, la que sea, y hacerla con esa persona una vez, atendiendo a la cosa y no a la persona, como Simmel manda. Y al acabar, mirar si hay alguien. Si lo hay, la cosa mediaba; y la próxima vez que se haga sola, se sabrá qué falta.

Hay una tercera cosa entre dos que no es un objeto: es otra persona, que no está. Hablar de ella es la manera más común de estar juntos, y un rabino de Polonia escribió en 1873 un libro entero para prohibirla, con una precisión que asusta.

Capítulo 86

Hablar de terceros

Está prohibido hablar con desprecio del prójimo, aunque sea absolutamente verdad.
Israel Meir Kagan, Jafetz Jaim, *1873*

La manera más común de estar juntos es hablar de alguien que no está. Es tan común que no se nota, y es la tercera cosa del capítulo anterior en su forma más eficaz, porque no hay que comprar nada ni encender nada: basta con nombrar a alguien que no puede contestar. Este capítulo la mira con el texto más exigente que se ha escrito sobre ella, un libro de leyes de un rabino de Radin, en la actual Bielorrusia, publicado en 1873 y conocido por su título, *Jafetz Jaim*, que significa «el que desea la vida». Aquí se han leído, en una traducción inglesa accesible en línea, cinco de sus secciones: cuatro principios de la primera parte, sobre la maledicencia, y el primero de la segunda, sobre el chisme; el hebreo no se ha consultado y el resto del libro no se ha leído, y se declara. Es un libro de prohibiciones, y este libro no manda ni prohíbe; lo lee como lo que también es, una descripción minuciosa de un mecanismo, hecha por alguien que lo conocía mejor que nadie.

Aunque sea verdad

Lo primero que hace el *Jafetz Jaim* es quitar la excusa que todos usan. Está prohibido hablar mal de otro «aunque sea absolutamente verdad», y si hay mentira mezclada el pecado es mayor, pero la verdad no lo hace lícito. Y luego cierra las salidas una por una, con una paciencia que da idea de cuántas hay. Está prohibido aunque el que escucha lo pida, «aunque su padre o su rabino le insistan». Está prohibido aunque a uno le vaya en ello el sustento: el que trabaja entre gente «que no tiene el menor rastro de Torá», y que toma por «tonto y simple» al que no abre la boca como ellos, y que por eso puede perder el empleo, debe perderlo; «mejor que un hombre sea llamado tonto todos sus días antes que ser malvado un momento». Está prohibido por carta y «por señas». Está prohibido aunque el que habla se incluya a sí mismo en el desprecio: «aunque empiece por injuriarse a sí mismo con lo mismo, no ha salido de las filas de los calumniadores». Está prohibido «en broma y por ligereza», porque las palabras son las mismas. Está prohibido aunque no se nombre a nadie, si el que oye puede entender de quién se habla. Está prohibido aunque nadie lo crea: «aunque no le venga daño a aquel hombre, como cuando los oyentes no aceptan sus palabras», sigue siendo lo que es. Y hay una categoría para lo que no llega a ser desprecio y lo es: el «polvo» de la maledicencia, que «depende de cómo se diga en el momento». El ejemplo es de una precisión que asusta: si a uno le preguntan dónde hay fuego y contesta que «allí, donde siempre están cocinando carne y pescado», la frase puede ser inocente o no, «y todo esto depende de la manera en que se expresa»; lo que la vuelve una cosa u otra es «el tono de su voz y sus movimientos». Simmel decía que el oído toma lo momentáneo, la voz; el rabino de Radin sabía que la maledicencia vive ahí, en el tono, donde no hay palabra que citar.

Y hay una regla que explica por qué todo esto importa a un libro sobre estar delante de alguien. «Tu amigo tiene un amigo.» Lo que se dice delante de tres llega a su objeto, porque tres son bastantes para que se sepa; por eso hay quien permite decir delante de tres lo que no diría en privado,

«ya que sabe con certeza que llegará a sus oídos» y por eso se cuida. Es la habitación de Simmel, donde lo que suena es de todos los que están, con una consecuencia: no existe la conversación sobre un ausente que se quede entre los dos. El ausente tiene un amigo, y el amigo está en la habitación.

Lo que se cuenta y a quién

Lo segundo es el chisme, que el libro separa de la maledicencia y trata en su segunda parte. Chisme es «ir vendiendo cosas de uno a otro: "esto y esto es lo que Fulano dijo de ti; esto es lo que Fulano te hiz"», y está prohibido «aunque no sea denigrante para aquel de quien se habla», aunque sea verdad, aunque el que lo oye ya sospechara y suplique, aunque los dos se odiaran ya de antes. Y aquí el libro da una licencia que sorprende en un código de leyes: si alguien pregunta «¿qué dijo Fulano de mí?», y no se le puede contestar sin mentir ni chismear, «se le permite decir una falsedad absoluta por el bien de la paz». La verdad, que no salva la maledicencia, cede ante el chisme. Y en otro sitio, la regla más extraña de las cinco secciones: si algo se ha hecho mal en una compañía y no se sabe quién, «debe decir: "yo soy el pecador", aunque no haya pecado».

Lo tercero es la excepción, que el libro trata con más cuidado que la regla. Se puede hablar de un daño que otro ha hecho, para ayudar al dañado o para que la gente se aparte de ese camino, con siete condiciones: haberlo visto uno mismo; comprobar según la ley que es un daño y no una apariencia; reprender primero al que lo hizo, en privado; no exagerar; tener por intención el beneficio y no el placer de la mancha; no hacerlo si el beneficio se puede conseguir de otro modo; y no causarle más daño del que le causaría un tribunal. El autor añade que la segunda condición «es quizá la más difícil de imaginar de todas, porque un hombre no ve responsabilidad en sí mismo», y que en el momento de hablar «el poder de la ira se intensifica en un hombre, y es imposible impedirlo», de modo que hay que «tomar consejo consigo mismo antes de empezar a hablar». Y cierra con la excusa que todo el mundo da y que él ha oído mil veces: «"Porque él también habló contra mí antes"», y contesta que eso no

autoriza nada, porque el que se lo contó no era de fiar, y aunque lo fuera.

Qué hace el tercero

Leído como ley, el libro es lo que es; leído como descripción, dice una cosa que ningún estudio ha medido: que hablar de un ausente es la forma de compañía que menos cuesta, y por eso la más frecuente. El ausente es el objeto perfecto en el sentido de la quinta parte: no contesta, no contradice, no cambia mientras se habla de él, y además da algo, porque los dos que hablan se hacen aliados contra él sin haberse dicho nada de sí mismos. Es la colección de Simmel con un solo miembro: de alguien que no está se hace un concepto con una facilidad infinita, porque no hay cara ni voz que lo desmientan, y las dos personas presentes, que sí tienen cara y voz, se ahorran mirarse mirando juntas al que falta. El tercero es un refugio: se está juntos sin estar delante de nadie.

Por eso el *Jafetz Jaim* es un libro sobre la sexta parte sin saberlo. Si se cumplieran sus leyes, si no se pudiera hablar de nadie que no esté, dos personas en una habitación tendrían que hablar de sí mismas, o de la tercera cosa, o callarse; es decir, tendrían que estar delante de alguien. Todas las prohibiciones del libro cierran, una por una, las salidas de la habitación por las que se escapa hacia el ausente: la verdad («aunque sea verdad»), la broma, la seña, el tono, la autoinclusión, la excusa de que él también, la petición del que escucha. Cerradas todas, queda lo que la parte busca. El rabino quería otra cosa, quería que no se pecara, y este libro no se lo discute; pero el mapa que dibujó para evitar el pecado es el mapa exacto del refugio.

Y da además la señal para saber cuándo el tercero está haciendo de refugio, que es la regla de las siete condiciones leída al revés. Se habla de un ausente sin refugiarse en él cuando se ha visto lo que se cuenta, cuando se ha comprobado, cuando se le ha dicho a él primero, cuando no se exagera, cuando se busca un bien y no el gusto de la mancha, cuando no había otra manera, y cuando no se le hace más daño del que se le haría a la cara. Casi nunca se cumplen las siete, y el autor lo dice: es una licencia «que

prácticamente no tiene lugar en la realidad». Lo que cabe en una lata es la tercera: si no se le ha dicho a él, no se le dice a nadie.

Lo que el libro no ve

Es un código, y tiene los límites de un código. Su unidad es el pecado, y su remedio es la prohibición, y este libro no cree que la gente hable de los ausentes por maldad, sino por miedo de estar delante del que está; la ley cierra la puerta y no dice qué hacer en la habitación. Su casuística, que fascina, puede producir una vigilancia de la palabra que es otra forma de no estar: el que se examina cada frase está mirándose las frases y no a la persona. Su ámbito es la comunidad judía, «un judío», «una ciudad en Israel», y se lee aquí como si valiera para cualquiera, cosa que el autor no dijo. Sus ejemplos, el conferenciante al que se ridiculiza en la casa de estudio, los siete dignatarios que deliberan sobre las tasas, el forastero que habla mal de la ciudad que no le acogió, son de un mundo de 1873. Y hay en él una confianza en la palabra escrita para gobernar la lengua que la sexta parte no comparte: nadie deja de hablar de terceros porque un libro se lo prohíba, ni siquiera éste.

Lo que sí ve, y nadie mejor, es el detalle: que la maledicencia vive en el tono, que la excusa universal es «él también», que el placer de la mancha crece «cuanto más ve que sus palabras son aceptadas», que se puede hablar mal «inocentemente», como si uno no supiera que lo es. Es una fenomenología del refugio escrita en forma de ley, y este libro la agradece en esa forma.

Qué objeto es el ausente

El ausente es el objeto que no devuelve nada, y por eso es el más fácil y el menos útil de esta parte: atenderlo no cuesta, y no hay nadie al otro lado. Cuando dos personas hablan de un tercero, el objeto de las dos está fuera de la habitación, y las dos están, mientras dura, en la sociología del ciego: se oyen sin mirarse. El objeto de la sexta parte es el que contesta, y

el ausente no contesta; lo único que contesta, cuando se habla de él, es la persona de enfrente, que dice «sí, y además», y esa respuesta es la señal de que los dos han encontrado un sitio donde no estar.

Lo que este libro deja

Deja la ley como ley: sus castigos, sus mundos venideros, sus autoridades citadas por página, y su idea de que la lengua mata «muchas almas en Israel». Deja el hebreo, y las secciones no leídas, que son casi todas. Deja el «yo soy el pecador», que es una regla de santos y no de cocinas, y se anota por hermosa. Deja el ámbito comunitario, que se ha ensanchado sin permiso. Y deja lo que el libro tampoco tiene: un estudio que mida cuánto de lo que se habla en una casa es sobre gente que no está en ella. Este libro sospecha que es la mayor parte, y no lo ha comprobado.

Lo utilizable

Del tamaño de una lata, y es la tercera condición del rabino: lo que no se le ha dicho a él, no se le dice a nadie. Y una conversación entera, una, sin nombrar a nadie que no esté; cuando el ausente aparezca, que aparecerá, preguntar a la persona de enfrente algo de ella.

Queda la forma más difícil de estar delante de alguien, que es no decir nada, y una mujer inglesa que escribió en 1890 por qué prefería sentarse en silencio con otros a rezar sola en casa.

Capítulo 87

El silencio a dos

> *La gente me ha dicho una y otra vez: si quiere estar en silencio, ¿por qué no puede estar en silencio en casa?*
>
> *Caroline Stephen,* Baluartes cuáqueros*, 1890*

Hay una forma de estar delante de alguien que consiste en no decir nada, y es la más difícil y la más fácil de confundir con su contrario. Dos personas calladas en una habitación pueden estar juntas o pueden estar cada una en su sitio, y desde fuera es lo mismo. Este capítulo busca la diferencia en el único texto que este libro ha encontrado escrito por alguien que la vivió desde dentro y tuvo que explicarla a quien le hacía la pregunta del epígrafe: Caroline Stephen, una inglesa de familia culta, hermana de un editor famoso y tía de una escritora más famosa, que se hizo cuáquera pasados los cuarenta y publicó en 1890 un libro para explicar por qué. Aquí se ha leído entero su capítulo sobre el culto, en la edición de 1891, que es de dominio público; la introducción, a la que remite, no se ha leído.

Sentarse y esperar, para qué

Lo que los cuáqueros llaman reunión de culto se hace, dice Stephen, «sobre una base de silencio», y en ella cada uno «debe en primer lugar entrar en el santuario más íntimo de su propio corazón, y estar a solas con Dios; quedándose quieto, para que Su voz pueda oírse claramente dentro,

antes de que los labios puedan abrirse rectamente». De vez en cuando alguien habla, «palabras pronunciadas en simple obediencia al brotar de la fuente interior». Es todo. No hay orden, ni texto, ni quien presida, y puede pasar una hora sin que nadie diga nada.

Stephen cuenta cómo llegó, y lo cuenta con una franqueza que hace del capítulo algo más que una apología. Llegó buscando refugio: «lo que sentía que quería en un lugar de culto era un refugio, o al menos la apertura de una puerta hacia el refugio, de las dudas y las controversias; no un nuevo encuentro con ellas». Las oraciones escritas de su iglesia le parecían, en su sinceridad, imposibles de apropiar; el silencio, en cambio, «no me comprometía a nada, y me dejaba enteramente sin molestar para buscar ayuda a mi manera». Es la meditación que huye, dicha por quien la practicaba: fue al silencio para que la dejaran en paz. Y entonces: «pero no tardé en darme cuenta de que los silencios unidos y prolongados tenían un efecto mucho más directo y poderoso que ése. Pronto empezaron a ejercer un efecto extrañamente sometedor y suavizador sobre mi mente. Solía venirme, al cabo de un rato, un profundo sentimiento de temor reverente, mientras estábamos sentados juntos y esperábamos: ¿qué?». La pregunta la deja ella, con su signo de interrogación, y este libro la deja también.

Lo que sí explica es qué hace el silencio de muchos que no hace el de uno. Primero, lo que le pasa a la palabra que viene después: las que se decían en la reunión eran «a menudo débiles, y siempre inadecuadas», a veces «enteramente irrelevantes para mis propias necesidades», «pero, viniendo como venían después de los largos silencios que habían caído como rocío sobre la tierra sedienta, iban mucho más hondo y eran recibidas en una región mucho menos espinosa» que las que había oído desde el púlpito. Es el quedarse antes de contestar del capítulo de la escucha, a escala de una sala: una hora de silencio hace que cualquier frase llegue. Segundo, que como todos pueden hablar, «se oyen armonías y correspondencias entre expresiones muy diversas», «como el canto a varias voces comparado con el unísono». Y tercero, lo que responde a la pregunta del epígrafe, que ella pone en una nota al pie porque la ha oído tantas veces que «no puedo dejar de notarla»: «nos reunimos para encender unos en otros la llama del

verdadero culto», y porque «sentimos nuestra necesidad de la simpatía de los demás al acercarnos a Él». Encender unos en otros. El silencio de casa es de uno; el de la sala es una cosa que se hace a alguien y que alguien le hace a uno, sin que nadie haga nada.

Ninguna manta

La página que este libro necesita es la que sigue, y es sobre lo que el silencio no tiene. «Es un resultado de la ausencia de preparación en nuestras reuniones que no puedo pasar por alto. Es que no se provee ningún refugio bajo cuya cubierta uno pueda quedarse en duda de si está o no está realmente ocupado en el culto por su propia cuenta. Una liturgia o un himno pueden llevar en su corriente muchas tendencias vagas, a medio formar, hacia el culto», y quizá a veces «aviven la chispa». «Pero me parece que también impiden a menudo que reconozcamos nuestra propia pobreza, y ahogan muchos gritos individuales de socorro que el sentido de esa pobreza tendería a despertar. En cualquier caso, lo peor que puede pasar, si una reunión silenciosa no ayuda, es que no es nada. Apenas parece posible que engañe a nadie con una sensación hueca de haber estado ocupado en un servicio religioso.»

Aquí está la diferencia que se buscaba, y no está en el silencio sino en lo que el silencio quita. Los capítulos sobre lo que media y sobre los terceros encontraron que entre dos personas hay casi siempre una tercera cosa, y que la cosa puede llevar en su corriente a los dos sin que ninguno esté: la liturgia es esa cosa en su forma más respetable, y el teléfono en la menos, y la conversación sobre el ausente en la más común. El silencio de la reunión es el único sitio de esta parte donde no hay tercera cosa: ni texto, ni objeto, ni ausente. Lo que queda es dos, o cuarenta, personas en una habitación, y nada que hacer, y por eso «no se provee ningún refugio». Si uno no está, no hay manta que lo tape; lo peor que puede pasar es que no sea nada, y Stephen lo considera una ventaja, porque nada no engaña, y una liturgia sí. Es, dicho con la palabra de la segunda parte, un silencio sin comentario, o mejor, un silencio en el que el comentario se nota, porque no tiene dónde

esconderse. Y ella lo dice a su manera: «El silencio que valoramos no es el mero silencio exterior de los labios. Es una quietud profunda de corazón y mente, un dejar de lado toda preocupación con las cosas pasajeras; sí, incluso con los trabajos de nuestra propia mente».

El que es pared

De ahí se puede decir cuándo el silencio a dos es presencia y cuándo es pared, y la respuesta es la misma que en toda la parte: no se distingue por dentro, y menos aún desde fuera; se distingue por lo que hay en él. Dos personas calladas con un teléfono cada una están en silencio, y la tercera cosa lleva a las dos, y es pared. Dos personas calladas porque no se hablan están en silencio, y hay un ausente entre ellas, la discusión, el otro, y es pared. Dos personas calladas en la misma habitación, sin hacer nada, esperando, ¿qué?, están en el silencio de Stephen, y no hay manta: si no están, no es nada; si están, es lo que ella describe y no puede describir. La prueba es la de la reunión: preguntarse si el silencio tapa algo. El silencio que es presencia no tapa nada, porque no tiene con qué.

Stephen añade tres cosas de la vida de casa que son el capítulo entero en pequeño. Que las familias cuáqueras antiguas hacían por la noche «simplemente la lectura de una porción de la Escritura, y luego una pausa de silencio, que podía o no romperse»; que los niños «compartían desde el principio el silencio unido de la familia, y no podían dejar de saber qué significaba»; y que «una pausa silenciosa antes de las comidas es el equivalente de los Amigos a "bendecir la mesa", una práctica que reconozco que me parece muy recomendable». Una pausa antes de comer, con la gente de la mesa, sin palabras, en la que no hay nada que hacer y por tanto ningún sitio donde no estar.

Lo que Stephen no puede dar

Su silencio es para oír una voz, y ella lo dice en cada página: se espera «para que Su voz pueda oírse», y el culto «implica inspiración». Este libro

no toma eso, ni lo niega; toma la habitación y la espera y deja el para qué, y sabe que ella diría que sin el para qué no queda nada. Puede que tenga razón; su capítulo está escrito contra los que piensan «que todo culto es ocioso», y este libro no es de ésos, pero tampoco de los suyos. Es también un texto de clase y de época: una señora de 1890 que puede elegir su iglesia, que habla de «las familias cuáqueras del tipo antiguo» y de «el ministerio de las mujeres» como novedad, y cuyo silencio se practica en salas donde nadie tiene que trabajar. Y tiene un límite que ella misma reconoce: «no siento que el nuestro sea el único modo lícito de culto; ni siquiera creo del todo claro que fuera para toda la gente y en todo tiempo el más útil», y «caemos continuamente muy lejos de nuestro ideal», y en las reuniones «pueden oírse muchas cosas que ponen a prueba la carne». La honradez de admitir que su silencio a veces no es nada es lo que hace creíble que a veces sea algo.

Hay además una cosa que este libro le discute. Stephen dice que al silencio se llega, «como todo arte», por «una disciplina practicada con constancia», y que los maestros católicos la imponen «a los que desean aprender la perfección»; y a la vez que los Amigos la inculcan «más por el ejemplo que por el precepto». Este libro se queda con lo segundo: el silencio a dos no se aprende con una técnica, porque cualquier técnica es una tercera cosa, y volvería a tapar. Se aprende sentándose con alguien que ya sabe, o con alguien que tampoco, y esperando.

Qué objeto es el silencio

El silencio a dos no tiene objeto, y ésa es su definición y su dificultad. Todo lo demás de esta parte tenía uno: los ojos, la voz, el plato, la cebolla, el ausente. Aquí no hay nada que atender salvo que hay alguien, y por eso es la forma más pura de estar delante de alguien y la que menos se soporta: la atención, que es poca y vuelve, no tiene a qué volver, y vuelve a la persona, y la persona está callada, y no hay manta. Lo que Stephen llama esperar es eso: tener a alguien delante sin ninguna cosa entre los dos. Que sea para oír una voz es suyo; que sea lo más difícil que se puede hacer con otro es

de cualquiera.

Lo que este libro deja

Deja a Dios, la inspiración, el «movidos por el Espíritu», los ancianos que corrigen a los que hablan, y las treinta páginas siguientes del capítulo, en que Stephen discute si la oración puede ser oída en un universo de leyes fijas y concluye que «Dios mismo es la respuesta a la oración». Deja su psicología de la petición y la comunión. Deja la introducción no leída. Deja la clase, la época y el Imperio. Y deja la pregunta de Stephen, «esperábamos: ¿qué?», sin contestar, porque contestarla sería poner una tercera cosa.

Lo utilizable

Del tamaño de una lata, y es la de las familias antiguas: una pausa en silencio antes de una comida, con los que estén, de medio minuto, sin cerrar los ojos ni bajar la cabeza, sin nada que hacer. Si tapa algo, se nota; si no tapa nada, es lo que hay.

Hay un silencio a dos, o a cuatro, que duró siete días con sus noches, delante de un hombre sentado en la ceniza, y que se rompió cuando los que callaban empezaron a hablar. El libro que lo cuenta dice después quién tenía razón.

Capítulo 88

El que se queda

> *Así se sentaron con él en tierra por siete días y siete noches, y ninguno le hablaba palabra, porque veían que el dolor era muy grande.*
>
> *Job, 2, 13*

El silencio a dos tiene un caso extremo, y está en el libro de Job, en un versículo que casi todo el mundo conoce y en el capítulo siguiente, que casi nadie lee con el anterior. Tres amigos vienen de lejos, se sientan en el suelo con un hombre que lo ha perdido todo y que se rasca las llagas con una teja, y no dicen nada durante siete días. Luego hablan. Y al final del libro, cuarenta capítulos después, Dios dice quién tenía razón. Aquí se han leído los capítulos 2, 3, 4 y 42 en la versión de Reina-Valera de 1909, que es la que está libre en español; el hebreo no se ha consultado, y los treinta y siete capítulos de discursos que hay entre el cuarto y el último no se han leído para esto, y se declara, porque este capítulo no es sobre lo que los amigos dijeron sino sobre el momento en que empezaron a decirlo.

Siete días

El capítulo 2 cuenta la segunda apuesta: Satán, que ya le ha quitado a Job los hijos y el ganado, obtiene permiso para tocarle «su hueso y su carne», y lo hiere «de una maligna sarna desde la planta de su pie hasta

la mollera de su cabeza». Job «tomaba una teja para rascarse con ella, y estaba sentado en medio de ceniza». Su mujer le dice «bendice a Dios, y muérete», y él le contesta que habla como una necia, «también recibimos el bien de Dios, ¿y el mal no recibiremos?». Y entonces vienen los amigos, Elifaz, Bildad y Zofar, «cada uno de su lugar», «porque habían concertado de venir juntos a condolecerse de él, y a consolarle». Lo que hacen está contado en dos versículos, y hay que leerlos despacio porque son la sexta parte entera. «Los cuales alzando los ojos desde lejos, no lo conocieron, y lloraron a voz en grito; y cada uno de ellos rasgó su manto, y esparcieron polvo sobre sus cabezas hacia el cielo. Así se sentaron con él en tierra por siete días y siete noches, y ninguno le hablaba palabra, porque veían que el dolor era muy grande.»

Vinieron: es lo primero, y la habitación del enfermo enseñó lo que cuesta. Lo miraron desde lejos y no lo reconocieron: la cara, que dura, ya no era la suya. Lloraron a gritos, se rasgaron la ropa, se echaron polvo: hicieron con el cuerpo lo que sentían, sin decirlo. Se sentaron «con él» y «en tierra», es decir, a su altura, en la ceniza; el estudio de sentirse escuchado encontró que entre desiguales nadie se siente escuchado, y los tres se pusieron iguales bajando. Y no hablaron, «porque veían»: el silencio no es una regla que trajeran sino una consecuencia de mirar; lo que vieron era demasiado grande para una frase, y no dijeron ninguna. Siete días y siete noches es el quedarse antes de contestar del capítulo de la escucha llevado a su límite, y es el silencio sin manta de Stephen: no había liturgia, no había nada que hacer, y no tapaba nada.

Quién rompe el silencio

El capítulo 3 empieza así: «Después de esto abrió Job su boca, y maldijo su día». Es Job quien habla primero. Los amigos no rompieron el silencio; lo rompió el que sufría, cuando quiso, y lo que dijo fue una maldición de veintiséis versículos contra el día en que nació: «perezca el día en que yo nací, y la noche que se dijo: varón es concebido»; «¿por qué no morí yo desde la matriz?»; «pues antes que mi pan viene mi suspiro, y mis gemidos

corren como aguas»; «porque el temor que me espantaba me ha venido, y hame acontecido lo que temía». No hay en el capítulo una sola pregunta a los amigos ni una palabra para ellos. Es un hombre que, después de siete días de compañía callada, dice lo que tiene, y lo que tiene es que preferiría no haber nacido.

Y aquí está lo que este libro toma como regla, antes de que los amigos hagan nada: el que se queda deja que hable primero el otro. Los siete días no son una técnica de consuelo; son el tiempo que tarda el que sufre en abrir la boca, y el que se queda no lo sabe de antemano, porque no depende de él. Si los amigos hubieran hablado el segundo día, no habrían oído el capítulo 3; y el capítulo 3 es lo único que Job necesitaba decir, y lo dijo porque había alguien sentado en la ceniza para oírlo.

Quién no puede detener las palabras

El capítulo 4 empieza con Elifaz, el primero de los tres, y con la frase en que todo se tuerce: «Si probáremos a hablarte, serte ha molesto; mas ¿quién podrá detener las palabras?». Lo sabe. Sabe que hablar le va a doler a Job, lo dice en la primera línea, y habla igual, porque no puede detener las palabras. Es la confesión más exacta que hay en la literatura de lo que la segunda parte llamó el comentario y el capítulo del oído llamó el párpado: siete días aguantó, y al octavo la voz de dentro salió. Y lo que sale es lo que sale siempre: primero el reproche disfrazado de recuerdo, «tú enseñabas a muchos, y las manos flacas corroborabas; mas ahora que el mal sobre ti ha venido, te es duro»; luego la explicación, «¿quién que fuera inocente se perdiera?», «los que aran iniquidad y siembran injuria, la siegan»; y luego la autoridad, una visión nocturna, «un espíritu pasó por delante de mí», que le dijo que nadie es más justo que Dios. En veintiún versículos Elifaz ha hecho las tres cosas que la sexta parte ha ido encontrando como lo contrario de estar delante de alguien: ha convertido al que sufre en un caso, un ejemplo de lo que les pasa a los que siembran injuria; ha contestado a una pregunta que nadie le había hecho; y ha traído a un tercero, el espíritu de su sueño, para no tener que hablar en su nombre. Weil decía que la

única pregunta es cuál es tu tormento; Elifaz, que llevaba siete días delante del tormento, no la hace, y en su lugar explica de dónde viene.

Quién tenía razón

El libro contesta al final, y es una de las cosas más raras de toda la Biblia. En el capítulo 42, después de que Dios haya hablado desde el torbellino, cosa que aquí no se ha leído, y de que Job haya dicho «de oídas te había oído; mas ahora mis ojos te ven», Dios se vuelve a Elifaz: «Mi ira se encendió contra ti y tus dos compañeros: porque no habéis hablado por mí lo recto, como mi siervo Job». Los tres que explicaron a Dios no hablaron de Dios lo recto; el que maldijo el día en que nació, sí. Y la reparación tiene una forma que este libro subraya: los amigos deben ofrecer un sacrificio «y mi siervo Job orará por vosotros», y «mudó Jehová la aflicción de Job, orando él por sus amigos». El que sufría acaba intercediendo por los que le explicaron su sufrimiento. Y luego, en el versículo siguiente, vienen todos sus hermanos y hermanas y conocidos, «y comieron con él pan en su casa, y condoliéronse de él, y consoláronle», y cada uno le dio una moneda y un zarcillo de oro. Comieron con él y le dieron algo. No consta que le explicaran nada.

Con las tres escenas se puede decir en qué consiste quedarse. Los amigos hicieron bien mientras se quedaron, y el libro no les reprocha los siete días, sino lo que vino después; y lo que vino después no fue maldad, fue no poder detener las palabras. El que se queda no es el que no habla, es el que no explica: puede llorar a gritos, rasgarse la ropa, echarse polvo, comer pan y dar una moneda, y todo eso está en el libro como lo que se hace; lo que el libro condena es el discurso sobre el sufrimiento del otro, aunque sea, como el de Elifaz, verdadero en general. Es la regla del *Jafetz Jaim* con el signo cambiado: allí estaba prohibido hablar mal del ausente aunque fuera verdad; aquí, hablar del dolor del presente aunque sea verdad. La verdad en general no es lo que el que sufre necesita, y Dios, en el capítulo 42, se pone de parte del que dijo la suya en particular.

Lo que el libro tiene de insoportable

Hay que decirlo, porque este libro no cita a Job para consolar a nadie. El marco es una apuesta: Dios permite el daño para probar a un hombre, y lo dice; la mujer de Job, que ha perdido los mismos diez hijos que él, aparece dos versículos para ser llamada necia; y el final devuelve a Job el doble de ovejas, de camellos y de asnas, y siete hijos y tres hijas nuevos, «y no se hallaron mujeres tan hermosas como las hijas de Job en toda la tierra», como si diez hijos muertos se repusieran con diez vivos. Es la peor página del libro y la que más se cita como final feliz. Este libro la deja como está, y toma sólo lo que no depende de ella: que hubo tres hombres que se sentaron en la ceniza siete días, que el que sufría habló primero, que el que no pudo callar explicó, y que la explicación fue lo único que el libro condena.

Qué objeto es el que sufre

El objeto, para el que se queda, es la persona que sufre tal como está, no su sufrimiento; y la diferencia es la de Weil entre el hombre «exactamente semejante a nosotros» y la «unidad en una colección». Elifaz atendió al sufrimiento: lo clasificó, lo explicó, le encontró la causa. Los siete días atendieron a Job: lo miraron, no lo reconocieron, se sentaron a su lado. El sufrimiento se puede comentar; la persona, no; y el comentario del sufrimiento es la forma más honrada que tiene el que se queda de dejar de estar, porque parece compañía y es lo contrario.

Lo que este libro deja

Deja la apuesta, la teodicea entera, el torbellino y las ovejas. Deja los treinta y siete capítulos de discursos, en que los tres amigos dicen muchas cosas y Job contesta, y que habría que leer para decir algo de ellos; aquí sólo se dice que empezaron en el capítulo 4 y que el 42 los juzga. Deja el hebreo, y el castellano de 1909, con su «serte ha molesto», que se ha citado

tal cual. Deja la pregunta de si un libro que condena la explicación del sufrimiento puede explicarse a sí mismo, que es la pregunta de la quinta parte otra vez. Y deja lo que ningún capítulo de esta parte puede dar: qué se hace al octavo día, cuando el que sufre ha hablado y el que se queda no puede detener las palabras. Lo único que se sabe es que Elifaz no lo supo.

Lo utilizable

Del tamaño de una lata. Cuando alguien tenga un dolor, ir, sentarse a su altura, y no hablar hasta que hable él. Y cuando hable, no explicarle de dónde le viene, aunque se sepa, aunque sea verdad. Lo que sí se puede hacer está en el último capítulo: comer con él y darle algo.

Todo esto se ha dicho de dos personas y de un hombre en la ceniza. Se ha medido también, con parejas que llevaban veinte años juntas, qué pasa en casa cuando uno de los dos se sienta diez minutos al día a hacer lo que este libro llama la vuelta, y qué pasa cuando en vez de eso se relaja.

Capítulo 89

Lo que pasa en la cocina después

> *Curiosamente, en el presente estudio, las parejas de los participantes en la intervención de atención plena declararon de hecho descensos significativos en la emoción de la relación.*
>
> *Ensayo con quinientas sesenta y dos parejas, 2020*

Toda esta parte ha dicho que la práctica se juzga por lo que le pasa a la persona de enfrente, y la quinta parte dijo que eso no se había medido. Se ha medido una vez con el diseño que hacía falta, y este capítulo lo cuenta entero: un ensayo holandés publicado en 2020, en acceso abierto, en el que uno de los dos miembros de una pareja se sentó diez minutos al día durante dos semanas, con una grabación, y los dos contestaron antes, después y un mes más tarde a las mismas preguntas sobre cómo iba la relación. Y en el que la mitad de los que se sentaron no hicieron atención plena sino relajación muscular, con la misma voz y los mismos diez minutos, para saber si lo que pasara en la cocina era de la práctica o de sentarse.

Quinientas sesenta y dos parejas

Un panel nacional de encuestas reclutó a miembros con pareja de al menos un año y conviviendo; por un error de la agencia, muchos más de los previstos. Al final hubo datos completos de quinientas sesenta y dos parejas,

trescientas seis en el grupo de atención plena y doscientas cincuenta y seis en el de relajación. Tenían entre veintiún y ochenta y tres años, cuarenta y nueve de media; llevaban juntos veintitrés años de media; tres cuartas partes estaban casados y siete de cada diez tenían hijos; y estaban, antes de empezar, bastante contentos, casi seis sobre siete en satisfacción. Sólo uno de los dos hacía los ejercicios; el otro contestaba. La grabación de atención plena, de diez minutos, la hizo un instructor certificado: postura, atención a la respiración, atención a lo que hay, pensamientos y sensaciones, «viéndolos como acontecimientos pasajeros», con las metáforas de siempre, nubes que cruzan un cielo azul, y una instrucción final que importa para lo que sigue: llevar esa manera de atender «a las interacciones con otros y especialmente con la pareja». La grabación de relajación, de la misma voz y la misma duración, era tensar y soltar los músculos por partes, y la misma instrucción final. Los dos grupos dijeron haber seguido las instrucciones con la misma seriedad. Y cada noche, durante las dos semanas, los que practicaban contestaban además a unas preguntas breves sobre cómo había ido el día con su pareja, cosa que hay que retener, porque es la única parte del ensayo que hicieron los dos grupos igual y que no era ni atención ni relajación.

Lo que pasó: los que hicieron atención plena declararon, al acabar, más satisfacción con la relación, menos conflicto, más conexión con la pareja y más aceptación de la pareja tal como es, y todo se mantenía un mes después; no declararon más emoción. Sus parejas, que no habían hecho nada, declararon también más satisfacción, menos conflicto y sentirse más aceptadas. Es un resultado que un libro sobre estar presente querría poner en su cubierta: diez minutos al día, solo, y la persona de casa lo nota un mes después. Y entonces el grupo de relajación: exactamente lo mismo. Más satisfacción, menos conflicto, más aceptación, en los que se relajaron y en sus parejas, un mes después, y en dos medidas, más que en el otro grupo: los que se relajaron subieron más en aceptar a la pareja, y ellos y sus parejas subieron en emoción, mientras que las parejas de los que hicieron atención plena bajaron en emoción, y la diferencia entre grupos, en esa medida, es la única clara de todo el ensayo.

Los autores lo dicen como es: «aunque los presentes hallazgos sugieren que la práctica diaria de la atención plena en general puede llevar a diversos resultados beneficiosos en la relación, la práctica diaria de relajación produjo resultados comparables».

Cuatro maneras de leerlo

Los autores ofrecen cuatro y este libro las toma en su orden. La primera es que cualquier intervención de esa forma haría lo mismo: que pedir a alguien que se siente diez minutos al día y que conteste cada noche a preguntas sobre su relación «puede haber llevado a los participantes a reflexionar sobre su relación», y que eso, y no lo que se hace en los diez minutos, es lo que se nota en la cocina. Es la explicación más pobre y la más probable, y tiene una consecuencia que este libro acepta con gusto: que lo que mejora una relación es que alguien la mire, y que da igual con qué excusa. La segunda es que los dos efectos sean reales y de distinto mecanismo: la atención plena por lo suyo, la relajación por bajar el estrés, que es una de las causas más documentadas del conflicto en casa. La tercera, que en la práctica las dos cosas sean la misma: que diez minutos de atención a la respiración relajen tanto como diez minutos de tensar y soltar, y que «uno de los retos de estudiar los efectos de la atención plena es distinguirlos de los efectos de la "mera" relajación». La cuarta, que dos semanas sean pocas, y que el efecto propio de la atención, si lo hay, llegue cuando la manera de atender se vuelve habitual, cosa que en una relación de veintitrés años, con sus hábitos hechos, «es difícil de cambiar a corto plazo».

Lo que este libro añade es lo que la quinta parte estableció: la calma no es un criterio. Todo lo que el ensayo midió en los dos grupos, satisfacción, conflicto, aceptación, es compatible con las dos explicaciones, con que la persona esté más presente y con que esté más tranquila, y la cocina no distingue. Lo único que distinguió fue la emoción, y distinguió en contra.

La emoción que baja

La medida era una pregunta, «¿cómo de emocionante es su relación en este momento?», de uno a siete. En el grupo de atención plena, los que practicaban no cambiaron; sus parejas bajaron, al acabar y un mes después. En el grupo de relajación, los que practicaban subieron un mes después, y sus parejas también. Los autores, que habían encontrado en otro estudio que los cursos de pareja suben la emoción cuando los hacen los dos, especulan que aquí la práctica la hizo uno solo, y que la atención plena «puede estar asociada a reducciones de la impulsividad, una fuente potencialmente importante de emoción en la relación». Y dejan la cosa a la espera de réplica.

Este libro no la deja, porque es el único dato específico que el ensayo produjo y porque encaja demasiado bien con lo que la parte lleva dicho. La grabación pedía ver los pensamientos y los sentimientos «como acontecimientos pasajeros», y luego llevar esa mirada a la pareja. Es exactamente la mirada que el capítulo del observador llamó convertir a alguien en unidad de una colección, con una diferencia: aquí la colección es la de los propios estados, y lo que se ve pasar como una nube es lo que uno siente cuando la otra persona entra en la cocina. Que la otra persona lo note, un mes después, como menos emoción, no es un efecto secundario raro: es la descripción, desde el otro lado, de alguien que ha aprendido a ver pasar lo que siente por ella. No se afirma aquí que sea eso, porque es una pregunta de una escala y un solo ensayo; se afirma que la sexta parte lo predijo sin saberlo, y que la persona de enfrente no es un acontecimiento pasajero.

Lo que el ensayo no puede decir

Es todo autoinforme, y los autores lo ponen primero: nadie observó ninguna cocina. Las parejas estaban contentas de antemano, y lo que sube desde casi seis sobre siete sube poco. Casi la mitad de los reclutados no completó las medidas, y no se sabe quiénes. Es un panel holandés pagado con veintidós euros con cincuenta. La práctica fue una grabación de diez

minutos, que es lo que la quinta parte llamó la voz, y lo que se midió es lo que una voz hace en dos semanas, no lo que hace una práctica en años. Y lo que este libro ha llamado estar delante de alguien no se midió en absoluto: nadie preguntó si el que practicaba miraba más a su pareja, la oía hasta el final o le pasaba la sal; se preguntó si estaban satisfechos, y estaban, y también los que tensaban los músculos.

Pero hay que decir también lo que el ensayo tiene de bueno, porque es raro. Tiene un grupo de control que hace algo, y no una lista de espera; mide a la persona que no practica; vuelve un mes después; y sus autores, en la discusión, dedican más espacio a explicar por qué su resultado es ambiguo que a defenderlo, y concluyen que el estudio «no da respuestas definitivas» y que sirve como «ejemplo convincente de por qué la investigación sobre intervenciones de atención plena se beneficiaría de un uso más amplio de grupos de control activos». Es lo que la tercera parte pidió y casi nadie hace.

Qué se sabe, entonces, de la cocina

Que sentarse diez minutos al día, solo, con cualquier grabación, hace que la persona de casa declare un mes después que la cosa va algo mejor. Que no se sabe si es por lo que se hace en los diez minutos o por haber estado dos semanas pensando en la relación cada noche. Que no hay diferencia medida entre atender y relajarse, salvo una, y que la una va en contra. Y que nada de lo que esta parte ha propuesto, la mirada, la escucha, el plato, el silencio, la pregunta, se ha medido nunca en una cocina, de modo que sus latas siguen siendo lo que son, proposiciones de tamaño de lata, y no resultados. La prueba de la cocina existe, es la de la quinta parte, lo que le pasa a la persona de enfrente, y este ensayo la aplicó una vez y encontró algo pequeño, compartido y no específico, con una pérdida específica al fondo.

Qué objeto es la cocina

La cocina es el objeto de la práctica cuando la práctica ha terminado, y es el único que no se puede tener delante mientras se practica: se practica a solas y se comprueba con alguien. Este ensayo es la primera vez en este libro que ese objeto se ha mirado con un instrumento, y lo que se vio fue que el instrumento no distingue la presencia de la calma, y que la persona de casa sí distingue una cosa: si lo que uno siente por ella ha empezado a pasar como una nube.

Lo que este libro deja

Deja las hipótesis preinscritas que los autores no analizaron, la mediación por estrés, los efectos de la adherencia. Deja las escalas, siete ítems de satisfacción, cinco de aceptación, uno de emoción. Deja la impulsividad como explicación, que es de los autores y está sin probar. Deja los otros estudios que la introducción repasa, veintidós parejas en lista de espera, veinte personas sin control, pacientes de cáncer, que no se han leído. Deja la industria, que vendería la primera mitad de este ensayo y no la segunda. Y deja la tentación de sacar de una pregunta de uno a siete una conclusión sobre lo que la práctica hace a un matrimonio; lo que se ha sacado es una sospecha, y está dicha como sospecha.

Lo utilizable

Del tamaño de una lata. Si uno practica, preguntar a la persona de casa, un mes después, si ha notado algo, y oír la respuesta entera, incluida la parte que no gusta. Y una cosa que no es una técnica: lo que se siente por ella no se mira pasar. Se mira a ella.

Queda decir qué se sabe de estar delante de alguien, con las catorce cosas juntas, y es lo que sigue.

Capítulo 90

Lo que se sabe de estar delante de alguien

> *Lo peor que puede pasar, si una reunión silenciosa no ayuda, es que no es nada.*
>
> *Caroline Stephen,* Baluartes cuáqueros*, 1890*

Esta parte empezó con un sociólogo que decía que el oído no puede cerrarse y termina con un labrador que pide llorando a su amo que no se muera. Entre los dos ha habido un laboratorio finlandés con gafas tapadas, cinco factores del habla, un lector de la semana, ochenta y cuatro artículos sobre mirar el teléfono, cuatro respuestas de Confucio a la misma pregunta, una enfermera que odiaba los susurros, veintiún estudiantes filmados, el dinero como herramienta, un rabino que cerró todas las salidas, una cuáquera que no encontró manta, tres amigos siete días en la ceniza y quinientas sesenta y dos parejas holandesas. Es la parte más larga del libro, y la cuenta se hace como en las anteriores, en tres columnas.

Lo que queda en pie

Estar con alguien es un recogimiento. No una salida de uno hacia fuera ni una distracción de la práctica, sino la misma vuelta de las cinco partes anteriores con el único objeto que contesta, y se juega en cosas que se

pueden decir: los ojos, la escucha, la mesa, el teléfono encima de la mesa, la gente de casa, el enfermo, el aula, lo que media, el ausente y el silencio. Y su forma más alta es quedarse sin comentario: el que se queda no es el que no habla, es el que no explica.

El otro es piedra y río, cara y voz, y estar con él es sostener las dos con dos órganos que se cierran de manera distinta: el ojo, que da al tomar y puede apartarse, y el oído, que sólo toma y no puede cerrarse más que hablando; el comentario es el párpado del oído. La mirada, devuelta, hace en el cuerpo lo que la boca niega, y no ocurre nada de eso con una imagen ni con alguien que no sabe que se le mira: las imágenes no devuelven la mirada. Escuchar es quedarse antes de contestar, y la pregunta de seguimiento es la de Weil en versión de cada día. En la mesa el objeto es el plato del otro, y lo que se lea en ella es para todos los que están; el teléfono no es un objeto que perturba sino la salida más eficaz de la línea entre los ojos, y lo único medido que hace daño es bajar la mirada. La presencia es el semblante, y la gente de casa es el caso más difícil porque lleva años recibiéndolo sin que se piense. El cuidado se mide por lo que el enfermo no tiene que pedir ni oír, y el cuidado que se nota es ruido. La presencia del que enseña consiste en que los que escuchan sean, uno a uno, alguien a quien se le habla. Lo que media no es bueno ni malo: la función, no el objeto, y la prueba es lo que queda al terminar la cosa. El tercero es un refugio: se está juntos sin estar delante de nadie. El silencio a dos es presencia cuando no tapa nada, y para eso no tiene que haber nada. Y de la persona de enfrente no se mira pasar lo que se siente: se la mira a ella.

Hay una cosa que todas estas frases dicen y que conviene decir sola. En cada capítulo, lo contrario de estar delante de alguien ha sido una forma de convertirlo en concepto: el ojo sin el oído, la respuesta preparada, la voz para el conjunto, el sufrimiento explicado, el ausente nombrado, la pareja como acontecimiento pasajero. Weil lo llamó la colección; Simmel dijo con qué órgano se hace; y la sexta parte ha encontrado que la salida de la colección es siempre la misma, oír a éste, preguntar a éste, mirar el plato de éste, dejar hablar a éste primero. La presencia es lo particular, y lo particular no se puede meditar en una habitación; sólo se puede tener

delante.

Lo que se ha medido y lo que no

Se ha medido que el cuerpo reacciona a la mirada directa de una persona viva como a algo bueno, y que la persona, preguntada, dice que fue algo menos agradable; que la reacción exige saber que el otro ve y mirar de vuelta, y desaparece con unas gafas tapadas por dentro. Se ha medido que sentirse escuchado es una sola cosa, que no depende de conocer al otro ni de estar de acuerdo ni de conseguir lo que se pedía, y que predice mejor que quince variables si se querrá volver a hablar con alguien. Se ha medido que la comida familiar amenazada es una figura retórica y que sus beneficios para la salud no están demostrados. Se ha medido que un teléfono ajeno en la mesa no hace nada replicable, que el propio apagado quizá pese en cuarenta y dos personas, y que los ochenta y cuatro artículos sobre el asunto son casi todos cuestionarios. Se ha medido que en una clase un tercio no está, que empiezan a irse a los diez minutos, y que lo único que los hace volver a la mitad es que se les pregunte. Y se ha medido, una vez, la cocina: diez minutos al día durante dos semanas hacen que la persona de casa declare que la cosa va algo mejor, igual que si uno tensa y suelta los músculos, con una pérdida de emoción en la pareja del que atiende.

No se ha medido el semblante. No se ha medido pasar el pan antes de que lo pidan. No se ha medido el silencio a dos, ni cuánto de lo que se habla en una casa es sobre gente que no está, ni si una clase en la que se pregunta a cada alumno por su nombre retiene más que una con una prueba para todos, ni qué hace la mirada entre dos personas que se conocen, con palabras, en una cocina. Todo lo medido es entre desconocidos, en silencio o por cuestionario, y lo que esta parte propone se propone sin medida, y lo dice.

Lo que no se ha resuelto

El octavo día. El que se queda deja hablar primero al otro y no le explica; pero el que sufre habla, y luego hay que decir algo, y Elifaz no supo, y esta parte no ha dicho qué se dice. Sólo ha dicho lo que no.

La pérdida. El único dato específico que la cocina dio fue que la pareja del que atiende siente la relación menos emocionante. Este libro lo ha leído como el precio de mirar pasar lo que se siente, y ha dicho que es una sospecha. Si es más que eso, la práctica que este libro propone tiene un coste que la sexta parte no puede pagar, y habrá que volver.

La multitud. El aula, la fábrica, la sala de conciertos: Simmel dijo que de muchos que se ven sin hablarse se hace un concepto, y esta parte ha dicho cómo se deshace de uno en uno. No ha dicho si se puede estar delante de doscientos, y sospecha que no, salvo por turnos.

La imposición. La comensalidad sufrida, el silencio mandado, el enfermo al que se le lee lo que divierte al lector, la pregunta hecha al alumno para que parezca que se pregunta: casi todo lo que esta parte propone puede hacerse sin estar, y entonces es lo contrario, y desde fuera es igual. No hay manera de distinguirlo desde fuera, y esta parte no la ha inventado.

Y la cultura, que Simmel no tenía y que la primera parte ya señaló: hay sitios donde mirar de frente es agresión y donde bajar los ojos es respeto, y todo lo dicho de la línea entre los ojos vale donde vale.

Lo que este libro es, dicho otra vez

Es una tercera cosa. El capítulo de lo que media lo dijo de los libros con Montaigne: se puede tener en la torre, cerrado, «como los avaros su dinero», y librar de la compañía que disgusta; y ese uso es el que este libro más teme, porque catorce capítulos sobre estar delante de alguien leídos a solas son catorce capítulos sin nadie delante. Lo que puede hacer es lo del lector de la semana: ser leído en voz alta a alguien, o dejado en el capítulo que sea para mirar el color de unos ojos. Quien no lo haga no está peor, y quien no practique nada tampoco: la gente de casa recibe el semblante de

todo el mundo, y lo lee igual.

La séptima parte

Se ha dicho, desde la quinta parte, que la calma no es un criterio, y no se ha dicho para qué es. La parte siguiente dice para qué: para ver. Empieza con un discurso corto sobre las cuatro maneras en que la calma y la visión van juntas, sigue con el ayuno de la mente de un chino del siglo IV antes de nuestra era, con un romano que pasaba el día en revista cada noche y un vasco que hacía lo mismo a mediodía, con un dominico alemán que escribió sobre desprenderse, con un inglés anónimo que escribió sobre no saber, con lo que se ha medido de lo que no se ve al mirar, con los días en que no se puede, y con lo que las tradiciones prometen y lo que se ha medido. Ver es sin comentario, sin culpa, sin agarre y sin saber, y hay días en que no se puede, y no es un fallo. Lo que se ve, cuando se ve, es lo que esta parte ha dicho que es lo único: lo particular.

Sancho al pie de la cama

Don Quijote se muere en el último capítulo de la segunda parte, y se muere cuerdo. Le da una calentura que lo tiene seis días en la cama, «en los cuales fue visitado muchas veces del cura, del bachiller y del barbero, sus amigos, sin quitársele de la cabecera Sancho Panza, su buen escudero». Este libro ha leído entero el capítulo, que es el setenta y cuatro, en el texto de la edición de dominio público, y lo pone aquí, entre la parte sobre estar delante de alguien y la parte sobre ver, porque en él hay cinco personas alrededor de una cama y cada una hace una cosa distinta, y sólo una hace la que esta parte ha estado buscando.

Los amigos hacen lo que hacen los amigos de Job. «Éstos, creyendo que la pesadumbre de verse vencido y de no ver cumplido su deseo en la libertad y desencanto de Dulcinea le tenía de aquella suerte, por todas las vías posibles procuraban alegrarle.» Es decir, le explican de dónde le viene el mal y le proponen el remedio: el bachiller le dice «que se animase y levantase, para comenzar su pastoral ejercicio», que ya tiene compuesta una égloga y comprados dos perros, Barcino y Butrón. «Pero no por esto dejaba don Quijote sus tristezas.» Llaman al médico, que le toma el pulso y dice que atienda a la salud del alma «porque la del cuerpo corría peligro»; el enfermo lo oye «con ánimo sosegado», y los de la casa, el ama, la sobrina y el escudero, «comenzaron a llorar tiernamente, como si ya le tuvieran muerto delante». Entonces don Quijote pide que lo dejen solo, duerme seis horas de un tirón, «tanto, que pensaron el ama y la sobrina que se había de quedar en el sueño», y despierta con una voz: «¡Bendito sea

el poderoso Dios, que tanto bien me ha hecho!». La sobrina, que es la primera que lo escucha, nota que las razones son «más concertadas que él solía decirlas», y pregunta. Y él responde que tiene juicio «ya, libre y claro», que conoce los disparates de los libros, y que se siente «a punto de muerte».

Lo que sigue es una escena sobre lo que la gente hace con lo que alguien dice de sí mismo. Don Quijote anuncia a sus amigos que ya no es don Quijote «sino Alonso Quijano, a quien mis costumbres me dieron renombre de Bueno», y los tres «creyeron, sin duda, que alguna nueva locura le había tomado». El bachiller, que era el más listo de todos, le contesta con la única cosa que no debía: «¿Ahora, señor don Quijote, que tenemos nueva que está desencantada la señora Dulcinea, sale vuestra merced con eso?... Calle, por su vida, vuelva en sí, y déjese de cuentos». Le manda callar. El hombre ha dicho quién es, y su amigo le dice que se calle y que vuelva en sí, es decir, que vuelva a ser el que ellos conocían. Cervantes añade una frase que vale por un capítulo de la sexta parte: «una de las señales por donde conjeturaron se moría fue el haber vuelto con tanta facilidad de loco a cuerdo». No le creyeron por lo que decía; le creyeron por cómo lo decía, «tan bien dichas, tan cristianas y con tanto concierto», y porque de un hombre que cambia tanto de cara se conjetura que se muere. Es el semblante de Confucio, leído por sus amigos en la dirección contraria: la cara les dijo lo que las palabras no les habían hecho creer.

Y luego Sancho. Sancho llega con el escribano, «hallando a la ama y a la sobrina llorosas, comenzó a hacer pucheros y a derramar lágrimas», y no dice nada hasta que su señor, en el testamento, le deja lo que tiene y le pide perdón «de la ocasión que te he dado de parecer loco como yo». Entonces habla, llorando, y lo que dice es lo contrario de lo que dijo el bachiller y lo mismo que dijeron los amigos de Job cuando hablaron: «no se muera vuestra merced, señor mío, sino tome mi consejo y viva muchos años, porque la mayor locura que puede hacer un hombre en esta vida es dejarse morir, sin más ni más, sin que nadie le mate, ni otras manos le acaben que las de la melancolía». Y le propone lo mismo que el bachiller, levantarse, irse al campo vestidos de pastores, «quizá tras de alguna mata

hallaremos a la señora doña Dulcinea desencantada», y, si es que se muere de la derrota, «écheme a mí la culpa, diciendo que por haber yo cinchado mal a Rocinante le derribaron». Se ofrece a cargar con la causa. Es el «yo soy el pecador» del rabino de Radin, dicho por un labrador manchego con la nariz llena de mocos.

¿En qué se distingue Sancho del bachiller, si los dos proponen lo mismo? En que el bachiller propone la pastoral para que don Quijote vuelva a ser el personaje que le divierte, y Sancho la propone para que su señor no se muera, y se nota en que Sancho no le manda callar. Le dice que no se muera, que es otra cosa: es la petición de alguien que está delante de alguien y no quiere que se vaya, y que ofrece lo único que tiene, que es la culpa, y lo dice llorando desde antes de entrar. Y don Quijote lo entiende así, porque su respuesta no es para el bachiller sino para todos, y es la más serena del capítulo: «Señores, vámonos poco a poco, pues ya en los nidos de antaño no hay pájaros hogaño: yo fui loco, y ya soy cuerdo». Poco a poco. Al hombre que le manda callar le contesta con una frase sobre los pájaros; al que le pide que no se muera, que es el que estuvo seis días sin quitársele de la cabecera, no le contesta nada, porque no hace falta.

El resto es el testamento, que deja a Sancho su dinero «porque la sencillez de su condición y fidelidad de su trato lo merece», y a la sobrina la hacienda con la condición de que no se case con quien sepa qué son los libros de caballerías; y tres días más, en los que «se desmayaba muy a menudo», y en los que Cervantes escribe la frase más cruel y más verdadera del capítulo: «Andaba la casa alborotada; pero, con todo, comía la sobrina, brindaba el ama, y se regocijaba Sancho Panza; que esto del heredar algo borra o templa en el heredero la memoria de la pena que es razón que deje el muerto». Se regocijaba Sancho Panza. Este libro no lo tapa, porque Cervantes no lo tapó, y porque la sexta parte no ha dicho en ningún sitio que estar delante de alguien haga bueno a nadie: Sancho lloró seis días al pie de la cama y se alegró de heredar, y las dos cosas son de la misma persona, y la cocina es así.

Al final don Quijote «dio su espíritu: quiero decir que se murió». Y el cura pide al escribano un testimonio de que Alonso Quijano el Bueno

«había pasado desta presente vida y muerto naturalmente», para que ningún otro autor lo resucite, y Cide Hamete cuelga su pluma. Lo que este interludio se lleva de todo esto cabe en una escena: cinco personas alrededor de una cama; tres le explican al enfermo lo que tiene y le proponen la égloga; el médico le dice que atienda al alma; y uno, que no ha dicho nada en seis días, le pide llorando que no se muera y se ofrece a tener la culpa. El enfermo se muere igual, cuerdo, y a ése no le contesta. La séptima parte es sobre ver, y empieza con la calma, que es para eso: don Quijote la tuvo al final, seis horas de sueño y una voz, y lo que vio con ella fue que se había pasado la vida en un libro.

Parte VIII

Libro Séptimo — Ver

Capítulo 91

Calma y visión

Pero llega un momento en que su mente se aquieta por dentro; se asienta, se unifica y se recoge.

Ānanda, discurso «En conjunción», colección numérica, cuatros, 170

La quinta parte dijo que la calma no es un criterio, y la sexta, que estar con alguien es un recogimiento. Falta decir para qué es la calma, si no es para estar tranquilo. La respuesta de esta parte es una palabra: para ver. Y el primer texto que se lee es el más corto de todo el libro, un discurso de doscientas palabras que no pronuncia el Buda sino su ayudante, Ānanda, ante los monjes de un monasterio de Kosambī, y que dice que la calma y la visión van juntas de cuatro maneras y que ninguna de las cuatro es la buena. Se ha leído entero, en la traducción inglesa de dominio público de Bhikkhu Sujato; el pali no se ha consultado. Lo que la traducción llama «serenidad» aquí se llama calma, y lo que llama «discernimiento» aquí se llama ver, con una advertencia: la palabra original tiene una historia, y la novena parte la levantará con su nombre; en ésta se usa en el sentido de la calle, darse cuenta de lo que hay.

Cuatro caminos y ninguno

Ānanda dice que todos los monjes y monjas que han declarado en su presencia haber llegado al final «lo hicieron por uno u otro de cuatro caminos». Primero, el que «desarrolla la calma antes que la visión»; segundo, el que «desarrolla la visión antes que la calma»; tercero, el que «desarrolla la calma y la visión en conjunción». Y el cuarto, que es distinto de los tres y es el del epígrafe: aquel cuyo «corazón está atrapado por la inquietud de realizar la enseñanza», y al que «llega un momento en que su mente se aquieta por dentro; se asienta, se unifica y se recoge». En los cuatro casos sigue la misma frase, cuatro veces: «al hacerlo, el camino nace en ellos. Lo cultivan, lo desarrollan y hacen mucho de él. Al hacerlo, abandonan las ataduras y eliminan las tendencias de fondo». Y cierra: todos los que han llegado, «lo hicieron por uno u otro de estos cuatro caminos».

Lo primero que hay que ver es quién habla. No es el maestro, es el discípulo que la tradición recuerda por haberlo oído todo y haber tardado más que nadie en llegar, cosa que aquí se dice de memoria y se declara. Y no habla de doctrina sino de casos: «los que declaran en mi presencia». Es un informe: he visto llegar a gente por cuatro caminos, y no hay un quinto. Seis partes leyendo estudios con muestras obligan a tomar el discurso como lo que es, una muestra sin cifras, y le agradece dos cosas que casi ningún manual da: que el orden no está fijado, y que la inquietud cuenta.

El orden no está fijado

Hay gente que se calma primero y ve después: es la que la cuarta parte describió, la postura, la hora, la respiración, y a la que, un día, en la calma, se le ve algo que no se veía. Hay gente que ve primero y se calma después: la que entiende, la que lee, la que se da cuenta de cómo funciona una cosa antes de poder sentarse cinco minutos, y a la que la calma le llega, si le llega, como consecuencia de haber visto y no como condición. Hay gente que hace las dos cosas a la vez, que es el caso de Weil con el problema de geometría, atender sin apretar y ver lo que hay, en el mismo acto. Y hay

gente a la que le pasa lo cuarto, de lo que se hablará aparte. Ānanda no dice que uno de los tres primeros sea mejor. Dice que por los cuatro se llega, y ese «por los cuatro» es la frase más útil del discurso para un lector de hoy, porque casi todo lo que se vende sobre este asunto vende un orden: primero cálmate, luego verás; o, en la otra tienda, primero entiende, luego te calmarás.

Este libro tiene que decir dónde está su propio sesgo, porque lo tiene. Cuatro partes de este libro son de la primera clase, calma antes que visión, porque son sobre dónde ponerse, cómo atender y cuándo; y la quinta parte fue dura con la visión sin calma, con el observador que no actúa y con el que sabe explicar el sufrimiento de Job. Pero Ānanda pone al que ve primero en el mismo plano que al que se calma primero, y hay que tomárselo en serio: hay una manera de entender que precede a la calma y la produce, y quien la tiene no tiene que sentarse a esperar para empezar. Lo que el discurso exige de ella es lo mismo que exige de las otras: que «el camino nazca», que algo cambie, que se cultive. Ver primero no es un fallo; ver y quedarse en ver, sin que nazca nada, no es uno de los cuatro caminos, y es lo que la quinta parte llamó el observador.

La inquietud cuenta

El cuarto caso es el que hace del discurso algo más que una clasificación. No es un orden entre calma y visión; es un estado anterior a las dos: el corazón «atrapado por la inquietud de realizar la enseñanza». Es el que quiere llegar, el que tiene prisa, el que lee todo y no se sienta, el que se sienta y se levanta, el que cambia de método cada mes porque el anterior no daba bastante. Ānanda no lo descarta, y esto es lo raro. Dice que a ése «llega un momento» en que la mente se aquieta, y que entonces el camino nace igual que en los otros. La inquietud por la enseñanza misma, que es la forma más común de no practicar entre los que leen sobre practicar, está contada como un camino, con una condición de tiempo: llega un momento. No dice cuándo ni cómo; dice que llega.

Léase con lo que la quinta parte dijo de la meditación que huye y de

la industria. La inquietud de realizar la enseñanza es la que compra los setecientos libros y las veintitrés aplicaciones, la que hace un retiro y luego otro, la que se lee esta parte de un tirón. Ānanda no le pide que se calme primero, porque no puede; le dice que es un camino, y que el momento en que la mente se asienta no lo produce ella, le llega. Y el verbo que Sujato traduce por «se recoge» es el que este libro dejó para la novena parte, y aquí se anota que, en el cuarto caso, es lo que ocurre cuando la inquietud se cansa. No hay en el discurso ninguna instrucción para producirlo. Hay la observación de que a los inquietos también les pasa.

Lo que el discurso no dice, y lo que este libro discute

No dice qué es ver. La palabra que Sujato traduce por discernimiento es, en la tradición, el nombre de una manera de mirar que la novena parte describirá con sus objetos y sus etapas; aquí no se ha hecho y no se hace. Lo que esta parte va a llamar ver es más pequeño y más comprobable: darse cuenta de lo que hay delante sin la capa, sin el comentario, sin la culpa, sin el agarre y sin saber de antemano, y el discurso de Ānanda sirve para empezarla precisamente porque no lo define: dice que la calma y esa cosa van juntas, de un orden o de otro, y deja lo demás.

No dice tampoco cuánto. «Lo cultivan, lo desarrollan y hacen mucho de él» es todo lo que hay sobre la dosis, y este libro, que pidió en la cuarta parte cinco minutos cinco veces y que no exige práctica diaria, se queda con que «hacer mucho» no dice cuánto es mucho.

Y hay que discutir la forma. Una lista de cuatro caminos que incluye «antes», «después», «a la vez» y «de otra manera» es una lista que no deja nada fuera, y una clasificación que admite todos los casos no explica ninguno. Si alguien llega, habrá sido por uno de los cuatro; si no llega, no se sabe por qué. El discurso no es una teoría de cómo se llega; es la negación de que haya un solo orden, y su valor está exactamente ahí, en lo que niega. Aquí se lee así y no se le pide más. Deja también lo que el discurso da por hecho y que aquí no se comprueba ni se necesita: que haya monjes y monjas que declaren haber llegado al final, y que Ānanda supiera

si era verdad.

Para qué es la calma

Con las cuatro maneras delante se puede decir para qué es la calma, que es la frase de la parte. No es para estar tranquilo, que la quinta parte descartó como criterio, ni para rendir más, que la tercera midió y encontró modesto, ni para sentir menos, que la sexta encontró en la pareja del que atiende como una pérdida. Es para ver: para que lo que hay delante se vea sin lo que la segunda parte llamó la capa y sin lo que llamó el comentario. En la calma, si viene, se ve lo que la inquietud tapaba, y lo que se ve no es nada especial: es lo particular de la sexta parte, la cara de la persona de casa, el plato, lo que hay que hacer a las nueve, y también lo que uno hace y no quería ver. Ver es el uso de la calma, y la prueba de que la calma sirvió no está en la calma sino en lo visto.

Y el discurso añade lo que hace posible esta parte: que se puede ver sin haberse calmado antes, y que se puede ver a la vez, y que la calma puede llegar al que estaba inquieto por ver. Los ocho capítulos que siguen son sobre ver, y en ninguno se pide una calma previa como condición; se pide, cuando se pide algo, lo que Ānanda repite cuatro veces, que algo nazca de ello.

Qué objeto es la calma cuando es para ver

La calma, aquí, no es objeto; es el estado del instrumento. El objeto es lo que se ve, y la calma es lo que permite que el objeto sea lo que hay y no lo que se decía de él. Por eso este libro no la ha prometido y no la promete ahora: no se puede prometer un instrumento sin decir para qué, y para qué es lo que esta parte cuenta. Si un lector de la primera clase la tiene, verá; si es de la segunda, ve ya y quizá se calme; si es de la cuarta, la inquietud es el camino, y llega un momento.

Lo que este libro deja

Deja las ataduras y las tendencias de fondo, que son un catálogo de la novena parte. Deja la perfección declarada, que no comprueba. Deja el pali. Deja la biografía de Ānanda, que se ha dicho de memoria. Deja la palabra que Sujato deja en su lengua y que aquí se ha traducido por recogerse, sabiendo que es más. Y deja el problema de fondo de toda clasificación de caminos, que es que quien la lee busca el suyo, y que buscar el propio camino en una lista es una forma de la inquietud del cuarto.

Lo utilizable

Del tamaño de una lata. Después de un rato de calma, el que sea, la lluvia, el paseo, los cinco minutos, decir una cosa que se ha visto y que no se veía antes. Una. Si no hay ninguna, la calma fue calma, y no pasa nada; si hay una, fue para eso.

Lo que tapa lo visto tiene un nombre en este libro desde la segunda parte, y un chino de hace veinticuatro siglos lo describió como un ayuno.

Capítulo 92

Ver sin comentario

> *Que el oír se quede en los oídos. Que la mente se quede en la comprobación. Pero el aliento está libre de toda preocupación previa, y así espera a las cosas.*
>
> *Zhuangzi, IV*

Lo que tapa lo visto tiene nombre desde la segunda parte: el comentario, la voz que convierte lo que pasa en lo que se dice de lo que pasa. Ver, en esta parte, es lo que queda cuando esa voz calla, y el texto más exacto que se ha encontrado aquí sobre cómo calla no es una instrucción de meditación sino una conversación entre un maestro y un discípulo que quiere irse a arreglar un país. Es el cuarto capítulo del *Zhuangzi*, un libro chino del siglo IV antes de nuestra era, que aquí se ha leído entero en la traducción inglesa de James Legge, de 1891; el chino no se ha consultado, y la palabra que Legge traduce por «espíritu», y que aquí se traduce por aliento, es la que da nombre al asunto y se discute más abajo.

El que quiere ir a Wei

Yan Hui va a ver a Confucio, que en el *Zhuangzi* es un personaje, para despedirse: se va a Wei, porque el señor de Wei «está en el vigor de sus años y no consulta a nadie más que a sí mismo», trata a su Estado «como si fuera una cosa ligera», y «los muertos yacen por todo el país», y él ha oído decir

al Maestro que a la puerta de un médico hay muchos enfermos. Quiere «pensar algún método» para curar aquello. Confucio le contesta con una página que es la descripción más antigua que se conoce del impulso de enderezar a otro, y la da en dos tiempos. Primero, la condición: «los hombres perfectos de antaño primero tenían en sí mismos lo que querían, y después lo encontraban en otros. Si lo que querían en sí mismos no estaba fijado, ¿qué ocio tenían para ir a interferir en los actos de un tirano?». Después, el mecanismo: «la virtud se disipa en la búsqueda de su nombre, y la sabiduría busca exhibirse en la contienda con otros»; y lo que le pasará al que llega con lecciones: «tus ojos se aturdirán y se llenarán de perplejidad; intentarás parecer complacido con él; medirás tus palabras con cuidado; tu porte se conformará al suyo; lo confirmarás en sus opiniones. De este modo estarás añadiendo fuego al fuego y agua al agua».

Yan Hui propone entonces tres planes, cada uno más elaborado: ir «en rectitud y humildad», ir «recto por dentro y doblado por fuera», ir apoyándose en la antigüedad para que las lecciones no parezcan suyas. Y Confucio contesta lo mismo tres veces, «¡no, de ningún modo!», y al tercer plan da la razón que vale para los tres: «tienes demasiados planes de proceder, y no has espiado el carácter del señor. Aunque te adhieras firmemente a tus planes, quedarás libre de transgresión, pero eso será todo. ¿Cómo vas a producir así la transformación? Todo esto sólo muestra en ti la mente de un maestro». La mente de un maestro: el que llega con el plan hecho y con la lección, y que por eso no ve al que tiene delante, porque lo tiene ya clasificado. Yan Hui se rinde: «no puedo ir más lejos; me atrevo a preguntarte el método».

El ayuno de la mente

«Es ayuno», dice Confucio. Yan Hui cree entender: su familia es pobre, llevan meses sin vino y sin comer nada fuerte, ¿no es eso ayunar? «Es el ayuno propio del sacrificio, pero no es el ayuno de la mente.» Y entonces el pasaje por el que este capítulo existe:

> Mantén una unidad perfecta en cada movimiento de tu voluntad.

> No esperarás al oír de tus oídos, sino al oír de tu mente. No esperarás siquiera al oír de tu mente, sino al oír del aliento. Que el oír de los oídos se quede en los oídos. Que la mente se quede en la comprobación. Pero el aliento está libre de toda preocupación previa, y así espera a las cosas. Donde está el camino, hay libertad de toda preocupación previa; esa libertad es el ayuno de la mente. — Zhuangzi, IV, 2

Hay tres maneras de oír, y son las tres capas que estas páginas llevan describiendo desde la segunda parte con otros nombres. La primera, la de los oídos: el sonido, lo que la sexta parte llamó el oído sin párpado. La segunda, la de la mente, que Legge traduce con una palabra que vale la pena mirar: la mente «se queda en la comprobación», es decir, coteja lo que oye con lo que ya tiene, verifica, clasifica, aprueba o rechaza; es exactamente el comentario, la voz que compara lo que llega con lo que se sabía. Y la tercera, la del aliento, y aquí está la palabra: en chino es *qi*, que Legge traduce por «espíritu» y que significa también aire, respiración, vapor, lo que se mueve; este libro la traduce por aliento, sabiendo que es menos, porque es lo que el lector puede localizar. Y lo que dice del aliento es lo que Weil dijo de la atención, veintitrés siglos después y sin haberlo leído: que «está libre de toda preocupación previa, y así espera a las cosas». Vacío, en espera, sin buscar nada: era la definición de la tercera parte, y aquí está, en la cocina de un maestro chino que le explica a su discípulo cómo ir a ver a un tirano.

Ver sin comentario es oír con el aliento: que el oído se quede en el oído, que la comprobación se quede en su sitio sin ocupar el centro, y que lo que está en el centro, vacío, espere. No es dejar de comprobar; Confucio no dice que la mente no compruebe, dice que «se quede» en eso, es decir, que no sea lo primero. Es la misma distinción que la segunda parte hizo entre pensar y comentar: el comentario no es un pensamiento sino un pensamiento que se ha puesto delante. El ayuno de la mente no es un vaciado; es un orden: primero lo que llega, luego lo que se sabe, y entre los dos, el hueco.

La habitación vacía

Yan Hui contesta con la frase más citada del capítulo, y hay que leerla con cuidado porque es fácil hacerla decir demasiado: «antes de que me fuera posible emplear este método, ahí estaba yo, el Hui que soy; ahora que puedo emplearlo, el Hui que era ha pasado. ¿Puede decirse que he obtenido esa libertad de preocupación previa?». «Enteramente», dice el Maestro. Este libro no toma de aquí ninguna doctrina sobre el yo, que es lo que se suele tomar; toma la observación de que el comentario tiene un dueño, y de que cuando calla, el dueño no está en el centro. El Hui que iba a Wei con tres planes era el comentario con un nombre; el que oye con el aliento no tiene plan, y por eso no tiene nombre mientras oye. No es una desaparición; es que no hace falta durante el rato.

Y Confucio dice entonces lo que se hace con eso, y es lo que la sexta parte buscó en catorce capítulos: «puedes entrar y estar a gusto en el recinto donde él está, sin chocar con la reputación que le pertenece. Si escucha tus consejos, hazle oír tus notas; si no escucha, calla. No abras otra puerta; no emplees otra medicina; habita con él, como con un amigo, en la misma habitación, y como si no tuvieras otra opción». Si escucha, canta; si no, calla; y quédate en la habitación. No hay plan, y no hay lección; hay estar en la misma habitación que alguien sin otra puerta. Y añade la frase que este libro pone al lado de todas las latas: «no mover un paso es fácil; caminar sin pisar el suelo es difícil». Es fácil no hacer nada; lo difícil es hacer algo sin dejar la huella del que lo hace, sin el nombre, sin el plan: es el «no esperar a ver la gratitud» del padre Sergio y el «sin firma» que la quinta parte pidió a la práctica.

Y luego la imagen: «mira aquella abertura en la pared: la habitación vacía se llena de luz por ella». Y su contrario, que es la descripción más corta que existe de la sentada sin ayuno: «tenemos lo que se llama el cuerpo sentado y la mente galopando fuera». Sentado y galopando. Es el que ha puesto la postura y la hora y no ha ayunado, y ve lo que su comentario le enseña, que es lo que ya sabía.

Lo que dice el resto del capítulo

El capítulo no acaba ahí, y lo que sigue confirma la lectura desde otros lados. Un ministro que va de embajada pregunta cómo llevar mensajes entre dos reyes, y Confucio le dice que «las palabras son como las olas movidas por el viento; el punto real de los asuntos se pierde», y que la regla es «transmitir el mensaje exactamente como está; no transmitirlo con ningún desbordamiento de lenguaje». El desbordamiento es el comentario del mensajero. Un preceptor pregunta cómo educar a un príncipe malo, y la respuesta es una página sobre cómo se cuida a un tigre, «vigilan hasta que su hambre está saciada, por su conocimiento de su ferocidad natural», y sobre cómo un caballo bien cuidado rompe el bocado si el mozo espanta un tábano en mal momento: «cuanto más cuidado se tiene de ellos, más desaparece su cariño». Es la atención al otro tal como es, sin el plan de lo que debería ser, que la sexta parte llamó la marca inimitable. Y luego los árboles inútiles, que llegan a viejos porque nadie los corta, y un loco de Chu que le grita a Confucio: «¡deja, deja de acercarte a los hombres con las lecciones de tu virtud!». El capítulo entero, con sus siete escenas, es una campaña contra la mente de un maestro, y el ayuno de la mente es su único método.

Lo que este libro discute

El Confucio del *Zhuangzi* es un muñeco: el autor lo usa para decir lo contrario de lo que el Confucio real dijo, y lo hace con ironía, y un lector que lo tome por el maestro de los *Analectas* de la sexta parte confundirá a los dos. Aquí se ha leído como lo que es, un personaje de Zhuangzi, y el pasaje del ayuno vale por sí mismo, no por quien lo dice. El marco es político, un discípulo y un tirano, ministros y embajadas, y la lectura que aquí se hace lo saca de ahí para ponerlo en una cocina; es una decisión de este libro, y el texto la permite porque su última parte, la de los árboles y el loco, ya lo había sacado. Y la palabra, otra vez: traducir *qi* por aliento es quedarse con su lado más pequeño, y Legge, que eligió «espíritu», se

quedó con el más grande; los dos pierden algo, y el capítulo lo dice para que el lector sepa que en el centro del pasaje hay una palabra que no cabe en la suya.

Hay también una cosa que el texto no da y que esta parte necesitará: qué se ve cuando se oye con el aliento. Zhuangzi dice que la habitación se llena de luz y que «las inteligencias espirituales vendrán a habitar con nosotros», y este libro deja lo segundo y toma lo primero como imagen, no como promesa. Lo que se ve, según los capítulos que siguen, es más modesto: lo que la comprobación tapaba.

Qué objeto es lo que se ve sin comentario

El objeto es lo que llega, antes de que se compruebe. No es una cosa distinta de la que se ve con comentario; es la misma, la cara, la frase, la lluvia, el plato, pero llegada en otro orden: primero ella, luego lo que se sabe de ella. Ver sin comentario no descubre nada nuevo; descubre lo que había, que es mucho más de lo que la comprobación deja pasar, porque la comprobación sólo deja pasar lo que ya tenía sitio. La habitación vacía no se llena de otra luz; se llena de la que entraba por la abertura de siempre.

Lo que este libro deja

Deja el chino, la ironía del *Zhuangzi* con Confucio, y toda su metafísica del camino, que aquí ni se afirma ni se niega. Deja las inteligencias espirituales. Deja la política de Wei y las embajadas. Deja la palabra *qi* con su tamaño verdadero, declarado. Deja los árboles inútiles como lo que son en el texto, una defensa de no servir para nada, que se parece a algo de la quinta parte y no es lo mismo. Y deja la doctrina del yo que se suele sacar de la frase de Yan Hui, porque lo que este capítulo necesitaba de ella era menos.

Lo utilizable

Del tamaño de una lata, y es la del epígrafe. Oír una frase de alguien, una, dejando que el oír se quede en los oídos y la comprobación en su sitio, sin cotejarla con nada mientras dura. Y si la persona escucha, cantar; si no, callar, y quedarse en la habitación.

Hay una manera de ver sin comentario que se hace por la noche, sobre el propio día, y dos hombres, un romano y un vasco, la describieron con la misma palabra: examen. El peligro es que el examen sea el comentario con otro nombre.

Capítulo 93

El examen de la noche

> *Paso el día entero en revista delante de mí mismo, y repito todo lo que he dicho y hecho.*
>
> *Séneca,* De la ira*, III*

Dos hombres separados por quince siglos se sentaron a mirar su día cuando el día ya no podía cambiarse, y los dos llamaron examen a lo que hacían. El primero fue un romano que escribía un tratado sobre la ira y metió la costumbre en el último tramo, entre los consejos prácticos. El segundo fue un vasco que escribió un cuaderno de instrucciones para dirigir un retiro y puso el examen antes que ninguna otra cosa, el primer ejercicio de todos. Los dos lo pusieron a una hora fija, los dos lo hicieron corto y los dos dieron un método; pero lo que cada uno hace con lo que ve es distinto, y la diferencia es lo que este capítulo busca.

La lámpara

Séneca cuenta la costumbre de su maestro, Sextio, con una frase que no ha envejecido:

> Era costumbre de Sextio, cuando el día había terminado y se había retirado a descansar, preguntar a su espíritu: «¿Qué mal hábito tuyo has curado hoy? ¿Qué vicio has frenado? ¿En qué eres mejor?». — Séneca, *De la ira*, III, 36

Y después describe la suya, que es la misma con un detalle doméstico:

> Uso yo de este privilegio y cada día pleiteo mi causa delante de mí mismo: cuando se llevan la lámpara de mi vista y mi mujer, que conoce mi costumbre, ha dejado de hablar, paso el día entero en revista delante de mí mismo y repito todo lo que he dicho y hecho: no me oculto nada y no omito nada. — Séneca, *De la ira*, III, 36

Conviene ver dónde está puesto esto. No está en un tratado de vida espiritual: está en un libro contra la ira, después de tres páginas sobre por qué nos enfadamos con lo que no importa, el dinero, un sitio peor en la mesa, un esclavo que contesta. La razón que da es de ingeniería y no de piedad: «la ira cesará y se volverá más suave si sabe que cada día tendrá que comparecer ante el tribunal». El examen no sirve para saber cómo se es; sirve para que mañana cueste más enfadarse.

La observación que lo precede vale por sí sola. Séneca se fija en que los mismos ojos que en casa se escandalizan de una mancha en la plata miran tranquilamente, en la calle, los caminos embarrados y las paredes podridas, y pregunta cuál puede ser la razón «sino que su humor es plácido y sufrido en un caso, y malhumorado y quisquilloso en el otro». Somos ásperos exactamente donde estamos en casa. De ahí su conclusión, que es la frase con la que abre el examen: «todos nuestros sentidos deben ser educados hasta hacerse fuertes; por naturaleza pueden soportar mucho, con tal de que el espíritu se abstenga de echarlos a perder». El examen de la noche es, en su libro, un modo de educar los sentidos: no una introspección, un entrenamiento.

Y luego está el tono, que es lo mejor del pasaje. Séneca usa palabras de juzgado —tribunal, causa, censor, «mi inquisidor secreto»—, y cuando llega el momento de decir qué se dice a sí mismo, lo que aparece no es una condena sino esto: «te perdono esta vez: mira que no lo vuelvas a hacer. En aquella discusión hablaste con demasiada porfía: no discutas en adelante con ignorantes; los que nunca han sido enseñados no quieren aprender. Reprendiste a aquel hombre con más libertad de la que debías, y por eso lo has ofendido en vez de enmendarlo: en casos parecidos mira

con cuidado no sólo si es verdad lo que dices, sino también si quien lo oye puede soportar que se lo digan». Tres cosas y ninguna sentencia sobre el que las hizo. Cada una acaba en una instrucción para mañana y ninguna en un adjetivo. Y el resultado que promete es físico: «qué dulce es el sueño que sigue a este examen».

La cuenta

El vasco, Ignacio, hace otra cosa, y es más rara de lo que parece. Su examen particular no revisa el día entero: revisa una sola cosa. Por la mañana, «debe el hombre proponer de guardarse con diligencia de aquel pecado particular ó defecto que se quiere corregir y enmendar»; después de comer se pide «gracia para acordarse quántas veces ha caído en aquel pecado particular ó defecto», y se hace lo siguiente:

> Demandando cuenta a su ánima de aquella cosa propuesta y particular de la cual se quiere corregir y enmendar, discurriendo de hora en hora, o de tiempo en tiempo, comenzando desde la hora que se levantó hasta la hora y punto del examen presente, y haga en la primera línea tantos puntos [cuántos] ha incurrido en aquel pecado particular o defecto. — Ignacio de Loyola, *Ejercicios espirituales*, examen particular

Después de cenar, lo mismo otra vez, en una segunda línea. Y entonces vienen las cuatro comparaciones, que son el invento: mirar «a la noche si hay enmienda de la primera línea a la segunda»; «conferir el segundo día con el primero [...] y mirar si de un día para otro se ha enmendado»; y «conferir una semana con otra, y mirar si se ha enmendado en la semana presente de la primera pasada». Lo que Ignacio construye no es un juicio: es una serie temporal. El criterio de que algo va mejor no es sentirse mejor, ni haberlo pensado con más sinceridad: es que la segunda línea tenga menos puntos que la primera.

Su examen general, el que sí recorre el día entero, tiene cinco puntos y ocupa cuatro líneas: dar gracias «por los beneficios recibidos»; pedir gracia «para conoscer los pecados»; «demandar cuenta al ánima desde la hora

que se levantó hasta el examen presente, de hora en hora o de tiempo en tiempo [...] y primero del pensamiento, y después de la palabra, y después de la obra»; «pedir perdón [...] de las faltas»; y proponer enmienda. Dos minutos. Un orden fijo. Ninguna narración.

El orden merece atención, porque no es el que uno elegiría. Ignacio empieza por el pensamiento, sigue por la palabra y termina por la obra, es decir, va de lo que nadie vio a lo que vio todo el mundo. Un examen que empieza por los actos encuentra tres o cuatro cosas y se acaba, porque los actos de un día son pocos; empezar por el pensamiento es reconocer que casi todo el día ocurrió ahí. Y hacerlo «de hora en hora» impide lo que la memoria hace sola, que es entregar dos o tres momentos fuertes y tapar con ellos las otras trece horas. La hora es una unidad tonta y por eso funciona: obliga a pasar por los ratos en los que no pasó nada, que son la mayoría del día y de los que nadie se acuerda.

Lo que los dos hacen igual

Cuatro cosas, y son las cuatro que aquí se retienen. Es a una hora fija y al final, cuando ya no se puede arreglar nada de lo que se mira: la revisión no compite con el día. Es breve; ninguno de los dos pide media hora. Recorre hechos en orden —de hora en hora, lo dicho y lo hecho— y no estados de ánimo. Y termina en algo que no es una descripción de uno mismo: en Séneca, una instrucción concreta para la próxima vez; en Ignacio, un número y un propósito.

Esa cuarta es la decisiva, porque es la que separa el examen del rumiar. Hay una manera de repasar el día que consiste en volver a vivirlo: volver a sentir la vergüenza de lo que se dijo, volver a disfrutar de la respuesta ingeniosa, volver a discutir con el que no está. Eso no es ver el día: es comentarlo, y el comentario tiene la propiedad de crecer. La marca del examen es que se acaba: cuando el último punto está puesto y la frase para mañana está dicha, se acabó, y lo que sigue es el sueño que Séneca llamaba dulce.

Lo que este libro discute

Primero, el vocabulario de Séneca. Tribunal, causa, censor, inquisidor: es un juzgado entero para una operación que él mismo, cuando la ejecuta, hace con dulzura. La palabra es peligrosa porque invita a lo que el acto no hace. Un lector que se tome en serio el tribunal y no el «te perdono esta vez» acabará con una comparecencia nocturna en la que cada noche pierde; y el que pierde cada noche deja de comparecer en tres semanas. Aquí se toma el acto y se deja el juzgado.

Segundo, la cuenta de Ignacio. Contar tiene una virtud enorme, que es quitar del medio la impresión de uno sobre sí mismo, y un defecto igual de grande: lo que se cuenta empieza a ocupar el día. El hombre que lleva la cuenta de un defecto pasa el día pendiente de ese defecto, que es una forma de estar pendiente de sí. Ignacio añade además el gesto de la mano en el pecho cada vez que se cae, con un detalle que dice mucho de lo que tenía en la cabeza: «lo que se puede hacer aun delante muchos sin que sientan lo que hace». Un examen que se practica delante de otros sin que se note es ya casi la práctica que se sabe mirada, y este libro no la recomienda.

Tercero, el material. La sección de Ignacio sobre la palabra y la obra es una casuística de pecado mortal y venial, juramentos y preceptos de la Iglesia, que aquí no se toma ni se discute, porque pertenece a un mundo con confesión y absolución donde la cuenta significa otra cosa. Y hay un tercer punto, curioso, que sí merece guardarse: Ignacio empieza el examen general presuponiendo «ser tres pensamientos en mí, es a saber, uno propio mío, el cual sale de mi mera libertad y querer, y otros dos que vienen de fuera». Deja la demonología, que es de lo que habla; quédate con la observación, que es exacta: no todos los pensamientos que aparecen son de uno. Verlos llegar y no firmarlos todos es lo que la sección anterior llamaba oír con el aliento.

Y cuarto, lo que no hay aquí: no hay medición. Existe literatura sobre la diferencia entre rumiar y reflexionar, y no se ha leído para este capítulo, de modo que no se invoca. Lo que se ofrece son dos hombres que lo hicieron y describieron cómo; eso es menos de lo que parecería y es honesto decirlo.

El peligro propio de este ejercicio

Es el que da nombre a la parte. La revisión del día puede convertirse en un diario, y el diario en un sustituto del cambio. Escribir bien lo que pasó da la sensación exacta de haberlo resuelto; el que redacta cada noche una página sobre su impaciencia puede pasarse un año impaciente y con doce meses de páginas excelentes. Los dos textos lo evitan por construcción: Séneca no escribe nada, habla consigo en la oscuridad y se duerme; Ignacio no escribe frases, escribe puntos. Los dos hacen imposible la prosa. El lector que quiera escribir, que escriba, pero la prueba de que el examen funciona no está en la calidad de lo escrito; está en la segunda línea.

Qué objeto es el día revisado

El objeto no es uno mismo. Es lo que se hizo: frases dichas, tonos usados, veces que pasó aquello. Un día revisado es una lista de hechos con horas, no un retrato. Cuando el objeto se desliza del hecho al que lo hizo —de «hablé con demasiada porfía» a «soy un porfiado»— el ejercicio se ha terminado y ha empezado otra cosa, que dura más, cansa más y no enmienda nada. La operación entera consiste en mantener el objeto donde estaba.

Lo que este libro deja

Deja el tribunal, con su censor y su inquisidor secreto. Deja la casuística del pecado y la confesión general que Ignacio pone a continuación, con su contabilidad de méritos. Deja el buen espíritu y el malo. Deja la promesa estoica de extirpar la ira «de raíz y rama», que Séneca hace en las últimas páginas y que no es asunto de esta parte. Y deja, por ahora, la pregunta de qué se hace con lo que el examen encuentra y no se puede corregir con una instrucción para mañana.

Lo utilizable

Del tamaño de una lata, y hay dos latas. Una: con la luz ya apagada, las tres preguntas de Sextio, y una sola frase para mañana, en imperativo y sobre una cosa concreta. Otra: elegir un defecto, uno, y contar cuántas veces aparece hoy; mañana volver a contar. Ninguna de las dos dura más de dos minutos, y las dos se acaban cuando se acaban.

Las dos suponen que el día se corrige. Hay una tradición que dice que lo principal no se corrige: se suelta. Un fraile alemán la predicó en su lengua, delante de gente que no sabía latín, y puso el soltar por encima del amor.

Capítulo 94

Desprendimiento

> *Inmóvil ante toda circunstancia, sea alegría o pena, honor, vergüenza o afrenta, como una montaña ancha ante un viento pequeño.*
>
> *Maestro Eckhart,* Del desprendimiento

Un fraile alemán que predicaba en alemán, delante de gente que no sabía latín, escribió un tratado breve para decir cuál es la mejor virtud. La palabra que usa es *Abgeschiedenheit*, que significa estar apartado, separado, suelto de algo, y que aquí se traduce por desprendimiento. Lo que sigue se ha leído entero en la modernización alemana de Gustav Landauer, de 1903; el alto alemán medio del original no se ha consultado, y la discusión de los especialistas sobre si el tratado es de Eckhart o de alguien de su escuela tampoco: este libro no la resuelve y avisa de que existe. Lo que importa aquí no depende de quién lo firmó, porque lo que se toma es un argumento, una imagen y una advertencia, y las tres se sostienen solas.

La virtud que pone por encima de todas

El tratado empieza con una declaración de método que hoy sonaría a exageración y en su boca no lo era:

> He leído muchos escritos, de maestros paganos y de profetas, y

> del antiguo y del nuevo pacto, y he buscado con seriedad y con toda diligencia cuál sea la mejor y más alta virtud [...]. Y cuando registro todos los escritos, hasta donde mi razón alcanza a sondear y conocer, no encuentro otra cosa que el puro desprendimiento, que está libre de todas las criaturas. — Maestro Eckhart, *Del desprendimiento*

Y entonces hace lo que ningún predicador de su siglo hacía sin pagarlo: lo pone por encima del amor. Cita a Pablo, «si no tengo amor, no tengo nada», y contesta: «yo, en cambio, alabo el desprendimiento más que todo amor». Lo pone también por encima de la humildad, con un argumento fino —la humildad perfecta necesita desprendimiento, y el desprendimiento perfecto no necesita salir de sí— y por encima de la compasión, con uno que hay que citar entero porque es el punto donde este libro se baja:

> Prefiero también el desprendimiento a toda compasión, pues la compasión no es otra cosa que salir el hombre de sí mismo hacia las dolencias de su prójimo, y dejar que con ello se le entristezca el corazón. De eso está libre el desprendimiento, y permanece en sí mismo, y no se deja entristecer por nada. — Maestro Eckhart, *Del desprendimiento*

Y unas líneas antes ha dicho lo que ese permanecer significa: el desprendimiento «no atiende a nada» y «no quiere otra cosa que estar solo». Guárdese esa frase. Volveremos a ella con su propia imagen en la mano.

La montaña y la bisagra

La definición, cuando llega, es sobria y es buena:

> El desprendimiento verdadero no es otra cosa que esto: que el espíritu permanezca inmóvil ante toda circunstancia, sea alegría o pena, honor, vergüenza o afrenta, como una montaña ancha ante un viento pequeño. — Maestro Eckhart, *Del desprendimiento*

Conviene notar el tamaño del viento. No dice una montaña ante un huracán: dice ante un viento pequeño. Casi todo lo que mueve a una persona

en un día es viento pequeño, y es exactamente ahí donde la imagen sirve: el tono de una respuesta, la cara que puso alguien, el mensaje que no llegó.

Y después viene la mejor página del tratado, que es donde Eckhart explica cómo puede uno estar inmóvil y a la vez estar vivo. Distingue dos hombres en cada hombre: el exterior, que es la sensibilidad y los cinco sentidos, y el interior. Y dice que Cristo, cuando dijo «mi alma está triste hasta la muerte», lo dijo como hombre exterior. Entonces da la imagen:

> Una puerta se abre y se cierra sobre un gozne. Comparo la tabla exterior de la puerta con el hombre exterior, y el gozne con el hombre interior. Cuando la puerta se abre y se cierra, la tabla exterior se mueve de acá para allá, y el gozne permanece inmóvil en un sitio y no se altera por ello lo más mínimo. — Maestro Eckhart, *Del desprendimiento*

Esto es lo que había que encontrar. Desprendido no es ausente. La puerta se mueve: se abre, se cierra, da portazos, deja pasar a la gente. Lo que no se mueve es el gozne, y el gozne no existe para quedarse quieto: existe para que la puerta pueda moverse. Un gozne que no deja girar la puerta no es un gozne, es un clavo. El desprendimiento, en su propia imagen, no está en lugar de la vida con otros: está debajo, y sirve para ella.

La tabla en blanco y el horno

Dos comparaciones más, las dos de casa. La primera explica en qué consiste tener el corazón disponible: «si quiero escribir en una tabla blanca, por sublime que sea lo que ya está escrito en la tabla, me estorba, porque no puedo escribir encima; y si quiero escribir, tengo que borrar todo lo que hay en la tabla, y la tabla me sirve mejor para escribir cuando no hay nada en ella». Lo que estorba no es lo malo que hay escrito: es también lo sublime. La segunda explica por qué lo mismo no le hace lo mismo a todos: en un horno hay un solo calor, y sin embargo la masa de avena, la de cebada, la de centeno y la de trigo no salen iguales; «no tiene la culpa el calor, sino la materia, que es desigual». Cualquiera que haya hecho la misma práctica que otro con resultados distintos tiene ahí su explicación,

y no es mística: es la masa.

Y una tercera cosa, que da el tono de todo. El tratado arranca citando lo que el evangelio le hace decir a Jesús en casa de Marta, *unum est necessarium*, una sola cosa es necesaria, y lee la frase como una instrucción de orden: no que sobren las demás, sino que haya una que va antes. Lo formula con una simetría que se queda en la cabeza: «estar vacío de todas las criaturas es estar lleno de Dios, y estar lleno de toda criatura es estar vacío de Dios». La simetría es tramposa, porque supone que sólo caben dos contenidos; pero la mitad comprobable es cierta. El que está lleno de asuntos no está disponible para nada más, y la disponibilidad no se fabrica añadiendo: se fabrica quitando.

La oración del que no pide

Hay en el tratado una página sobre la oración que no se parece a lo que suele decirse de ella. Eckhart se pregunta cuál es la oración del corazón desprendido, y contesta que ninguna:

> El desprendimiento y la pureza no pueden pedir, porque quien pide desea algo de Dios que le sea dado, o algo que Dios le quite. Pero el corazón desprendido no desea nada, y tampoco tiene nada de lo que quisiera verse libre. Por eso está libre de toda oración, y su oración no es otra cosa que ser de una sola forma con Dios. — Maestro Eckhart, *Del desprendimiento*

Se registra aquí por dos razones. La primera es que describe bien algo que le ocurre a mucha gente que reza y que casi nadie cuenta: que la petición se va sola al cabo de un rato y queda otra cosa, más callada, que ya no pide. La segunda es la objeción, que es la misma de antes con otro disfraz: una oración que no pide sólo está al alcance de quien no necesita nada, y el que tiene a alguien enfermo en casa no está en esa situación. Pedir no es una manera inferior de rezar; es lo que hace cualquiera con las manos vacías. El tratado, en esta página, ha dejado de hablar de personas.

Lo que este libro discute

La frase sobre la compasión es falsa, y lo es con su propia imagen delante. Si el hombre interior es el gozne y el exterior la puerta, entonces salir hacia las dolencias de otro es lo que hace la puerta, y hacerlo no compromete al gozne en absoluto; eso es lo que el tratado acaba de demostrar con Cristo triste hasta la muerte. Lo que Eckhart teme es otra cosa: teme que el corazón se «entristezca» y deje de estar disponible. Pero un corazón que no puede entristecerse por nadie no está desprendido: está cerrado, que es la otra manera de no estar disponible. La página de la compasión sirve a su metafísica —hacer del corazón una tabla en blanco para que sólo Dios escriba— y, quitada la metafísica, lo que queda es un programa de insensibilidad. Aquí se toma el gozne y se deja el programa.

Lo mismo vale para la huida. «Cuanto más huye el hombre de la criatura, tanto más corre el creador tras él», dice, y es la frase más peligrosa del tratado para un lector de hoy, porque describe con exactitud algo que se puede hacer sin ninguna fe: retirarse de la gente y llamarlo virtud. Evitar a las personas no es desprendimiento. Suele ser lo contrario: un arreglo cuidadoso para que no pase nada que a uno le mueva, es decir, una dependencia enorme de que nada le mueva. El desprendido de la definición puede aguantar el viento pequeño; el que se ha ido a un sitio sin viento no sabe todavía si aguanta.

Y hay un tercer punto, que el propio tratado deja ver sin querer. Eckhart dice que el desprendimiento «no atiende a nada» y, tres páginas después, que el hombre interior es «guía y maestro» de los cinco sentidos y los vigila. Las dos cosas no caben juntas. La segunda es la que este libro usa, y explica por qué esta parte se llama como se llama: lo que no se mueve es lo que permite mirar.

Qué objeto es lo que se suelta

No son las cosas y no son las personas: son las imágenes. Eckhart lo dice en su instrucción final, cuando pide mantenerse «limpio de todas

las imágenes ingeridas». Lo que se suelta de alguien no es alguien: es lo que uno lleva escrito de él, la frase de anteayer repetida en la cabeza, la interpretación, el papel que se le ha asignado. La tabla no se borra quitando a la gente de la habitación; se borra quitando lo escrito. Y esto se nota en un detalle que cualquiera puede comprobar: se puede soltar a una persona que está delante —mirarla sin lo que uno traía escrito de ella— y no se puede soltar a una persona que está lejos, porque de ella no queda otra cosa que lo escrito.

Lo que este libro deja

Deja la metafísica entera: que el desprendimiento obligue a Dios, que Dios esté inmóvil desde antes del mundo, que las oraciones fueran oídas en la eternidad antes de ser dichas. Deja la preferencia sobre el amor y sobre la compasión. Deja el sufrimiento como «el animal más rápido que te lleva a la perfección». Deja la huida de las criaturas. Y deja, señalándolo, el lugar donde el tratado llega más lejos de lo que aquí se puede seguir: que el desprendimiento en su punto más alto «se vuelve, de consciente, inconsciente, y de amoroso, sin amor, y de luz, oscuridad». Eso no se comenta: se registra y se deja pasar.

Lo que dice al final, y que lo salva

Después de pedir lo que ha pedido, alguien podría preguntarle quién es capaz de sostener esa mirada fija. Y contesta, con una sequedad que vale por todo el tratado: «nadie que viva hoy en día». Lo dice, explica, para que se sepa qué es lo más alto y hacia dónde se mira; y añade que, cuando esa mirada se pierda, uno vuelva. El hombre que pedía más que nadie declaró su propia meta imposible y siguió recomendándola como dirección. Y de ahí sale el criterio más útil que deja, sobre las prácticas: del ayuno, de las vigilias, de la oración, «toma tanto como te lleve hacia allí». No valen por sí solas. Valen lo que transportan.

Lo utilizable

Del tamaño de una lata. Elegir una cosa que se está llevando escrita hoy —una frase que dijo alguien, un asunto pendiente que no depende de uno— y, durante lo que dure fregar los platos, no soltar la cosa: soltar la imagen. Y, si aparece el viento pequeño, recordar de qué tamaño es.

La tabla en blanco es fácil de decir. Unas décadas después, en inglés y sin firma, alguien contó lo que pasa cuando se intenta de verdad: que no se ve nada, que eso no se arregla, y que ahí empieza el trabajo.

Capítulo 95

No saber

Cuando digo oscuridad, quiero decir una falta de conocer.
La nube del no saber*, capítulo cuarto*

A mediados del siglo XIV, en Inglaterra, alguien escribió un libro para un discípulo de veinticuatro años y no lo firmó. No se sabe quién era, ni dónde vivía, ni si fue cartujo, ermitaño o párroco de pueblo; se sabe cómo escribía, que es en inglés, en voz baja, con humor y con una impaciencia contenida con la gente que habla mucho. El libro se llama *La nube del no saber* y aquí se lee en la edición de Evelyn Underhill, de 1912, que moderniza la ortografía y deja la sintaxis antigua. Se han leído enteros el prólogo, los quince primeros capítulos y los ocho últimos, del sesenta y ocho al setenta y cinco; los del medio no se han leído, y este capítulo lo dice porque el autor pidió expresamente lo contrario. Su prólogo avisa de que hay cosas «que quedan colgando» al principio y se explican después, y que quien vea una parte y no otra «fácilmente podría ser llevado al error». Aquí queda el aviso, y el lector sabrá qué hacer con él.

La oscuridad no es una metáfora

El autor tiene un cuidado que casi nadie tiene: cuando usa una imagen, dice qué no significa. Ha dicho que entre el que busca y lo buscado hay una nube y una oscuridad, y entonces se para:

> Y no creas, porque la llamo oscuridad o nube, que sea una nube cuajada de los humores que vuelan en el aire, ni tampoco una oscuridad como la que hay en tu casa por la noche cuando se apaga la vela. Porque tal oscuridad y tal nube puedes imaginártelas con curiosidad del ingenio, para ponértelas delante de los ojos en el día más claro del verano [...]. Deja esa falsedad. No quiero decir eso. Porque cuando digo oscuridad, quiero decir una falta de conocer. — *La nube del no saber*, capítulo cuarto

Una falta de conocer. No un estado alterado, no una visión, no un color detrás de los párpados: la situación normal del que atiende a algo de lo que no tiene información. Y como no es una imagen, no se fabrica imaginándola, y el autor lo repite con dureza: el que se sienta a trabajar «en sus ingenios» y se inventa una manera de hacer esto «que no es ni corporal ni espiritual», está engañado, y corre el riesgo de acabar «en frenesíes». Es una advertencia médica antes de que hubiera medicina, y está bien hecha.

El discípulo protesta

Hay una escena en el capítulo cuarto que salva al libro de ser un manual. El autor acaba de decir que esta obra es la más corta de todas las que un hombre puede imaginar, que no dura «ni más ni menos que un átomo» —que para los astrónomos de entonces era la parte más pequeña del tiempo—, y que de cada uno de esos instantes se responde. Y el discípulo, o el autor poniéndose en su lugar, protesta:

> ¿Cómo voy a hacerlo? [...] Yo, que hasta el día de hoy, con veinticuatro años de edad, nunca hice caso del tiempo. [...] Y además sé muy bien, por pura experiencia, que de los que están por venir no seré capaz, por abundancia de flaqueza y lentitud de espíritu, de atender ni a uno de cada cien. — *La nube del no saber*, capítulo cuarto

Ni a uno de cada cien. El maestro no le corrige el cálculo, no le dice que se esfuerce más y no le promete que mejorará la proporción; le contesta que empiece por donde está. Es la primera vez en esta parte que alguien pone por escrito lo que sabe cualquiera que lo haya intentado dos semanas: que

la proporción de aciertos es ridícula, que quien la calcula tiene razón, y que eso no es un argumento contra empezar.

La palabra de una sílaba

El método cabe en un párrafo, y es el aparato más ingenioso que este libro ha encontrado contra el comentario:

> Y si quieres tener esta intención envuelta y plegada en una palabra, para tenerla mejor asida, toma una palabrita de una sola sílaba: mejor de una que de dos, porque cuanto más corta, mejor concuerda con la obra del espíritu. Y una palabra así es esta palabra DIOS, o esta palabra AMOR. Elige la que quieras, o cualquier otra que te guste, de una sílaba. Y sujeta esta palabra a tu corazón, de modo que no se vaya de allí pase lo que pase. Esta palabra será tu escudo y tu lanza, tanto si cabalgas en paz como en guerra. — *La nube del no saber*, capítulo séptimo

Y a continuación, la maniobra. Cuando aparece el pensamiento y pregunta qué estás haciendo, «respóndele con una sola palabra y no más»; y si el pensamiento se ofrece, «con toda su erudición, a explicarte esa palabra y a contarte las condiciones de esa palabra», hay que decirle que la quieres «entera, ni rota ni deshecha».

Entera, ni rota ni deshecha. Eso es exactamente lo que el comentario hace con cualquier cosa: la rompe y la deshace en sus condiciones, sus matices, su historia y su interpretación, y cuando termina ya no hay palabra, hay un tratado. La instrucción del monje inglés consiste en tener una sola cosa que no se deja explicar, y usarla como se usa un escudo: no para pensar con ella, para taparse. Cualquiera que haya intentado no discutir consigo mismo en una cola reconoce el problema y la eficacia del truco.

Lo que estorba es lo bueno

La parte más extraña del libro, y la más útil, es que lo que manda apartar no es lo malo. Manda apartar los pensamientos piadosos: la bondad de Dios, la pasión, los santos, la propia miseria. Y explica por qué: son buenos,

pero durante este rato estorban. «Aunque sea bueno y santo, en esta obra estorba más de lo que aprovecha. Quiero decir por el momento.» Por el momento: la frase entera depende de eso.

Y hay una página, la del capítulo octavo, que conviene a cualquiera que viva de pensar. El discípulo pregunta qué es eso que le presiona y le ofrece ayuda, y si es bueno o malo. La respuesta no es la que uno espera de un asceta: eso que presiona «es una contemplación aguda y clara de tu ingenio natural, impresa en tu razón», y «por su naturaleza ha de ser siempre bueno, pues es un rayo de la semejanza de Dios; pero el uso de ello puede ser bueno y malo». La inteligencia no es el enemigo. Es una facultad excelente que en esta operación está fuera de sitio, como unas gafas dentro del agua. Lo que la vuelve mala es el uso: cuando se hincha «con orgullo y con curiosidad de mucha erudición» y fabrica «escolares orgullosos del diablo y maestros de vanidad».

Lo que se ve cuando se mira a la nada

Los capítulos finales describen lo que pasa de verdad, y esto no se encuentra en casi ningún manual. Cuando uno mira largo rato a esa nada, lo primero que aparece no es la paz:

> La primera vez que un alma mira hacia allí, encontrará todos los actos particulares de pecado que hizo desde que nació, corporales o espirituales, pintados allí en secreto o en oscuro. Y por más que lo revuelva, siempre aparecerán delante de sus ojos [...]. Hasta aquí llegan muchos; pero por la magnitud del dolor que sienten y por falta de consuelo, se vuelven atrás. — *La nube del no saber*, capítulo sesenta y nueve

Después, dice, aquello puede parecer purgatorio, porque duele pero mengua; y a veces paraíso, por la dulzura; y a veces Dios mismo, por la paz que se encuentra allí. Y entonces la frase que desactiva todas las anteriores: «piense lo que quiera pensar, porque siempre encontrará que es una nube de no saber». Es decir: ni el dolor ni la dulzura ni la paz son informaciones sobre lo que hay. Son informaciones sobre quien mira.

Lo que este libro discute

El aparato es el de su siglo y no se puede fingir que no está: hace falta confesión previa, consejo de un superior, y una jerarquía de vidas —activa abajo, contemplativa arriba— que este libro no comparte; la vida activa ocupó una parte entera aquí y no como escalón. El prólogo, además, prohíbe enseñar el libro a los «charlatanes carnales, alabadores y censores públicos de sí mismos o de otros, contadores de fruslerías», y aunque la lista tiene su gracia, es un elitismo que hoy se paga caro: los libros que se esconden se convierten en secretos, y los secretos en autoridad.

Las señales del último capítulo merecen una objeción más seria. El autor quiere dar un criterio para saber si uno está llamado a esto, y lo que ofrece es esto: que después de una larga temporada sin ello, cuando vuelve, haya «mayor gozo del hallazgo que dolor tuvo de la pérdida». Es una señal honesta, pero cualquier estado puede leerse como confirmación de que uno va bien, y ese tipo de criterio es el que fabrica gente convencida. Aquí se toma como descripción de una experiencia frecuente y no como prueba de nada.

Y el capítulo décimo tercero define la humildad como «un conocer y sentir verdadero de uno mismo tal como es», con dos causas: la propia miseria y la grandeza de lo otro. La segunda mitad se puede usar; la primera, tal como él la desarrolla —la suciedad, la podredumbre—, no. Sentirse sucio no es conocerse: es otra manera de estar pendiente de uno mismo, y este libro ya dijo lo que pensaba de las noches convertidas en tribunal.

Contra la necesidad de tener razón

Y ahora lo mejor, que está escondido en el penúltimo capítulo y que casi nadie cita:

> Y si te parece que esta manera de trabajar no concuerda con tu disposición de cuerpo y de alma, puedes dejarla y tomar otra, con seguridad y con buen consejo espiritual, sin culpa. — *La nube del no saber*, capítulo setenta y cuatro

Sin culpa. El hombre que ha escrito setenta y tres capítulos defendiendo que esto es lo más alto que un ser humano puede hacer, termina diciéndole a su discípulo que si no le va, lo deje y haga otra cosa. No pide creerle: pide leerlo entero «dos o tres veces» antes de juzgar, y probar. Y en la última página descarta expresamente el entusiasmo del lector como señal: el que lee esto y le gusta no está llamado por eso, porque ese gusto «viene más de una curiosidad natural del ingenio que de ninguna llamada».

De ahí sale lo que esta parte necesitaba. No saber no es un fallo del que practica: es la condición de trabajo. El que exige certeza antes de empezar está pidiendo que le quiten la oscuridad que es precisamente el material. Y la confianza que se puede pedir es la que se le pide a una herramienta —probarla un tiempo razonable y juzgar por lo que hace—, nunca la obediencia a quien la ofrece. Hay una frase suya, citada de Gregorio, que vale para quien lleva meses sin sentarse: «todos los deseos santos crecen con las esperas; y si menguan con las esperas, entonces nunca fueron deseos santos».

Qué objeto es lo que no se sabe

El objeto de este capítulo es el único de todo el libro que no se puede describir, y no por misterioso: porque está definido por la falta de información. Atender a algo de lo que no se tiene ni imagen ni concepto es una operación real —se hace con un dolor cuya causa se ignora, con una persona a la que se conoce desde hace veinte años, con lo que sea que uno llame lo más importante—, y consiste en quedarse ahí sin fabricar el dato que falta. Lo que se practica no es el no saber. Es el quedarse.

Lo que este libro deja

Deja la teología, el aparato eclesiástico, la jerarquía de vidas y la lista de los que no merecen leer el libro. Deja los pecados pintados en la nube. Deja a Dionisio y su conocimiento por desconocimiento, que aquí ni se afirma ni se niega. Y deja, señalada, la observación del capítulo setenta,

que le viene grande a cualquiera que escriba con fuentes en la mesa: que antes se tenía por humildad no decir nada propio sin respaldarlo en las Escrituras y en los doctores, «y ahora se ha vuelto curiosidad y exhibición de habilidad».

Lo utilizable

Del tamaño de una lata. Elegir una palabra de una sílaba —cualquiera, con tal de que no sea interesante— y llevarla durante lo que dure una cola o un semáforo. Cuando aparezca el pensamiento y pregunte qué se está haciendo, contestar con la palabra y nada más. Y si el pensamiento se ofrece a explicar la palabra, no dejarle: entera, ni rota ni deshecha.

Todo esto da por hecho que mirar con atención hace ver. Hay una serie de experimentos, repetidos durante veinticinco años, que mide cuánto se le escapa a alguien que está mirando con toda la suya.

Capítulo 96

Lo que no se ve al mirar

> *Buscar un acontecimiento inesperado esperado tiene un efecto inesperado sobre la detección de otros acontecimientos inesperados.*
>
> *Daniel Simons,* i-Perception*, 2010*

Esta parte sostiene que la atención deja ver. Toca ahora la objeción medida, que viene de un laboratorio y es incómoda: la atención es también, y exactamente, lo que impide ver. No la distracción: la atención. El material son dos artículos poco citados, y hay que empezar por el experimento célebre que los dos tienen detrás, porque sin él no se entienden.

El que todo el mundo conoce

En 1999, Daniel Simons y Christopher Chabris filmaron a seis personas pasándose una pelota, tres con camiseta blanca y tres con camiseta negra, y pidieron a los espectadores que contaran los pases del equipo blanco. A la mitad del vídeo entraba en escena alguien disfrazado de gorila, se paraba en el centro, se giraba hacia la cámara, se golpeaba el pecho y salía; nueve segundos en pantalla. La mitad de los espectadores no lo vio. El propio Simons cuenta el origen en el artículo que aquí se ha leído: la idea venía de unos experimentos de Ulric Neisser de los años setenta en los que las figuras se superponían y salían medio transparentes, y su intuición era que,

filmado de una sola vez y con gente sólida, el gorila se vería. No se vio. Y añade un dato que no midió él y que aquí se transmite como lo que es, una cita de segunda mano: que cerca del noventa por ciento de las personas creen que ellas sí lo verían.

Esto se ha contado tantas veces que ya no informa de nada. Lo que sigue, que casi nadie cuenta, sí.

El que casi nadie conoce

Once años después, Simons hizo la pregunta interesante: el gorila ya no es inesperado, porque medio mundo ha oído hablar de él. ¿Protege eso? ¿El que sabe que puede aparecer algo raro se vuelve mejor viendo lo raro?

Filmó otro vídeo, con fondo de cortina roja y suelo de escenario. A los dieciséis segundos entra el gorila, hace lo de siempre y sale, seis segundos en pantalla. Pero además pasan dos cosas más: la cortina del fondo cambia poco a poco de roja a dorada, en unos seis segundos, y uno de los jugadores de negro se retira tranquilamente por la derecha y ya no vuelve. Setenta y seis personas lo vieron, en la entrada del edificio de estudiantes de su universidad, contando los pases del equipo blanco; después se les preguntaba si habían notado algo inesperado y, en una lista, si habían visto un gorila, un pirata, un conejo, un cambio en la cortina, un cambio en el número de jugadores, un cambio en el número de pelotas. Se descartaron doce por contar mal o por decir que habían visto cosas que no ocurrieron, y quedaron veintitrés personas que ya conocían el vídeo original y cuarenta y una que no.

Los resultados, en dos líneas. De los que no lo conocían, el cincuenta y seis por ciento vio el gorila. De los que sí lo conocían, lo vio el cien por cien. Y sin embargo: el cambio de la cortina lo notó el once por ciento del total, y la desaparición del jugador el dieciséis; una sola persona notó las dos cosas. Los que venían advertidos no notaron más que los otros lo que no era el gorila; notaron menos. Entre los que sí vieron el gorila, los que no lo esperaban notaron alguna de las otras dos cosas en un treinta y cinco por ciento de los casos, y los advertidos, en un diecisiete.

El propio autor avisa de que esa diferencia no alcanza significación estadística y que sólo es una tendencia. Pero la tendencia tiene nombre en la literatura y no es nuevo: se llama satisfacción de la búsqueda, y describe algo que cualquiera reconoce. El que encuentra lo que buscaba deja de buscar. Los radiólogos lo conocen desde hace décadas: encontrada una fractura, la segunda fractura tiene menos probabilidades de aparecer.

Lo que este capítulo toma de aquí no es un dato sobre el cine. Es esto: saber cómo funciona la ceguera no cura la ceguera. El que ha leído sobre la atención no está más atento; está mejor entrenado para encontrar aquello sobre lo que ha leído. Y hay una versión doméstica de la misma frase, que es la que importa en esta parte: el que ha aprendido a reconocer su propio comentario se vuelve muy bueno reconociendo su propio comentario, y eso no es lo mismo que ver lo que el comentario tapaba.

La cortina

De las tres cosas que pasaban en el vídeo nuevo, la que menos gente vio no fue la más pequeña. Fue la más lenta. El jugador que se va es un acontecimiento: hay un instante en que está y otro en que ya no. El gorila es un acontecimiento con pecho. La cortina, en cambio, no hace nada en ningún momento concreto: pasa de roja a dorada a lo largo de seis segundos, y en ninguno de ellos hay un cambio que se pueda señalar con el dedo. La vio el once por ciento.

Conviene no hacerle decir al experimento más de lo que dice, porque no se diseñó para comparar lo lento con lo brusco. Pero la imagen se queda, y sirve para lo que se dijo de estar delante de alguien mejor que para esto. Lo que cambia despacio delante de una persona ocupada en otra cosa —una cara que se cansa a lo largo de una cena, una voz que se apaga a lo largo de un mes, alguien de casa que lleva un año hablando menos— es la cortina. No hay un momento en que ocurra, y por eso no ocurre para quien está contando pases. El que vuelve a mirar después de mucho tiempo lo ve de golpe, y lo cuenta como si hubiera sido de golpe, y no lo fue.

¿Y si uno es un profesional?

La segunda pregunta es la del oficio. Si la pericia libera atención —si el experto hace la tarea principal con menos esfuerzo—, debería sobrarle vista para lo inesperado. En 2022, cuatro investigadores suecos reunieron todos los estudios que comparaban expertos y novatos en estas tareas: catorce muestras, mil ciento cincuenta y tres personas.

La lista es buena. Radiólogos buscando nódulos en tomografías, con una imagen de gorila insertada en cinco cortes: de veinticuatro radiólogos, veinte no la vieron. Policías con doce años de patrulla frente a alumnos de academia, en una parada de tráfico simulada con una pistola descargada encima de la guantera. Anestesistas frente a estudiantes de medicina, mirando una cirugía simulada donde el paciente movía la cabeza. Enfermeras con años de planta frente a enfermeras nuevas, atendiendo a un paciente que se deterioraba. Paramédicos con formación de conducción frente a conductores corrientes, mirando fotografías de calles.

El resultado: el sesenta y dos por ciento de los novatos no vio lo inesperado; de los expertos, el cincuenta y seis. La ventaja de la pericia, expresada en la medida que usan, es de 1,33, con un intervalo que va de 0,78 a 2,28, es decir, que incluye el uno: no hay efecto fiable. Corregido por dos métodos distintos de sesgo de publicación, la ventaja baja a 1,26 y a 1,06. Y la hipótesis más razonable —que la pericia sólo ayuda cuando lo inesperado pertenece al oficio, una pistola para un policía y no un gorila para un radiólogo— tampoco se sostuvo: la diferencia no fue significativa y la tendencia iba al revés.

La explicación que proponen los autores es la parte más honesta del artículo. La pericia mejora el rendimiento, pero mejorar no es automatizar; si la tarea principal sigue siendo difícil para el experto, no se libera nada. Y dan el dato que lo demuestra: aquellos radiólogos, buscando lo que sabían buscar, encontraron de media el cincuenta y cinco por ciento de los nódulos reales. La tarea les seguía costando todo lo que tenían.

Lo que este libro discute

Los números son flojos y los propios autores lo dicen con una claridad que se agradece: catorce muestras, tamaños pequeños —la mediana de participantes por estudio es setenta y tres—, y para detectar con fiabilidad el efecto que estiman harían falta más de mil participantes, quinientos de cada. Además la variabilidad entre estudios es alta. «No hay efecto fiable» no significa «no hay efecto»; significa que con lo que hay no se puede afirmar uno. Quien use esto para decir que un cirujano ve lo mismo que un aprendiz está diciendo más de lo que el artículo permite.

El estudio de la cortina tiene el mismo problema y su autor lo declara: sesenta y cuatro personas útiles, diferencias no significativas, una tendencia. Se presenta aquí como tendencia.

Y hay un límite mayor, que este libro tiene que decir aunque le quite fuerza al capítulo. La tarea de estos experimentos es contar pases o buscar nódulos, y contar no es lo que aquí se ha venido llamando atención. La atención de la que trata este libro no tiene tarea: es lo contrario de contar. De modo que estos estudios no miden la ceguera del que atiende; miden la ceguera del que está ocupado, que es otra cosa, aunque se parezcan. Lo que autoriza a traerlos aquí es que casi todo el mundo, casi todo el día, está en la segunda situación y cree estar en la primera.

Conviene una última nota. Al preparar el meta-análisis, los autores retiraron tres estudios por razones de método, y uno de ellos comparaba a personas que habían hecho un curso de reducción de estrés basado en la atención con un grupo de control. Lo retiraron porque la tarea principal —seguir formas en una pantalla— quedaba demasiado lejos de aquello en lo que esas personas se habían entrenado. Ese estudio no se ha leído para este capítulo, y por tanto aquí no se dice nada sobre si sentarse a meditar cambia estas cifras. No se sabe, y se deja dicho.

Qué objeto es lo que no se ve

No es lo oculto, no es lo pequeño y no es lo ambiguo. El gorila está en el centro de la pantalla, mira a la cámara y se golpea el pecho. Lo que no se ve es lo que no era candidato: aquello que la tarea no había puesto en la lista de cosas relevantes. Y eso invierte la conclusión ordinaria, que sería «vemos poco». Vemos bastante. Lo que ocurre es que lo que vemos lo decide la tarea, y la tarea casi nunca la ha elegido uno mirando: la eligió el encargo, la prisa, la pregunta que traía uno en la cabeza o la conversación que tuvo antes.

De ahí sale lo único que este capítulo le pide al lector, y no es que mire más. Mirar más, dentro de la misma tarea, es lo que hacían los radiólogos. Lo que cambia el resultado es soltar la tarea un momento: no buscar mejor, no buscar. Es la misma operación que el monje inglés llamaba dejar la palabra entera, y la misma que el maestro chino llamaba ayunar.

Lo que este libro deja

Deja el aparato estadístico del meta-análisis, sus gráficos de embudo y sus modelos de selección, que están hechos para otra discusión. Deja la literatura aplicada —cómo entrenar a radiólogos, cómo entrenar a policías—, que es importante y no es de aquí. Deja la pregunta de si esto se puede entrenar, porque no se ha leído lo que haya sobre ello. Y deja, sobre todo, la tentación de convertir estos experimentos en una lección moral sobre lo ciegos que estamos: no es un reproche, es una descripción de cómo funciona mirar, y funciona así en todos, incluidos los que escriben sobre ello.

Lo utilizable

Del tamaño de una lata. Una vez al día, en mitad de algo que exige contar, comprobar o buscar —la cola del súper, el correo, la carretera—, soltar la tarea diez segundos y dejar que el sitio entero sea el objeto. Y luego

nombrar una cosa que estaba delante y no tenía nada que ver con lo que se estaba haciendo. No hace falta que sea interesante; de hecho es mejor que no lo sea.

Todo esto supone un cuerpo que responde y una cabeza disponible. Hay días, y semanas, en que no los hay. Un hombre muy viejo, con ochenta años y una enfermedad encima, dijo de su propio cuerpo que se mantenía en marcha como un carro desvencijado atado con una cuerda.

Capítulo 97

Cuando no se puede

> *Igual que un carro desvencijado se mantiene en marcha atado con una cuerda, así se mantiene en marcha el cuerpo del Buda.*
>
> Discurso largo de la extinción final, *2.25*

El discurso más largo de la colección larga cuenta los últimos meses de un hombre de ochenta años. Aquí se ha leído en la traducción inglesa de Bhikkhu Sujato; enteras, las secciones quinta y sexta, el final de la cuarta y el tramo de la segunda en que enferma. El resto no se ha leído para este capítulo. El texto trae dioses que se quejan de no ver bien, flores que caen del cielo fuera de temporada y una pira que no prende hasta que llega el discípulo que faltaba. Nada de eso se toma. Lo que se toma es lo que cualquier familia ha visto alguna vez en una habitación con un enfermo, contado con una exactitud que no esperaba encontrar.

El carro

Durante el retiro de las lluvias, en una aldea pequeña, el Buda «cayó gravemente enfermo, con dolores terribles, cerca de la muerte». Se repone lo justo para salir al porche y sentarse a la sombra, y Ānanda, su asistente, se acerca y le dice algo que conviene leer despacio:

> Señor, es estupendo que el Buda esté cómodo y bien. Porque cuando el Buda estaba enfermo, mi cuerpo estaba como drogado. Estaba desorientado, y las enseñanzas no me venían a la cabeza. — *Discurso largo de la extinción final*, 2.24

Ānanda es, en toda la tradición, la memoria: el que lo oyó todo y lo retuvo todo. Y confiesa que, con su maestro en la cama, no le venía nada. Es la descripción más antigua que aquí se ha encontrado de lo que le pasa a cualquiera cuando alguien querido está mal: la cabeza se queda en blanco, y lo aprendido no aparece justo cuando haría falta. El texto no lo reprende. Lo registra.

La respuesta del Buda tiene dos partes. La primera es que no hay nada guardado: ha enseñado «sin distinguir entre enseñanzas secretas y públicas», y no tiene «el puño cerrado» del maestro que se reserva lo mejor para el final. La segunda es la imagen:

> Ahora soy viejo, anciano, entrado en años; he llegado a la última etapa de la vida. Tengo ochenta años. Igual que un carro desvencijado se mantiene en marcha atado con una cuerda, así se mantiene en marcha, como atado con una cuerda, el cuerpo del Buda. A veces, sin fijarse en ninguna señal y con el cese de ciertas sensaciones, entra y permanece en el recogimiento sin señales del corazón. Sólo entonces está más cómodo su cuerpo. — *Discurso largo de la extinción final*, 2.25

A veces. El fundador de la tradición, al final, describe su propia práctica como un alivio intermitente en un cuerpo que se cae a trozos. No dice «siempre», ni «cada mañana», ni «si uno persevera desaparece el dolor». Dice que a veces entra en ese recogimiento y que sólo entonces está algo más cómodo. El resto del tiempo es un carro con una cuerda.

La isla

Y justo después, sin transición, la instrucción:

> Así que, Ānanda, vive siendo tu propia isla, tu propio refugio, sin otro refugio. Que la enseñanza sea tu isla y tu refugio, sin otro refugio.

— *Discurso largo de la extinción final*, 2.26

El orden importa. Primero dice que su cuerpo es un carro atado; después, que no se agarren a él. El maestro que se sabe desvencijado no pide que lo sostengan: pide que cada uno aprenda a no depender de que él esté. La misma idea vuelve en la última noche, dicha de otra manera: «alguno de vosotros podría pensar: la enseñanza del maestro ha pasado, ya no tenemos maestro. Pero no hay que verlo así. La enseñanza y la disciplina que he enseñado serán vuestro maestro». Y tres veces invita a quien tenga una duda a preguntarla, y cuando nadie habla, añade una frase que desarma cualquier culto: «quizá no preguntáis por respeto al maestro; entonces, que se lo diga un amigo a otro amigo».

Ānanda en el quicio de la puerta

La escena central del capítulo está en la quinta sección, y es de una sencillez que hace daño:

> Entonces el venerable Ānanda entró en una casa y se quedó allí apoyado en el quicio de la puerta, llorando: «¡Ay! Todavía no soy más que un aprendiz con trabajo por hacer, y mi maestro, que es tan bueno conmigo, está a punto de irse del todo». — *Discurso largo de la extinción final*, 5.13

El hombre que más tiempo había pasado al lado del maestro no había llegado. Lo sabe, y llora por las dos cosas a la vez: por el que se muere y por lo que él no ha hecho. El Buda manda a buscarlo, le dice que no se lamente —que todo lo que nace se desgasta, incluido su cuerpo— y a continuación, en lugar del reproche que cualquier lector espera, dice esto: «Durante mucho tiempo, Ānanda, has tratado al Buda con actos de cuerpo, de palabra y de mente amorosos, provechosos, agradables, sin división y sin límite. Has hecho buenas obras. Dedícate a meditar y pronto estarás libre». Y luego se vuelve hacia los monjes y hace el elogio de su asistente: que sabe cuándo es el momento de que entre cada visita; que

la gente se anima al verlo y al oírle hablar, «y cuando se calla, nunca han tenido bastante».

Lo que no se ha podido no se nombra como falta. Se nombra lo que sí se ha hecho, que era mucho y era otra cosa: cuidar, recibir, saber cuándo. La tradición cuenta que Ānanda llegó más tarde, en vísperas de una asamblea; este texto no lo cuenta, y aquí se dice de memoria.

Y el texto pone, unas páginas después, un contraste que no comenta. Esa misma noche llega un religioso de otra escuela, Subhadda, con una duda. Ānanda intenta impedirle el paso tres veces, porque el maestro está cansado; el Buda lo oye y le deja entrar. Subhadda se ordena allí mismo y, «viviendo solo, retirado, diligente», llega enseguida a la meta. Es el último discípulo. El que llegó la última noche lo consiguió pronto; el que estuvo todos los años, no. El texto no lo explica y hace bien, porque no tiene explicación que no sea injusta con uno de los dos.

El otro Subhadda

Hay otro personaje con el mismo nombre, y el discurso tiene la honradez de no esconderlo. Cuando la noticia de la muerte llega a un grupo de monjes en el camino, unos se tiran al suelo, otros la reciben con calma, y un monje viejo que se había ordenado ya mayor dice en voz alta: «Basta, no os lamentéis. Nos hemos librado de ese gran asceta. Nos tenía acosados: esto os está permitido, esto no os está permitido. Pues ahora haremos lo que queramos y no haremos lo que no queramos».

Es un alivio sincero y feo, y está en el texto sagrado. Es lo que dice alguien para quien la práctica se había convertido en una lista de permisos y prohibiciones. El discurso no lo refuta: lo deja dicho, y la tradición posterior lo usará como motivo para reunir y fijar la enseñanza. Aquí sirve para otra cosa. Una práctica vivida como obligación produce exactamente eso cuando la obligación desaparece, y lo produce en gente que llevaba años cumpliendo.

Lo que se mide

Hay una revisión de 2017 que responde con números a una pregunta vecina. En los dos programas de atención más estudiados, de ocho semanas, se pide a los participantes que practiquen en casa unos cuarenta y cinco minutos, seis días por semana, con grabaciones, con un grupo y con un profesor que cada semana pregunta cómo ha ido. Reuniendo cuarenta y tres estudios y más de mil cuatrocientas personas, lo que la gente dice haber hecho es el sesenta y cuatro por ciento de lo pedido: unos treinta minutos al día. La variación entre estudios es enorme. Y hay indicios de que los estudios con menos práctica se publican menos, de modo que la cifra real probablemente es algo más baja.

Dos datos más. La relación entre lo practicado y la mejoría existe y es pequeña: una correlación de 0,26, que deja casi todo el cambio sin explicar por los minutos apuntados. Y en los programas que pedían menos, unos ciento ochenta minutos a la semana, la gente cumplía una proporción mayor de lo pedido, pero practicaba menos en total.

La crítica la hacen los propios autores. Son autoinformes, y nadie sabe cuánto se parecen a lo que la gente hizo de verdad. Sólo cuentan a los que terminaron el programa; los que lo dejaron no están. Es una correlación, y quien mejora puede practicar más por eso mismo. Y lo más importante para este capítulo: la revisión no tiene datos de lo que pasa después de las ocho semanas, y los autores lo señalan como la gran pregunta pendiente. Sobre la recaída después de un retiro o de un curso, por tanto, aquí no hay cifras, y se dice.

Lo que sí dicen los números es suficiente. En las mejores condiciones posibles —grupo, profesor, grabación, registro semanal—, la gente hace dos tercios de lo que se le pide. Eso no es un fracaso del programa ni de las personas. Es la forma normal que tiene la práctica en una vida.

Las dos frases

Después de la muerte, el discurso tiene un momento de comedia involuntaria que conviene no saltarse. La gente del lugar llega con perfumes, guirnaldas y todos los instrumentos del pueblo, pasa el día honrando el cuerpo con danzas y canciones, y al caer la tarde piensa: «es demasiado tarde para incinerarlo hoy; hagámoslo mañana». Y pasan el día siguiente igual, «y lo mismo el tercero, el cuarto, el quinto y el sexto». Cualquiera que haya aplazado algo importante a fuerza de ocuparse con cariño de todo lo que lo rodea reconoce la escena. El texto no se burla: cuenta los días.

Las últimas palabras del Buda, antes de todo eso, son dos: «Las cosas condicionadas se deshacen. Persistid con diligencia». Van juntas, y leídas juntas no dicen lo que parecen. La segunda, sola, sonaría a exigencia: no aflojar nunca. Pero va detrás de la primera, que dice que todo lo compuesto se descompone, y eso incluye la práctica, la costumbre, la buena racha y el propósito del lunes. Persistir, con esa frase delante, no es no caerse: es volver a juntar lo que se ha deshecho, sabiendo que se volverá a deshacer. Es la única instrucción que el moribundo dejó para todos, y cabe entera en la vida de alguien que lleva tres semanas sin sentarse.

Qué objeto es cuando no se puede

El objeto no es la práctica que no está ocurriendo. Es lo que ocurre en su lugar: el cuerpo que se mantiene con una cuerda, la cabeza en blanco de Ānanda, el llanto en el quicio de la puerta, la semana en que el día no dejó un hueco. Cuando no se puede, lo que hay no es un vacío donde debería estar la sesión; hay otra cosa, y esa cosa es perfectamente atendible. El Buda no dejó de estar enfermo para practicar: practicaba a veces, dentro de la enfermedad, y el resto del tiempo estaba enfermo.

Lo que este libro deja

Deja los dioses, las flores del cielo, la pira, las reliquias y sus diez monumentos. Deja la afirmación de que el Buda contuvo la enfermedad a voluntad para poder despedirse. Deja la promesa de buen renacimiento para quien muera peregrinando. Deja la frase dicha a Subhadda de que fuera de esta enseñanza «no hay ascetas», que este libro no suscribe. Y deja sin explicar el recogimiento «sin señales» y la escalera de estados por la que, según el texto, el Buda subió y bajó antes de morir; eso tiene su sitio y no es éste.

Lo utilizable

Del tamaño de una lata. Si hoy no se puede, el objeto es lo que impide: una respiración sobre el cansancio, o sobre la preocupación, o sobre la persona enferma que está en la otra habitación. Una, y nada más. No se apunta como sesión ni se apunta como falta.

Después de esas dos frases, según el texto, el moribundo recorrió uno por uno, subiendo y bajando, unos estados que la tradición describe con comparaciones de agua, de loto y de tela blanca. Qué son esos estados, y qué se ha medido de ellos, es otra pregunta.

Capítulo 98

Lo prometido y lo medido

> *Es como alguien que está sentado envuelto de la cabeza a los pies en una tela blanca: no hay parte del cuerpo que la tela blanca no cubra.*
>
> Discursos numerados, *5.28*

Según el relato de sus últimas horas, el Buda, después de decir sus dos frases finales, subió por una escalera de estados, la bajó y la volvió a subir antes de morir. La tradición llama absorciones a esos estados, y este libro no ha dicho todavía qué son porque había que llegar aquí por el camino largo: primero la calma, luego lo que tapa la vista y lo que no se ve, luego lo que no se puede. Este capítulo pone lado a lado dos cosas que casi nunca comparten página: lo que un discurso antiguo promete de esos estados, con sus propias palabras, y lo que la ciencia ha conseguido medir de ellos, con las suyas. El discurso es breve, del libro de los cincos de la colección numérica, y se ha leído entero en la traducción de Bhikkhu Sujato. Lo medido son dos artículos, también leídos enteros: una revisión de 2024 y un estudio con electroencefalograma de 2019. La noticia principal es de tamaño: se promete mucho y se ha medido muy poco, y las dos cosas son verdad a la vez.

Cuatro comparaciones

El discurso no define las absorciones: las compara. Y las cuatro comparaciones son de casa, o de baño.

En la primera, alguien apartado de los placeres de los sentidos entra en un estado que tiene «el arrebato y la dicha nacidos del apartamiento», todavía «colocando la mente y manteniéndola unida», y ese estado le empapa el cuerpo entero, sin que quede parte sin empapar. Es

> como cuando un bañero hábil, o su aprendiz, echa polvo de baño en una fuente de bronce y lo va rociando poco a poco con agua. Lo amasa hasta que la bola de polvo queda empapada y saturada de humedad, calada por dentro y por fuera; y sin embargo no rezuma nada. — *Discursos numerados*, 5.28

En la segunda ya no se coloca ni se mantiene la mente, y el arrebato y la dicha no nacen del apartamiento sino del recogimiento, «con claridad interior y la mente en una sola cosa». Es un lago profundo alimentado por un manantial: no le entra agua por ningún lado, ni del este ni del oeste, y tampoco llueve; pero el agua fresca que brota desde abajo lo llena entero. La tercera pierde el arrebato y conserva la dicha, la de la frase antigua que el discurso cita, «ecuánime y atento, se medita en la dicha»: son los lotos que crecen bajo el agua sin asomar, empapados de agua fresca desde la punta hasta la raíz. La cuarta deja también el placer y el dolor y queda en «pura ecuanimidad y atención»: es alguien sentado, envuelto de la cabeza a los pies en una tela blanca.

La serie tiene un orden que no se ve si se leen sueltas. En la primera hay alguien trabajando: un bañero que amasa. En la segunda ya no amasa nadie; el agua viene de abajo. En la tercera las flores están dentro del agua y no hacen nada. En la cuarta ni siquiera hay agua: hay una tela, quieta, que cubre. Se va de hacer a recibir, y de recibir a estar cubierto. Y hay un detalle en la primera que vale para todo lo que sigue: la bola está llena, pero no rezuma. Lo que se describe no es un desbordamiento; es una saturación contenida.

Luego hay un quinto elemento, que no es una absorción sino otra cosa, y que el discurso compara con algo sin agua y sin dicha: la contemplación que sirve de base para revisar, «como cuando alguien mira a otro: alguien de pie mira a alguien sentado, o alguien sentado mira a alguien tumbado». Un paso atrás, y un poco más arriba.

Lo que se promete

Después viene la promesa, y el discurso no la rebaja. Quien ha desarrollado esto «extiende la mente a realizar por intuición cualquier cosa que pueda realizarse por intuición», porque todo queda «a su alcance». Tres imágenes lo dicen: una jarra llena hasta el borde, de las que un cuervo podría beber, que se derrama por donde un hombre fuerte la incline; un estanque cuadrado y amurallado que se vacía por donde se abra el muro; un carro con caballos de raza en un cruce llano, que un buen auriga lleva adonde quiere y cuando quiere.

A continuación, la lista: multiplicarse y volver a ser uno; oír sonidos humanos y celestes, cercanos o lejanos; conocer la mente de otros; recordar muchas vidas pasadas; ver a los seres morir y renacer según sus actos; y, al final, la libertad del corazón.

Hay que decirlo sin rodeos, porque el lector lo va a pensar: el discurso promete poderes. Este libro no los afirma ni los niega, y no los toma. Lo que sí conviene notar es que la lista mezcla cosas de naturaleza distinta, y que la última, la libertad, no se parece en nada a multiplicarse. Y merece atención también la primera imagen, que es la más sobria: una jarra llena se derrama por donde se incline. Lo que se promete antes de la lista no es un truco sino una disponibilidad, una mente que, llena, sirve para lo que se le ponga delante.

Lo que se ha medido

La revisión de 2024, firmada por un grupo que dirige un programa de investigación sobre meditación avanzada, empieza reconociendo el

tamaño del asunto: los investigadores «han ignorado en gran medida» estos estados, y hasta la fecha, que ellos sepan, sólo hay cuatro estudios neurocientíficos en humanos. Dos son de una sola persona. El primero, de 2013, escaneó a un meditador con unas seis mil horas de práctica que marcaba con un botón cada paso de un estado a otro: bajaba la actividad en zonas visuales, auditivas y del lenguaje, y subía en regiones asociadas a la recompensa. El último, de 2024, siguió durante cinco días y veintisiete sesiones a otro meditador con más de veinticinco años de práctica. Otro estudio comparó a doce meditadores con doce personas que no meditaban. Y el que queda es el más grande: veintinueve personas.

Ese es el de 2019, y se ha leído entero precisamente por eso. Su autor registró el electroencefalograma de meditadores de una escuela de origen británico, con entre cuatro y más de cuarenta años de práctica, casi todos con treinta a sesenta minutos diarios y retiros de siete a diez días cada uno a tres años. Lo que encontró no se parece a lo que suele encontrarse en los estudios de meditación. En veinticinco aparecieron husos, unas ráfagas de actividad parecidas a las del sueño ligero pero diez veces más densas; en veintiuno, ondas lentísimas, de una cada ocho segundos de media, con amplitudes que en algunos casos no tienen precedente, dice, en ninguna literatura que conozca; en ocho, descargas parecidas a las de las crisis de ausencia. Y todo esto en personas que, subraya, están «plenamente conscientes todo el tiempo», sin perder el tono de la postura, que responden enseguida cuando se les habla y que dicen sentirse más despiertas y más presentes, no menos.

Lo mejor del artículo son sus confesiones, y el lector debería conocerlas antes que las cifras. Ninguno de los veintinueve «afirmaría dominar por completo» estos estados, algo que la propia tradición tiene por raro. En un estudio piloto de cuatro años no encontraron firmas inequívocas de cada estado a partir de lo que los meditadores decían estar viviendo, y por eso renunciaron a clasificarlos así. No hay grupo de control: el control, escribe, es «en efecto» el conjunto de los demás estudios publicados. El protocolo era mucho más rápido que la práctica diaria de algunos. Varias diferencias se dan por significativas con un umbral más laxo que el habitual.

La aprobación ética la dio el patronato de la organización que enseña ese método, y la revisión de 2024 señala que el autor es partidario de esa forma de práctica. Y una frase suya vale para todo el capítulo: los meditadores «no pueden simplemente pensarse» dentro de esos estados.

Lo que este libro discute

Hay dos maneras de equivocarse con estos estados, y las dos tienen defensores. Una es venderlos: decir que la práctica lleva a la dicha, que la dicha está al alcance de cualquiera y, en su versión moderna, que un aparato de estimulación cerebral podría ahorrar el camino a los principiantes. La revisión de 2024 lo propone, con la honradez de añadir que «queda por comprobar». La otra es negarlos: decir que todo es relajación o sugestión. Lo medido refuta lo segundo, porque lo que aparece en esos registros no es relajación ni sueño, y aparece en gente despierta. Y no apoya lo primero, porque la gente en la que aparece lleva décadas y retiros, y aun así no dice haber llegado.

Hay además una tensión dentro de la propia revisión. Habla de estados que «pueden permitir» vivir «libres de sufrimiento psicológico», y de que estudiarlos «puede revolucionar» la comprensión de la conciencia; y unas páginas después reconoce que hay muy pocos candidatos, que dos de los cuatro estudios son de una persona, que los controles son problemáticos y que probablemente no todos miden lo mismo, porque unas escuelas practican versiones más ligeras y otras más profundas. La prosa vende más de lo que los datos permiten, y conviene leerla sabiéndolo.

Y hay un detalle en la descripción de la escalera que desactiva cualquier venta mejor que una crítica. Según la revisión, se pasa de un estado al siguiente cuando lo que había deja de satisfacer y se suelta: se deja el esfuerzo de colocar la mente cuando ya no hace falta, se deja el arrebato cuando deja de satisfacer, se deja la dicha cuando también deja de satisfacer. Se sube soltando lo agradable. Una práctica que busca la dicha se queda, por definición, en el peldaño donde la encontró.

Qué objeto es lo prometido

Un estado es el único objeto de este libro al que no se puede apuntar. Los meditadores del estudio no apuntaban a la absorción: apuntaban a la respiración, a la punta de la nariz, y volvían a ella cada vez que se iban. El estado, si llega, llega mientras se atiende a otra cosa. Quien apunta al estado mismo está atendiendo a su idea del estado, que es un comentario más, y tiene delante lo mismo que tenía el espectador que esperaba al gorila. Por eso estos estados son reales, raros y no exigibles a la vez: reales, porque dejan una huella que se mide; raros, porque ni quienes llevan cuarenta años dicen dominarlos; no exigibles, porque no se pueden pedir, ni a uno mismo, sin estropearlos.

Lo que este libro deja

Deja la lista de poderes. Deja los cuatro estados sin forma que la tradición pone encima de estos y el cese que viene después. Deja la anatomía —tálamo, tronco cerebral, regiones de la recompensa— y los tres modelos teóricos de la revisión, entre ellos una comparación con los psicodélicos que nadie ha comprobado. Deja la actividad parecida a una convulsión que algunos meditadores del estudio de 2019 provocan a voluntad, que se registra y no se recomienda. Deja la luz interior de la que hablan algunas escuelas como señal de que el estado se acerca. Y deja los estudios sobre efectos adversos que la revisión cita y que aquí no se han leído.

Lo utilizable

Del tamaño de una lata, y es la única de las cinco comparaciones que no promete nada: alguien de pie mira a alguien sentado. Al terminar cualquier rato de atención, sea de una hora o de un minuto, mirarlo así, un poco desde arriba, sin volver a entrar en él: qué había, qué se fue, qué quedó. Sin buscar agua ni tela blanca.

Queda decir, en pocas páginas, lo que esta parte ha averiguado sobre ver y lo que no ha averiguado.

Capítulo 99

Lo que se sabe de ver

> *Mira aquella abertura en la pared: la habitación vacía se llena de luz por ella.*
>
> *Zhuangzi, IV*

Esta parte empezó con Ānanda contando que la calma y la visión llegan en cuatro órdenes distintos y termina con un meditador envuelto en una tela blanca. Entre los dos ha habido un maestro chino que manda ayunar a la mente antes de ir a ver a un tirano, un romano que repasaba el día con la lámpara apagada, un vasco que contaba puntos en dos líneas, un fraile alemán que ponía una bisagra por encima del amor, un inglés sin nombre que daba a su discípulo una palabra de una sílaba, un gorila que media sala no vio y una cortina que casi nadie vio, catorce muestras de expertos, un hombre de ochenta años atado con una cuerda, dos tercios de lo pedido, y veintinueve personas despiertas con unas ondas en el cráneo que recuerdan las del sueño profundo y no lo son. La cuenta se hace, como en las partes anteriores, en tres columnas.

Lo que queda en pie

La calma es para ver, y la prueba de la calma está en lo visto, no en la calma. El orden no está fijado: se puede empezar por la calma, por la visión

o por las dos, y la inquietud por entender también es un camino, porque llega un momento en que se asienta.

Ver no es vaciar la cabeza. Es un orden: primero lo que llega, luego lo que se sabe, y entre los dos, el hueco. El comentario es la mente que comprueba puesta delante de todo, y su forma más corta es la del maestro chino: el cuerpo sentado y la mente galopando fuera. El examen de la noche se distingue del rumiar en que se acaba; recorre hechos en orden y termina en una instrucción o en un número, nunca en un retrato, y la revisión que se convierte en diario puede sustituir al cambio. Desprendido no es ausente: el gozne existe para que la puerta se mueva, lo que se suelta de alguien es la imagen y no la persona, y evitar a la gente no es desapego sino un arreglo para que nada le mueva a uno. No saber es la condición de trabajo, no un fallo; la palabra se tiene entera, ni rota ni deshecha; y a quien la práctica no le va se le dice que la deje y tome otra, sin culpa.

Saber cómo funciona la ceguera no cura la ceguera: el que ha leído sobre el gorila ve el gorila y ve menos lo demás. Lo que se ve lo decide la tarea, y lo que cambia el resultado no es mirar más dentro de la tarea sino soltarla un momento. Cuando no se puede, lo que hay no es un hueco donde debería estar la práctica sino otra cosa atendible; el fundador practicaba «a veces», en un cuerpo sujeto con una cuerda; en las mejores condiciones la gente hace dos tercios de lo que se le pide, y persistir es volver a juntar lo que se deshace. Los estados que las tradiciones prometen son reales, raros y no exigibles; se sube soltando lo agradable, y ninguno se alcanza apuntando a él.

Hay una cosa que todas estas frases dicen y que conviene decir sola. En cada capítulo, lo que impedía ver no era la distracción: era algo con cara de ayuda. El plan de Yan Hui para curar al tirano. El tribunal de Séneca. El programa de no entristecerse por nadie. La erudición que se ofrece a explicar la palabra. Saber que habrá un gorila. La rutina exigida al que está enfermo. La dicha buscada. Siempre una tarea puesta encima de lo que hay. Y lo que se ve cuando se suelta no es nada nuevo: la habitación vacía no se llena de otra luz, se llena de la que entraba por la abertura de siempre.

Lo que se ha medido y lo que no

Se ha medido que la mitad de quienes cuentan pases no ve a alguien disfrazado de gorila que se para en el centro y se golpea el pecho; que quienes ya conocían el truco lo ven todos y, con toda probabilidad, ven menos las otras dos cosas que cambian en la escena, aunque la diferencia no llega a ser significativa. Se ha medido que la pericia no protege de forma fiable: sesenta y dos por ciento de novatos ciegos frente a cincuenta y seis de expertos, con un intervalo que incluye la ausencia de efecto, y veinte radiólogos de veinticuatro que no vieron un gorila dentro de un pulmón. Se ha medido que en los programas de ocho semanas la gente dice practicar dos tercios de lo pedido, y que lo practicado se relaciona con la mejoría de forma pequeña. Y se ha medido, en veintinueve meditadores de una escuela y en tres estudios más, que en gente muy practicada aparecen en el cerebro patrones que no son sueño ni relajación mientras la persona está despierta; ninguno de los veintinueve dijo dominar esos estados, y no hubo grupo de control.

No se ha medido el ayuno de la mente. No se ha leído aquí nada medido sobre la diferencia entre examinarse y rumiar, y se dijo. No se ha medido el desprendimiento, ni el no saber. No se sabe si una atención sin tarea, como la que este libro describe, reduce la ceguera del laboratorio: el único estudio con alumnos de un curso de atención fue retirado del meta-análisis y no se ha leído. No hay datos sobre lo que pasa con la práctica después de un curso o un retiro. No se sabe qué orden entre calma y visión conviene a quién. Y nadie ha comprobado que los patrones del electroencefalograma correspondan a los estados que los textos describen: el propio estudio no encontró firmas de cada uno.

Lo que no se ha resuelto

La tarea. Esta parte ha dicho que lo que tapa la vista es la tarea y que hay que soltarla un momento. Pero la vida está hecha de tareas, y alguien tiene que contar los pases: el radiólogo tiene que buscar nódulos y la enfermera

tiene que mirar las constantes. Esta parte no ha dicho cómo se ve sin dejar el trabajo; sólo ha dicho que un momento, y un momento es poco.

El gozne y la pena. Se refutó a Eckhart con su propia imagen: la puerta puede entristecerse por alguien sin que el gozne se mueva. Pero no se ha dicho dónde acaba la pena que acompaña y empieza la que arrastra, y la línea se ha dibujado sólo con ejemplos.

El perjudicado. El examen sin sentencia protege al que se examina de convertirse en su propio tribunal. No protege a quien sufrió lo que se examina. Hay faltas que no se arreglan con una instrucción para mañana, y esta parte, que ha cuidado mucho al que se revisa, no ha dicho nada del otro.

La certeza. No saber funciona como condición de la práctica; no sirve para las decisiones que exigen saber, y esta parte no ha dicho cómo se pasa de lo uno a lo otro.

Y los estados. La promesa antigua y la medición moderna han quedado una al lado de la otra sin un puente, porque no lo hay todavía.

Lo que este libro es, dicho otra vez

Esta parte ha encontrado que saber cómo funciona la ceguera no cura la ceguera, y eso vale también para nueve capítulos sobre ver. Leídos con atención, hacen a uno muy bueno reconociendo lo que describen: el comentario, el tribunal, la imagen, la tarea. Ése es su gorila. El único uso que se les puede dar es el que se le da a la abertura de la pared: dejar el libro y mirar la cortina. Y quien no lo haga no ve menos que quien lo haga; ve lo que su tarea le deja, como todo el mundo.

La octava parte

La parte siguiente es la de las tradiciones, y a cada una se le va a hacer la misma pregunta que esta parte le hizo al laboratorio: qué tarea le da al que se sienta. A qué atiende, con qué cuerpo, a qué hora, qué teme y cómo se mide, con la oración dentro como una de las respuestas y no como la

excepción. Empieza por las preguntas, y sigue con el verso repetido de los monjes del desierto, las moradas de una monja que no sabía latín, la imaginación puesta a trabajar en unos ejercicios de cuatro semanas, la nube leída entera como procedimiento, el nombre repetido con la respiración, un fraile que no encontraba diferencia entre la cocina y la capilla, el silencio de una reunión de amigos, la soledad con Dios de dos rabinos, el recuerdo de los sufíes, los ocho miembros de los yoguis, el «tú eres eso» de los antiguos tratados indios, un chino que se sienta a olvidar, la atención de los estoicos, un filósofo que subía hacia dentro, la escuela japonesa que se sienta sin más y la que repite el nombre de un buda. Luego compara la oración con la meditación, dice qué temen todas y qué miden todas, y termina en la única tradición que escribió el mapa como mapa. Lo que esta parte ha averiguado de ver se pondrá ahí a prueba: si lo que se ve lo decide la tarea, cada tradición es, antes que nada, una tarea distinta.

Diez pies en cuadro

Kamo no Chōmei era guardián de un santuario en Kioto, músico y poeta con cierta fama, y cuando pidió suceder a su padre como guardián mayor no se lo concedieron. Lo llevó mal. W. G. Aston, que en su historia de la literatura japonesa de 1899 cuenta esto antes de traducir los mejores pasajes del libro, lo dice sin adornos: «esto le dolió profundamente, y, afeitándose la cabeza, se retiró a una ermita». No fue una iluminación: fue un despecho, y de ese despecho salió, en 1212, un librito de unas treinta páginas al que Aston atribuye una reputación muy alta para tan poco papel. Se llama *Hōjōki*, que quiere decir «notas de la cabaña de diez pies en cuadro», y lo que aquí se ha leído es la selección de Aston, entera: traduce los pasajes principales, resume uno y marca con puntos lo que omite. El resto del libro no se ha leído.

Empieza por el río, y conviene leer despacio cómo empieza, porque no enseña nada:

> La corriente de un arroyo fluye sin cesar, pero el agua no es la misma: la espuma que flota en el remanso donde se demora ahora desaparece y ahora vuelve a formarse, pero nunca dura. Así son los hombres y sus moradas. — Kamo no Chōmei, *Hōjōki*

Y en lugar de sacar la lección, cuenta. En una capital las casas de los grandes y de los humildes juntan sus aleros y parecen seguir iguales de generación en generación, «pero si preguntamos, encontraremos que en realidad pocas son antiguas»: unas se derribaron el año pasado para levantarse este, las grandes se arruinaron y las sustituyeron otras más pequeñas. Con la

gente pasa lo mismo: de veinte o treinta conocidos de antes quedan uno o dos. «De una casa y de su dueño no sé cuál está más sujeto al cambio.» La impermanencia de Chōmei no es una doctrina. Es un censo de su barrio.

Después vienen los desastres, contados por alguien que estuvo allí: el incendio de 1177, que se llevó un tercio de la ciudad y que empezó, se dijo, en un edificio provisional usado como hospital; el remolino de 1180, que dejó las casas en postes y vigas, del que añade, y ahí se le escapa el comentario, que «sospecha mucho» que fue enviado como aviso; el terremoto de 1185, con veinte o treinta sacudidas diarias al principio y una cada dos o tres días al final. Y la hambruna de 1181, que es la página que hay que leer aunque no se lea nada más. Se empezaron oraciones de toda clase, «sin ningún resultado»; los compradores hacían «poco caso del oro y mucho del grano»; la leña que se vendía en el mercado traía restos de bermellón y de pan de oro, porque la gente robaba las imágenes de los templos y las hacía astillas. Y luego esto:

> Otra cosa muy digna de lástima era que, cuando había un hombre y una mujer muy unidos, el que amaba más y con más hondura moría siempre primero. La razón era que se ponían los últimos y, fuera hombre o mujer, daban al ser querido cualquier cosa que hubieran podido mendigar. — Kamo no Chōmei, *Hōjōki*

El que más quería moría antes, y moría de dar. No hay en el libro ninguna frase sobre el amor; hay ésta, anotada entre los niños que seguían agarrados al pecho de una madre muerta y el sacerdote que escribía en la frente de cada cadáver la primera letra del nombre de Amida. Cuarenta y dos mil trescientos muertos en dos meses, sólo en el centro de Kioto.

A los sesenta años, «cuando el rocío no se evapora con facilidad» —Aston aclara en nota que quiere decir que los pensamientos tristes no se sacuden—, se construye la última morada: diez pies en cuadro y siete de alto, paredes de barro, techo de juncos, y las junturas sujetas con anillas y grapas «para mayor comodidad de trasladarla a otro sitio si surgiera algún motivo de descontento». Cabe en dos carretas. «A medida que mi edad declinaba cada año, a cada mudanza mi morada se hacía más pequeña.»

Dentro hay un lecho de helechos, dos imágenes sagradas y un ejemplar de las escrituras, y en un estante de bambú tres o cuatro estuches de cuero negro con poesía y música, un arpa y un laúd.

La vida que describe allí es la más honrada que este libro ha encontrado sobre un retiro:

> Cuando estoy demasiado triste para rezar, o no puedo fijar la mente en las páginas de la escritura, no hay nadie que me impida descansar y ser tan perezoso como me plazca, ni ningún amigo en cuya presencia me avergüence. Aunque no he adoptado el silencio como regla, viviendo solo como vivo, la facultad de hablar se ha quedado en suspenso por sí misma. Sin ningún propósito firme de guardar los preceptos, mis circunstancias son tales que no hay tentación de romperlos. — Kamo no Chōmei, *Hōjōki*

No dice que practique mucho. Dice que a veces está demasiado triste para rezar y que entonces descansa; que el silencio no es un voto sino una consecuencia de vivir solo; que no guarda los preceptos por virtud sino porque allí no hay con qué romperlos. La cabaña hace el trabajo que en otros libros hacen las reglas, y él lo sabe y lo dice. La música la toca «sólo para consuelo de mi corazón, y no para entretener a otros».

Pero no está solo del todo. Al pie del monte vive un guarda forestal, y su hijo sube a veces. «Él tiene dieciséis años y yo sesenta», y los dos disfrutan con lo mismo: arrancar flores de junco, coger arándanos, llenar cestas de patatas silvestres, espigar en los arrozales, subir a la cumbre a mirar de lejos el cielo sobre el sitio donde nació. «Un buen paisaje no es propiedad privada.» El ermitaño que huyó de la ciudad tiene a alguien delante, un chico, y en esas líneas el libro, que es triste casi entero, está contento.

El final es un examen, y es el mejor final que podía tener esta parte. Chōmei recuerda que el Buda enseñó a no dejar que el corazón se esclavice a las cosas de fuera, y se da cuenta de que la cabaña también es una cosa de fuera: «incluso mi amor por esta choza de paja ha de contarse como una falta». Una mañana tranquila se pregunta si su apariencia de santo no esconde un corazón «empapado de impureza», y si eso es una aflicción natural de su condición o el desorden de las pasiones. Y escribe:

> A esto mi corazón no dio respuesta. Unas pocas invocaciones del nombre del Buda, no pedidas, subieron a mis labios, y luego, silencio.
> — Kamo no Chōmei, *Hōjōki*

Es el examen de la noche sin sentencia, y el no saber sin impaciencia. El hombre que se retiró por despecho descubre al final que se ha apegado al refugio, se lo pregunta en serio, no se contesta y no se castiga; se le escapan unas palabras que no ha decidido decir, y se calla. Firma el último día del tercer mes, en su choza, con su nombre de monje.

Nada de esto lo convierte en modelo. Se fue de la ciudad con un agravio, y la frase más grande de su libro, la de los que morían de dar, no está en la montaña sino en las calles que dejó. La octava parte es sobre las tradiciones, y la primera cosa que puede decirse de ellas ya está en la cabaña: dos imágenes sagradas, un libro de escrituras, un laúd y unos poemas en estuches de cuero, y un hombre que no sabe si su amor por todo eso es la práctica o el obstáculo, y que no se contesta.

Parte IX

Libro Octavo — Las tradiciones

Capítulo 100

Lo que comparten y lo que no

> *Mas tú, cuando oras, éntrate en tu cámara, y cerrada tu puerta, ora a tu Padre que está en secreto.*
>
> *Mateo 6, 6*

Esta parte le va a preguntar a cada tradición qué hace cuando se sienta, y conviene empezar por un hombre que se sentó. «Y viendo las gentes, subió al monte; y sentándose, se llegaron a él sus discípulos.» Así empieza el sermón que ocupa los capítulos quinto a séptimo del evangelio de Mateo, y aquí se han leído los tres enteros en la Reina-Valera de 1909. No es un texto de meditación. Es algo más útil para abrir esta parte: un texto que dice cómo hay que rezar y, al decirlo, critica otra manera de hacerlo. En la misma página enseña una práctica y le pone límites a las demás, y los límites que pone son justo los que hay que poner a prueba en todas las tradiciones que vienen.

Tres prácticas y una sola regla

El capítulo sexto empieza con una advertencia general: «Mirad que no hagáis vuestra justicia delante de los hombres, para ser vistos de ellos». Y la aplica a tres prácticas seguidas, con la misma forma. La limosna: que no suene la trompeta delante. La oración:

> Y cuando oras, no seas como los hipócritas; porque ellos aman el orar en las sinagogas, y en los cantones de las calles en pie, para ser vistos de los hombres: de cierto os digo, que ya tienen su pago. Mas tú, cuando oras, éntrate en tu cámara, y cerrada tu puerta, ora a tu Padre que está en secreto; y tu Padre que ve en secreto, te recompensará en público. — Mateo 6, 5-6

Y el ayuno, que es la más fina de las tres: «Mas tú, cuando ayunas, unge tu cabeza y lava tu rostro; para no parecer a los hombres que ayunas». No basta con no anunciarlo. Hay que disimularlo con aspecto de día corriente: peinado y con la cara lavada.

La regla es la misma para las tres, y la razón también: el que practica para ser visto «ya tiene su pago». No es que no lo tenga; es que ya lo ha cobrado, y lo ha cobrado en la moneda equivocada. Una práctica que se sabe mirada cambia de objeto sin cambiar de forma, y este sermón lo dijo antes que nadie con una frase de contable.

Pero hay que leer también el capítulo quinto, porque dice lo contrario. «Vosotros sois la luz del mundo: una ciudad asentada sobre un monte no se puede esconder. [...] Así alumbre vuestra luz delante de los hombres, para que vean vuestras obras buenas.» En la misma predicación, que se vea y que no se vea. La contradicción se deshace si se mira qué se enseña y qué se esconde: lo que se muestra son las obras; lo que se esconde es la práctica. Y el capítulo séptimo lo confirma con el criterio que da para distinguir a los buenos de los falsos: «Por sus frutos los conoceréis», y «no todo el que me dice: Señor, Señor» entrará, sino el que hace. La oración va a la cámara cerrada; lo que sale de ella, a la calle. Es la primera medida que esta parte va a buscar en cada tradición, y casi todas la tienen: se mide fuera.

Contra hablar mucho

Luego viene el versículo que obliga a pensar a media parte:

> Y orando, no seáis prolijos, como los Gentiles; que piensan que por su parlería serán oídos. No os hagáis, pues, semejantes a ellos; porque

> vuestro Padre sabe de qué cosas tenéis necesidad, antes que vosotros le pidáis. — Mateo 6, 7-8

Muchas de las tradiciones de las páginas siguientes hacen de la repetición su centro: un verso de salmo dicho todo el día, un nombre dicho con la respiración, el recuerdo de los sufíes, una palabra de una sílaba, el nombre de un buda repetido por quien no puede hacer otra cosa. ¿Es eso la parlería de los gentiles?

El sermón no prohíbe repetir. Prohíbe una razón para repetir: creer que por la cantidad de palabras «serán oídos». La parlería es una técnica para conseguir algo del que escucha. Y la prueba de que el problema no es la fórmula está en la línea siguiente: el mismo texto que prohíbe hablar mucho da a continuación una oración corta, «Vosotros pues, oraréis así», para decirla. Pocas palabras, y siempre las mismas. De ahí sale la pregunta que se le hará a cada tradición que repite: si repite para ser oída o para oír; si la fórmula es un medio para obtener, o una manera de mantener la atención en un sitio. Casiano, que vendrá enseguida, contesta sin dudar que lo segundo. Otros contestan menos claro.

Mirad las aves

La mitad final del capítulo sexto no habla de rezar, y es la que más tiene que ver con esta parte. Empieza con una frase sobre la atención que no dice que lo sea: «Porque donde estuviere vuestro tesoro, allí estará vuestro corazón». Lo que se tiene por valioso se lleva la atención detrás, sin pedir permiso. Sigue con otra sobre el ojo: «La lámpara del cuerpo es el ojo: así que, si tu ojo fuere sincero, todo tu cuerpo será luminoso». Y termina con la instrucción más corriente de toda la tradición cristiana, que no parece una instrucción:

> Mirad las aves del cielo, que no siembran, ni siegan, ni allegan en alfolíes; y vuestro Padre celestial las alimenta. [...] Reparad los lirios del campo, cómo crecen; no trabajan ni hilan; mas os digo, que ni aun Salomón con toda su gloria fue vestido así como uno de ellos. — Mateo

6, 26-29

Mirad; reparad. El remedio que el sermón da contra la congoja por el mañana no es un argumento, aunque lo acompañe de uno. Es poner delante algo que mirar. Y cierra con la frase que cabe en cualquier libro sobre la atención y que éste no ha tenido que inventar: «No os congojéis por el día de mañana; que el día de mañana traerá su fatiga: basta al día su afán». La unidad es el día.

Las preguntas

Con este texto delante se pueden decir las preguntas que esta parte hará a cada tradición, y probarlas ya con él.

A qué atiende. Aquí, a un tú: «tu Padre que está en secreto», y a unos lirios. El objeto de la oración es alguien que ve sin ser visto. El de casi toda meditación es algo que no ve. La diferencia entre las dos cosas, que a menudo se parecen tanto desde fuera que no se distinguen, empieza aquí, y la parte la irá midiendo capítulo a capítulo.

Con qué cuerpo. En una habitación con la puerta cerrada, y con la cara lavada. El sermón no dice si de rodillas, sentado o de pie; dice que no en la esquina de la calle.

A qué hora. No da ninguna. Da una unidad, el día: «danos hoy nuestro pan cotidiano», «basta al día su afán».

Qué teme. Que la práctica sea para ser visto; hablar mucho para conseguir; servir a dos señores; la congoja por mañana.

Cómo se mide. En secreto, por quien ve en secreto; y fuera, por los frutos. Y hay un detalle que no conviene pasar: de toda la oración que enseña, la única frase que el sermón se para a comentar después es la del perdón. «Porque si perdonareis a los hombres sus ofensas, os perdonará también a vosotros vuestro Padre celestial.» La medida de la oración está en lo que uno hace con los otros.

Y la sexta, que viene de la parte anterior: qué tarea le da al que se sienta. Aquí, pedir poco, perdonar, y mirar aves y lirios en vez de hacer cuentas

del mañana.

Lo que este libro discute

La primera objeción es de método, y afecta a toda la parte. El texto que la abre define su práctica contra la de otros: los hipócritas de las sinagogas, los gentiles que hablan mucho. Es la manera más antigua de hablar de una tradición, y es la que aquí no se va a usar. Cada tradición se leerá por su propio texto y se le hará la crítica que su propio texto permita, sin ponerla a hacer de gentil de otra.

La segunda es de fondo. El sermón quita al espectador humano y pone otro: «tu Padre que ve en secreto, te recompensará en público». La práctica escondida sigue esperando un pago, sólo que diferido y de otra mano. Una práctica sin ningún espectador, ni siquiera ése, es otra cosa, y algunas tradiciones de esta parte la intentan. Conviene saber desde el principio que no es lo mismo esconderse de los hombres que no hacerlo para nadie.

La tercera es la del secreto mismo. Una práctica escondida que todo el mundo sabe que se esconde puede volverse la forma más refinada de exhibirse. El sermón da la regla y no da la trampa, y la trampa existe.

Y la cuarta es de tono. «Hombres de poca fe», dice a los que se congojan. A un lector preocupado esa frase le llega como un reproche, y este libro no la toma como tal. Lo que toma es lo que la acompaña, que funciona mejor que cualquier reproche: la instrucción de mirar algo.

Y hay una quinta que el sermón le hace a esta parte entera, y que conviene oír antes de empezar. «Ninguno puede servir a dos señores», dice el capítulo sexto; y el séptimo abre con otra advertencia: «No juzguéis, para que no seáis juzgados. [...] ¿Y por qué miras la mota que está en el ojo de tu hermano, y no echas de ver la viga que está en tu ojo?». Una parte que va a leer más de una docena de tradiciones seguidas corre los dos riesgos. El primero, el de querer servirlas a todas y no practicar ninguna, que es coleccionarlas. El segundo, el de ver con toda claridad lo que a cada una se le puede reprochar —el verso que se vuelve capa, la embriaguez tomada por criterio, el cuerpo domado como fin— sin ver la viga del que las mira,

que en este caso es un libro con una tesis. A lo primero se contesta sin trampa: aquí no se pide servir a ninguna; se pregunta qué da cada una y qué le falta, como quien prueba una herramienta. A lo segundo no hay contestación, sólo un aviso: la tesis de este libro también es una tradición, más joven y con menos practicantes, y conviene leerla sabiéndolo.

Lo que da y lo que le falta

Da una regla para tres prácticas, la de no hacerlas para ser visto, y la frase de contable que la explica: el que se hace ver ya ha cobrado. Da la cámara con la puerta cerrada y la cara lavada al salir. Da una razón para desconfiar de hablar mucho que no condena la repetición, y una oración corta para decirla. Da las aves y los lirios como objeto para la congoja, y el día como unidad. Le falta decir qué se hace dentro de la cámara, y le sobra el pago diferido. La afirmación que deja se puede comprobar en una semana corriente: pedir con muchas palabras suele ser una manera de intentar conseguir, más que de decir lo que hace falta. Durante siete días, cuando haya que pedirle algo a alguien, escribirlo primero como salga y luego en una sola frase, mandar la corta, y anotar al final qué se perdió por el camino y si se consiguió menos.

Qué objeto es lo que se comparte

Las tradiciones de esta parte no comparten un objeto: unas atienden a un tú, otras a una palabra, otras al propio juicio, otras a nada. Comparten una operación, que el sermón describe mejor que muchos manuales: entrar en un sitio, cerrar la puerta y, al salir, lavarse la cara. Retirarse, y volver sin que se note. Lo que las distingue es qué hay dentro de la cámara.

Lo que este libro deja

Deja la teología del reino y de la recompensa. Deja la polémica con los fariseos y la caricatura de los gentiles. Deja los versículos del capítulo quinto

sobre sacarse el ojo y cortarse la mano. Deja la pregunta de si la oración es oída, que no es de este libro. Deja el griego, que no se ha consultado: la palabra que la Reina-Valera traduce por «sincero», en el ojo que ilumina el cuerpo, se queda en castellano. Y deja, por ahora, el orden de lo que viene, que sólo necesita una frase: se empieza por las tradiciones que tienen un tú y un nombre, se pasa por las que no tienen tú, se llega a las que no tienen ni objeto, y la última, desde dentro del budismo, vuelve a un nombre repetido.

Lo utilizable

Del tamaño de una lata. Cuando aparezca la congoja por mañana, mirar una cosa viva que crece sin hacer nada —una planta de balcón, el árbol de la acera— lo que dure mirarla. No para dejar de preocuparse; para que la preocupación tenga otra cosa delante. Y, si alguna práctica se hace, volver de ella con la cara lavada.

El primero que contestó a la pregunta de qué repetir y para qué vivía en un desierto de Egipto, y a dos visitantes que querían un método le dio un solo verso de un salmo, para decirlo todo el día.

Capítulo 101

El salmo y el versículo

Lo que queramos que se encuentre en nosotros cuando oramos, eso tenemos que serlo antes de la hora de orar.
Abad Isaac, en Casiano, Colaciones*, X*

Hacia el año 400, dos monjes que vivían en el desierto de Escete, en Egipto, Juan Casiano y su compañero Germán, fueron a ver dos veces a un anciano llamado Isaac para preguntarle cómo se reza. Casiano puso las dos conversaciones por escrito años después, y son la novena y la décima de sus *Colaciones*. Aquí se han leído enteras en la traducción inglesa de Edgar Gibson, de 1894; el latín no se ha consultado. La primera conversación es larga y teórica, y los dos visitantes salieron de ella, dice Casiano, «deslumbrados más que satisfechos». La segunda empieza con una escena que no tiene nada de teórica.

El viejo al que le quitaron a su Dios

Aquel año el obispo de Alejandría mandó a los monasterios una carta que, además de fijar la fecha de la Pascua, condenaba a quienes se imaginaban a Dios con forma humana. Casi todos los monjes de Egipto la recibieron mal. Entre los que se lo imaginaban así estaba Sarapión, un hombre de disciplina intachable que llevaba cincuenta años en el desierto. Llegó entonces un diácono muy sabio de Capadocia, le explicó con mu-

chos pasajes de la Escritura que la imagen de Dios no es un cuerpo, y el viejo acabó convencido. Todos se alegraron y se pusieron a dar gracias. Y en mitad de la oración pasó esto:

> El anciano quedó tan desconcertado en su mente durante la oración, porque sentía que la imagen humana de la divinidad que solía ponerse delante al orar había sido desterrada de su corazón, que de repente rompió en un llanto amargo y en sollozos continuos, y se tiró al suelo y exclamó con fuertes gemidos: «¡Ay de mí, desgraciado! Me han quitado a mi Dios, y ahora no tengo a quién agarrarme, y no sé a quién adorar ni a quién dirigirme». — Casiano, *Colaciones*, X, 3

Casiano añade que la escena los dejó «terriblemente turbados», y que fueron a preguntar a Isaac. El anciano da la explicación doctrinal: es una costumbre heredada de los paganos, que creen que no pueden «agarrar y sostener nada» si no tienen una imagen delante; y la oración pura no admite figura alguna, «ni siquiera el recuerdo de un nombre».

Esta parte no entra en la teología. Lo que toma de la escena es lo más exacto que se ha escrito sobre lo que se pierde cuando se le quita a una práctica su objeto: no se pierde una idea, se pierde un destinatario. «No tengo a quién agarrarme.» Y lo notable es lo que viene después en la misma conversación, porque Isaac, que acaba de condenar la imagen, va a darles a los dos visitantes exactamente lo que el viejo perdió: algo a lo que agarrarse.

Dónde volver

La pregunta la hace Germán, y es la de cualquiera que haya intentado atender a algo más de un minuto. Cuando la mente se va y uno vuelve en sí «como quien despierta de un sueño mortal», no sabe adónde volver; se pone a buscar el tema, la búsqueda misma lo distrae otra vez, «y antes de que se produzca la visión espiritual, el propósito del corazón que se había concebido ha desaparecido». Por eso piden un punto fijo:

> ... porque no tenemos delante de los ojos algo especial, bien sujeto, como un principio al que puedan volver los pensamientos errantes des-

> pués de muchas digresiones y excursiones variadas; y, si se me permite la expresión, entrar en un puerto tranquilo después de largas tormentas.
> — Casiano, *Colaciones*, X, 8

No se ha encontrado aquí una descripción más antigua del coste real de distraerse. No es irse: es buscar dónde volver. Quien sabe adónde vuelve, vuelve en un instante; quien tiene que buscarlo, se vuelve a ir mientras busca.

El verso

Isaac contesta con una comparación de escuela: a los niños que aprenden a escribir se les da un modelo de letras grabado en cera para que lo copien cada día. Y el modelo que les da es un verso del salmo setenta, el que en la Reina-Valera dice: «Oh Dios, acude a librarme; apresúrate, oh Dios, a socorrerme». Lo ha elegido, explica, porque abarca todos los sentimientos que caben en la naturaleza humana: la llamada, la confesión humilde, la vigilancia, la conciencia de la propia debilidad, la confianza en la respuesta. Y para demostrarlo hace una lista que es la página más humana de las dos conversaciones. El verso se dice cuando en pleno desierto a uno le llega el olor de platos de rey; cuando tiene ganas de adelantar la hora de la cena; cuando, llegada la cena, no le apetece comer; cuando quiere leer y le duele la cabeza, «y a la hora tercia el sueño me pega la cabeza a la página sagrada»; cuando lleva noches sin dormir; cuando le sube la ira; cuando «no puedo recoger mis pensamientos dispersos». Y se dice igual cuando llega la alegría y todo se ilumina, «para que se me conceda quedarme más tiempo en ello».

La misma frase para el hambre y para la iluminación. Eso es lo que enseña la lista, más que cualquier teoría: el verso no juzga el estado en que uno está, ni lo celebra ni lo condena. Sólo devuelve. Se dice «en la adversidad para ser librados, en la prosperidad para ser guardados y no envanecernos». Y a la pregunta que esta parte le hizo al sermón de la montaña, si la repetición es para obtener o para atender, Isaac contesta

con los hechos: una frase que se dice igual cuando todo va bien no se está diciendo para conseguir nada.

Luego viene la instrucción de llevarlo encima el día entero: en el trabajo, en el oficio, de viaje, al acostarse, al comer, «y en las últimas necesidades de la naturaleza»; escribirlo «en el umbral y en la puerta de la boca»; y repetirlo tanto que uno acabe diciéndolo dormido.

La pobreza de un verso

La conversación sigue con dos ideas que valen más que la instrucción. La primera es que la mente, a fuerza de volver a este verso, «se ciñe a la pobreza de un solo verso», y Isaac lo lee como la primera bienaventuranza del sermón: pobres de espíritu. Se permite además una imagen con humor, la del monje convertido en «una especie de erizo espiritual» que se refugia entre las rocas. La segunda es lo que les pasa, desde esa pobreza, a todos los demás salmos: se empiezan a cantar «no como si fueran composiciones del salmista, sino como si fueran sus propias palabras y su propia oración», y su sentido se revela «no por una exposición, sino por la prueba de la experiencia». El salmo no se explica: se reconoce.

El diagnóstico contrario lo hace Germán sobre sí mismo, y es el de cualquier lector con muchas lecturas: la mente salta de un salmo a otro, de los evangelios a las epístolas, de las epístolas a los profetas, y así «se vuelve sólo alguien que toca y prueba los sentidos espirituales, no su autor ni su dueño». Probador de sentidos. Una parte que va a recorrer más de una docena de tradiciones tiene que leer esa frase dos veces.

Antes de la hora

La respuesta final de Isaac es corta y trae la mejor frase de las dos conversaciones: «Reza demasiado poco quien sólo suele rezar cuando dobla las rodillas. Pero nunca reza quien, aun con las rodillas dobladas, está distraído con toda clase de vagabundeos del corazón. Y por eso, lo que queramos que se encuentre en nosotros cuando oramos, eso tenemos que serlo antes

de la hora de orar». La primera conversación ya había dado la razón: lo que la mente estuvo pensando antes de la oración vuelve durante ella «por la actividad de la memoria», y las imágenes de lo hecho y de lo dicho «bailan delante de los ojos». La oración hereda la hora anterior. Lo que ocurre en la cámara con la puerta cerrada se decide fuera de ella.

Casiano cierra con una confesión que hace del libro algo más que un manual. Admiraron el método y quisieron seguirlo, creyendo que sería corto y fácil, «pero lo hemos encontrado aún más difícil de observar» que su vieja costumbre de vagar por toda la Escritura. Y añade que nadie queda lejos de la pureza del corazón por no saber leer, «ni la rústica sencillez es un obstáculo». El verso estaba hecho para gente como Sarapión. Llegó un día tarde.

De la celda a la cocina

La nota del traductor apunta que «no es improbable» que este capítulo sugiriera a Benito el uso del verso al comienzo de las horas. La Regla de San Benito lo confirma en la práctica: el verso abre cada una de las horas del día, antes del himno y de los salmos. Y aparece en un sitio más doméstico. Cuando cambia la semana de servicio en la cocina, el que entra se postra ante los hermanos, pide que recen por él y dice tres veces, con todos, el mismo verso. El grito del ermitaño acaba siendo la frase de quien entra a servir la mesa una semana.

Lo que este libro discute

El verso puede volverse capa. En la lista de Isaac cada vez que se dice va precedido de algo que se ha notado —el hambre, el sueño, la ira, la alegría—, y lo que funciona es esa secuencia: primero se ve lo que pasa, luego se dice la frase, y se vuelve. Pero el ideal que propone al final, repetirlo hasta decirlo dormido, quita lo primero y deja lo segundo, y una frase dicha sin ver lo que pasa es exactamente el comentario de la parte anterior, con palabras piadosas. Se toma la secuencia; el sueño se deja.

El verso es una selección. El salmo setenta tiene cinco versículos, y después del primero pide que los que buscan la vida del orante «sean avergonzados y confusos» y «vueltos atrás». Casiano se queda con el grito y deja la maldición. Es una buena elección, y hay que decir que es una elección.

El secreto. Isaac dice que la fórmula sólo se revela «a muy pocos», y la misma conversación termina diciendo que no hace falta ni saber leer. Gana el final.

Y Sarapión. El texto registra sus lágrimas con una honradez que no tienen muchos libros santos, y registra también que los demás, turbados, se fueron a preguntar por qué había caído en semejante error. No dice que nadie se quedara con él.

Lo que da y lo que le falta

Da tres cosas que la tesis puede usar: que el coste de distraerse está en buscar dónde volver, y que un punto fijo lo elimina; que una frase dicha igual en lo bueno y en lo malo no juzga, y por eso sirve de vuelta; y que la práctica hereda la hora anterior. Le falta alguien delante: el fin que propone es el del solitario que se aparta de las multitudes, y fue la cocina de la Regla la que puso la frase en boca de quien sirve a otros. La afirmación que deja se puede comprobar en una semana corriente: durante siete días, al empezar cualquier rato quieto, fijarse en qué aparece en el primer minuto y si es lo que ocupaba la hora de antes.

Qué objeto es el verso

Un asidero. No es un sentido que haya que entender —Isaac quiere precisamente que el sentido se reconozca y no se explique—, ni una imagen, que estaba prohibida. Es un sitio al que volver que además va dirigido a alguien: conserva el tú sin la cara. Es la solución al problema de Sarapión, dada a otros al día siguiente.

Lo que este libro deja

Deja la controversia sobre la forma de Dios y la carta del obispo. Deja los demonios, incluida una figura de la primera conversación que pinta al demonio con rasgos de etíope y que no se reproduce. Deja la clasificación de la oración en cuatro clases y el comentario frase por frase del padrenuestro, con su prohibición de pedir la salud, que aquí no se comparte. Deja la página sobre las lágrimas, salvo su consejo de no exprimirlas cuando no vienen. Y deja una sentencia de Antonio que la primera conversación cita y que pertenece a otra discusión: la de la oración que ya no se entiende a sí misma.

Lo utilizable

Del tamaño de una lata. Elegir una frase corta que sirva igual para lo malo y para lo bueno —la de Casiano es un grito de ayuda; puede ser otra— y usarla sólo como vuelta: al notar que uno se ha ido, ver primero adónde se había ido, decirla después una vez, y seguir con lo que había. No hace falta decirla dormido.

Más de mil años después, una monja de Ávila escribió para sus hermanas un castillo de siete moradas, para explicarles por dónde se entra en la oración y qué pasa en las habitaciones de dentro.

Capítulo 102

Las moradas

Dejemos andar esta tarabilla de molino, y molamos nuestra harina.

Teresa de Jesús, Las moradas*, IV*

En 1577 una monja escribió por obediencia un libro para las monjas de sus conventos, y lo escribió mal de salud, a ratos, con muchos negocios encima y sin volver a leer lo escrito. Lo dice ella: «¡Válame Dios, en lo que me he metido! Ya tenía olvidado lo que trataba, porque los negocios y salud me hacen dejarlo al mejor tiempo». A mitad del libro calcula que han pasado casi cinco meses desde que empezó, «y como la cabeza no está para tornarlo a leer, todo debe ir desbaratado, y por ventura dicho algunas cosas dos veces. Como es para mis hermanas, poco va en ello». El libro es *Las moradas*, y describe el alma como un castillo de siete habitaciones, con el Rey en la del centro. Aquí se han leído enteras las moradas cuartas, quintas y sextas, en la edición de Tomás Navarro Tomás de 1916 y a partir de una copia digitalizada con errores, que se han corregido al citar; las séptimas no se tratan en este capítulo. La propia autora avisa de que en la cuarta «comienzan a ser cosas sobrenaturales». Esta parte le hace a su castillo las mismas preguntas que a las demás tradiciones, y la primera respuesta es la más útil que se ha encontrado hasta ahora sobre qué hacer con el ruido de la cabeza.

El ruido y la tarabilla

Teresa tenía ruido en la cabeza, y lo describe mientras escribe: «No parece sino que están en ella muchos ríos caudalosos, y, por otra parte, que estas aguas se despeñan; muchos pajarillos y silbos, y no en los oídos, sino en lo superior de la cabeza». Y hace con ese ruido un descubrimiento que le costó años:

> Yo he andado en esto de esta baraúnda del pensamiento bien apretada algunas veces, y habrá poco más de cuatro años que vine a entender por espiriencia que el pensamiento, u imaginación, porque mejor se entienda, no es el entendimiento, y pregúntelo a un letrado, y díjome que era ansí, que no fué para mí poco contento. [...] Yo vía a mi parecer las potencias del alma empleadas en Dios y estar recogidas con Él, y, por otra parte, el pensamiento alborotado: traíame tonta. — Teresa de Jesús, *Las moradas*, IV, 1

Lo que distingue es exactamente lo que esta parte necesitaba separar: una cosa es dónde está uno, y otra el ruido que hace la cabeza mientras tanto. Se puede estar recogido y tener el pensamiento alborotado a la vez, igual que se puede tener dolor de cabeza y estar escribiendo un libro. Y la confusión entre las dos cosas, dice, produce un daño real: «De aquí proceden las aficiones de mucha gente que trata de oración [...] y vienen las melancolías y a perder la salud, y an a dejarlo del todo». La gente abandona porque cree que el ruido es el fracaso. No lo es: el pensamiento no se puede sujetar, igual «que no podemos tener el movimiento del cielo», y mientras el alma está dentro, el pensamiento puede andar por el arrabal del castillo, «padeciendo con mil bestias fieras y ponzoñosas».

La conclusión práctica cabe en una frase de molinera: que no nos traiga «inquietas y afligidas, sino que dejemos andar esta tarabilla de molino, y molamos nuestra harina». La tarabilla es la tablilla que golpea la piedra del molino y no para de hacer ruido mientras se muele. No hay que pararla. Hay que moler.

Y lo contrario, intentar callarla, es peor. En el capítulo tercero da cuatro razones contra el esfuerzo de dejar la mente en blanco, y la tercera merecería

estar en la primera página de cualquier manual: «el mesmo cuidado que se pone en no pensar nada, quizá despertará el pensamiento a pensar mucho». La segunda compara esa fuerza con aguantar la respiración: «llamo penosa cualquier fuerza que nos queramos hacer, como sería pena detener el huelgo».

Comer y dormir

En el mismo capítulo hay una página que ningún tratado de mística suele citar y que es de las más sensatas del libro. Algunas monjas, de mucha penitencia, vigilia y oración, y flacas de complexión, sienten un desmayo agradable y lo toman por un arrobamiento:

> ... y llamóle yo abobamiento, que no es otra cosa más de estar perdiendo tiempo allí, y gastando su salud. A una persona le acaecía estar ocho horas, que ni están sin sentido ni sienten cosa de Dios; con dormir y comer y no hacer tanta penitencia, se le quitó. — Teresa de Jesús, *Las moradas*, IV, 3

Y la receta que da a las prioras es de médico de cabecera: que no tengan tantas horas de oración, «sino muy poco», que duerman bien y coman, que se les den oficios y que no estén mucho a solas. La autora de la mística más alta de su lengua termina la cuarta morada mandando a la cama y a la cocina a quien confunde el cansancio con Dios.

La mariposa que no para

En las quintas moradas está la imagen por la que el libro se recuerda: el gusano de seda que teje su capullo y muere, «y sale del mesmo capucho una mariposica blanca muy graciosa». Teresa la usa para la oración de unión, que dura poco —«nunca llega a media hora»—, y lo interesante es lo que viene después. La mariposa no descansa. «¡Oh, pues ver el desasosiego de esta mariposita, con no haber estado más quieta y sosegada en su vida!», que «no sabe adonde posar y hacer su asiento». Y de ahí saca la frase que

debería acompañar a toda promesa de paz: «quien dijere que después que llegó aquí siempre está con descanso y regalo, diría yo que nunca llegó».

La enferma

Y luego, la medida. Teresa sabe que sus monjas querrán saber si han llegado a la unión, y les da un criterio que no está dentro de la oración:

> Acá solas estas dos que nos pide el Señor: amor de su Majestad y del prójimo, es en lo que hemos de trabajar. [...] La más cierta señal que, a mi parecer, hay de si guardamos estas dos cosas, es guardando bien la del amor del prójimo; porque si amamos a Dios no se puede saber, anque hay indicios grandes para entender que le amamos, mas el amor del prójimo sí. — Teresa de Jesús, *Las moradas*, V, 3

Lo que no se puede saber se mide por lo que sí. Y a continuación pone el ejemplo, contra las monjas «muy encapotadas» durante la oración, que no se atreven a moverse para que no se les escape un poco de devoción: «Que no, hermanas, no; obras quiere el Señor; y que si ves una enferma a quien puedes dar algún alivio, no se te dé nada de perder esa devoción, y te compadezcas de ella, y si tiene algún dolor, te duela a ti, y si fuere menester lo ayunes porque ella lo coma». Pide además que la prueba se haga en «cosas an menudas», y no en los grandes propósitos que se hacen en la oración, de lo mucho que se hará por los demás. Y describe con una ironía que no ha envejecido a las que en la oración querrían ser humilladas públicamente por Dios, «y después una falta pequeña encubrirían si pudiesen».

Una compañía con cara

En las sextas moradas Teresa discute con quienes enseñan que, pasados los principios, hay que dejar toda imagen corporal, también la del Cristo humano. «A mí no me harán confesar que es buen camino.» Lo intentó y le fue mal: sin esa figura, «andaba el pensamiento de aquí para allí, y el alma, me parece, como un ave revolando que no halla adonde parar». La

imagen, dice, es compañía, y el cuerpo mortal la necesita. Más de mil años después, es la respuesta al viejo del desierto al que le quitaron su Dios con la imagen y se quedó sin nadie a quien agarrarse.

Y la misma autora que defiende la imagen prohíbe desear las visiones. Da seis razones para no pedirlas nunca, y la tercera es de una exactitud que cualquier psicólogo firmaría: la imaginación, cuando hay un gran deseo, «se hace entender que ve aquello que desea, y lo oye, como los que andan con gana de una cosa entre día y mucho pensando en ella, que acaece venirla a soñar». Añade que hay muchas personas santas «que jamás supieron qué cosa es recibir una de aquestas mercedes, y otras que las reciben, que no lo son», y avisa a las prioras de que ninguna monja es mejor que otra por tener estas cosas.

Lo que este libro discute

Un castillo con pisos puede volverse un escalafón, y en un convento eso es una tentación diaria. Teresa lo vio, y lo que dice sobre no preferir a quien tiene visiones es su propia defensa contra el uso más probable de su libro. Pero el mapa sigue ahí, y un lector que lo tome como una escalera se preguntará en qué piso está, que es la pregunta que el libro menos ayuda a contestar bien.

Los pisos altos, además, no son método. La autora lo dice a cada paso: esto no se consigue «por diligencias que hagamos». Para un lector corriente, lo practicable de estas moradas es la mitad baja de cada una: no forzar, dejar la tarabilla, comer y dormir, mirar a la enferma. Lo demás se describe, no se enseña.

Hay cosas que aquí no se toman. La preferencia por el sufrimiento, «yo siempre escogería el del padecer», que no es de este libro. El marco en el que casi todo lo raro es obra del demonio o de la melancolía, aunque dentro de ese marco Teresa sea más prudente que sus confesores, que todo lo condenaban. Y el lugar común de su época sobre las «flaquezas de mujeres», que usa ella misma, escribiendo un tratado que ningún hombre de su tiempo escribió mejor.

Y la obediencia. Teresa manda consultar a letrados y obedecer al confesor, y sin embargo, cuando a alguna le mandan hacer un gesto de burla ante lo que ve, aconseja a sus monjas que le digan al confesor sus razones con humildad «y no le toméis». Obedece con criterio, que es otra cosa.

Lo que da y lo que le falta

Da la distinción entre el ruido del pensamiento y el sitio donde uno está, con la instrucción de no pararse por el ruido; el aviso de que el esfuerzo por no pensar despierta el pensamiento; el criterio de medir lo invisible por lo visible, en cosas menudas; y la sensatez de mandar a comer y a dormir. Le falta un método para lo que describe arriba, y le sobra un marco de demonios. La afirmación que deja se puede comprobar en una semana corriente: durante siete días, cuando la cabeza haga ruido durante algo que se está haciendo con atención, seguir haciéndolo en lugar de pararse a callarla, y ver al final si la cosa quedó hecha.

Qué objeto es la morada

Un sitio, no un estado. Teresa no dice que el alma tenga que sentir algo para estar en una morada; dice que se puede estar dentro con el pensamiento fuera. El objeto de su oración es un tú con cara, al que se hace compañía, y el castillo es el modo de decir que ese tú está dentro y que se entra por habitaciones. Lo que el lector puede tomar sin la teología es la separación entre dónde está uno y lo que la cabeza dice mientras.

Lo que este libro deja

Deja los arrobamientos, los vuelos del espíritu y la herida de amor, con sus descripciones de pulsos abiertos y manos frías. Deja la taxonomía de visiones imaginarias e intelectuales y de hablas interiores, y el desposorio espiritual. Deja las comparaciones con el purgatorio y el infierno. Y se lleva, sólo por gusto, una imagen de las sextas moradas: el día que la llevaron

a ver el gabinete de vidrios y barros de la duquesa de Alba, donde había tanto que mirar que no recordó ninguna pieza, «mas por junto acuérdase que lo vio».

Lo utilizable

Del tamaño de una lata. Cuando la cabeza haga ruido mientras se hace algo —fregar, leer, escuchar a alguien—, no pararse a callarla. Dejar andar la tarabilla y seguir moliendo. Y si alguien confunde el cansancio con la profundidad, mandarle a comer y a dormir.

Unas décadas antes, un soldado vasco convertido había escrito un cuaderno de ejercicios en el que la imaginación, en lugar de dejarse a la puerta, se pone a trabajar.

Capítulo 103

La composición de lugar

El buen ángel toca a la tal ánima dulce, leve y suavemente, como gota de agua que entra en una esponja.
Ignacio de Loyola, Ejercicios espirituales

Teresa defendió la imagen como compañía y prohibió desear visiones, porque el deseo hace ver lo que desea. El cuaderno del soldado vasco va por otro lado: en él la imaginación no se aparta ni se teme, se le da trabajo, y se le da sabiendo que es imaginación. De ese cuaderno, los *Ejercicios espirituales*, ya han salido aquí la postura, el umbral, la hora y el examen de la noche. Queda lo más suyo, que son dos cosas: una manera de imaginar con método y una manera de leer lo que se mueve dentro mientras se imagina. Se cita por el texto castellano del autógrafo en la edición de Madrid de 1833, leído entero en una copia digitalizada con daños, que se reconstruyen entre corchetes.

Ver el lugar

Cada ejercicio empieza igual. Una oración breve, y luego los preámbulos. El primero de todos se llama composición viendo el lugar, y el texto lo explica así:

> Aquí es de notar, que en la contemplacion, ó meditacion visible,

> asi como contemplar á Christo Nuestro Señor, el qual es visible, la composicion será ver con la vista de la imaginacion el lugar corpóreo donde se halla la cosa que quiero contemplar. Digo el lugar corpóreo, asi como un templo ó monte. — Ignacio de Loyola, *Ejercicios espirituales*, primer ejercicio

Antes de pensar nada, se sitúa uno. Y el grado de detalle que pide es lo que convierte la instrucción en método. Para la contemplación del nacimiento, la composición es ver con la vista imaginativa «el camino desde Nazareth á Bethelem, considerando la longura, la anchura, y si llano, ó si por valles ó cuestas sea el tal camino», y la cueva, «quán grande, quán pequeño, quán bajo, quán alto, y cómo estaba aparejado». La longura del camino. Si había cuestas. No se trata de tener una visión, que es lo que Teresa temía: se trata de construir un lugar a sabiendas, con las medidas, para que la atención tenga dónde estar. Es la solución de Ignacio al problema de Casiano: el asidero no es un verso sino un sitio.

El segundo preámbulo es «demandar á Dios Nuestro Señor lo que quiero y deseo», y lo que se pide cambia con la materia: gozo si se contempla la resurrección, pena si la pasión. Cada rato empieza con una intención dicha. Y cada rato acaba con un coloquio, que el texto define con una sencillez que desarma: se hace «hablando asi como un amigo habla con otro, ó un siervo á su señor, quando pidiendo alguna gracia, quando culpándose por algun mal hecho, quando comunicando sus cosas, y queriendo consejo en ellas».

Del mundo entero a una habitación

La primera contemplación de la segunda semana tiene una estructura que vale más que muchas explicaciones. Se imagina a las tres personas divinas mirando la tierra entera, y se mira con ellas. El primer punto es ver a la gente:

> ... primero las de la haz de la tierra, en tanta diversidad asi en trages como en gestos: unos blancos y otros negros: unos en paz y otros en guerra: unos llorando y otros riyendo: unos sanos, otros enfermos: unos

> naciendo y otros muriendo. — Ignacio de Loyola, *Ejercicios espirituales*, segunda semana

Luego oír lo que dicen, «como hablan unos con otros, como juran y blasfeman», y mirar lo que hacen, «herir, matar». Y después, sin transición, la composición se estrecha hasta «la casa y aposentos de Nuestra Señora en la ciudad de Nazareth». Del mundo entero, llorando y riendo, a una habitación de una casa de un pueblo. Es el recorrido que la parte sobre estar delante de alguien hizo en catorce capítulos, escrito aquí en una página: primero se ve la multitud, y luego se entra donde hay una sola persona.

Y en la contemplación del nacimiento aparece el lugar que se asigna al que imagina. No es un espectador. El primer punto es ver a María, a José, a la criada y al niño, «haciéndome yo un [pobrecito] y esclavito indigno, mirándolos, contemplándolos, y sirviéndolos en sus necesidades, como si presente me hallase». La imaginación no pone al que la usa en el centro de la escena. Lo pone a servir.

Los cinco sentidos

El último ejercicio de cada día de esa semana es el más raro: traer los cinco sentidos de la imaginación sobre lo contemplado. Ver a las personas con la vista imaginativa; oír «lo que hablan ó pueden hablar»; oler y gustar «la infinita [suavidad] y dulzura» de lo que se contempla; y tocar, «asi como abrazar y besar los lugares donde las tales personas pisan y se asientan». Lo que pueden hablar: la imaginación está autorizada a completar, y lo hace a la vista del que la usa, que sabe que completa.

Y dos notas prácticas acompañan el ejercicio. Una: leer sólo lo que se va a contemplar esa hora, «porque la consideracion de un misterio no estorbe á la consideracion del otro»; es el remedio del probador de sentidos. Otra: si el que se ejercita es viejo o débil, o ha quedado débil de la semana anterior, que no se levante a medianoche y haga menos ejercicios; y aun al fuerte, dice, a veces le aprovecha hacer uno solo al amanecer y otro a media mañana.

El que da los ejercicios

Buena parte del cuaderno no está escrita para el que hace los ejercicios, sino para quien los da, y ahí está su sabiduría menos conocida. Si al que se ejercita no le pasa nada —ni consolaciones ni desolaciones—, el que los da no debe alegrarse de tanta calma: «mucho le debe interrogar cerca los Exercicios, si los haze á sus tiempos destinados, y cómo». Si le ve desolado y tentado, «no se haya con él duro ni desabrido, mas blando y suave; dándole ánimo y fuerzas para adelante». Y no debe explicar a un principiante las reglas más finas, «porque quanto le aprovecharán las de la primera semana, le dañarán las de la segunda, por ser materia mas sutil y mas subida que podrá entender». Hay una dosis para cada uno, y el que da la dosis tiene que mirar a quien la recibe.

Consolación y desolación

Las reglas para distinguir los movimientos del alma son, probablemente, lo más útil que ha dejado Ignacio a quien no comparte su fe, y conviene leerlas despacio. Primero dos definiciones. Consolación es, entre otras cosas, «todo aumento de esperanza, fé y caridad, y toda leticia interna». Y desolación:

> ... escuridad del ánima, turbacion en ella, mocion á las cosas baxas y terrenas, inquietud de varias agitaciones y tentaciones, moviendo á infidencia, sin esperanza, sin amor, hallándose toda perezosa, tibia, triste, y como separada de su Criador y Señor. Porque asi como la consolacion es contraria á la desolacion, de la misma manera los pensamientos que salen de consolacion son contrarios á los pensamientos que salen de la desolacion. — Ignacio de Loyola, *Ejercicios espirituales*, reglas de discernimiento, cuarta

La última frase es la importante: los pensamientos que salen de un estado se parecen al estado. De ahí la quinta regla, que es la que cualquiera puede usar mañana: «en tiempo de desolacion nunca hacer mudanza, mas estar firme y constante en los propósitos y determinacion en que estaba el dia

antecedente». No decidir nada grande en un mal día, porque el que decide no es uno sino el mal día.

Siguen otras que merecen citarse. La novena da tres causas de la desolación, y la segunda es de una ironía finísima: probarnos para ver cuánto servimos «sin tanto estipendio de consolaciones», es decir, sin sueldo. La décima pide al que está bien que piense cómo estará cuando esté mal. La decimotercera compara las tentaciones con un seductor que exige secreto y pierde en cuanto la mujer se lo cuenta al padre o al marido: lo que se cuenta a alguien de confianza pierde fuerza. Y en las reglas de la segunda semana hay dos que son de las mejores páginas de la psicología práctica de su siglo. Una manda mirar el curso entero de los pensamientos, «el principio, medio y fin», y sospechar de los que acaban en algo «menos bueno que la que el ánima antes tenia propuesta de hacer», o que la dejan inquieta. La otra es la del epígrafe: lo que conviene al alma entra «como gota de agua que entra en una esponja», y lo que no, «[agudamente y] con sonido y inquietud, como quando la gota de agua cae sobre la piedra». Y añade que, en quien va a peor, pasa al revés, y lo malo entra «con silencio como en propria casa á puerta abierta». La suavidad no es una prueba por sí sola; depende de adónde va uno.

La última regla advierte de algo que todo el que ha tenido un buen rato conoce: después de la consolación viene un tiempo en que el alma «queda caliente y favorecida», y en ese calor se hacen propósitos que no vienen de la experiencia sino del razonamiento propio, y que «han menester ser mucho bien examinados antes que se les dé entero crédito, ni que se pongan en efecto». Los planes del entusiasmo no son el entusiasmo.

Lo que este libro discute

Es un método para cuatro semanas, con un director, lejos de casa, y no para una mesa. El propio cuaderno lo sabe y prevé una forma reducida para quien está «embarazado en cosas públicas, ó [negocios] convenientes», con una hora y media al día; pero una hora y media no es la vida de casi nadie, y el lector corriente se queda con reglas sueltas de un sistema que

no hace.

El marco es militar y teológico: el «enemigo de natura humana», el capitán que ataca el castillo por el lado más flaco, las dos banderas. Y la duodécima regla compara al enemigo con una mujer que riñe con un hombre y se crece si él retrocede; es un símil de su tiempo, y aquí no se toma.

La sexta regla responde a la desolación con más: más oración, más examen, más penitencia. Teresa, que conocía estos estados tan bien como él, recomendaba para lo peor obras de caridad hacia fuera. Aquí se toma la quinta regla, no mudar, y se deja la sexta.

Y la imaginación dirigida tiene un riesgo que Ignacio no oculta pero tampoco resuelve: una escena construida con tanto detalle puede acabar sustituyendo lo que representa. Su defensa es la que se ha dicho: se imagina sabiendo que se imagina, y se termina hablando con alguien.

Lo que da y lo que le falta

Da el lugar como asidero, construido con medidas; el recorrido del mundo entero a una habitación; la imaginación puesta a servir y no a ser servida; la dosis mirada en quien la recibe; y un puñado de reglas para los estados de ánimo que funcionan sin la fe que las rodea. Le falta la vida corriente, que no tiene cuatro semanas. La afirmación que deja se puede comprobar en una semana: los pensamientos que salen de un mal estado se parecen al estado. Durante siete días, cualquier decisión que se quiera tomar en un mal momento y que pueda esperar, esperarla dos días, y ver después si se sigue queriendo.

Qué objeto es el lugar

Una escena hecha a sabiendas: un camino con su longura, una habitación, unas personas con lo que dicen y lo que podrían decir. No es una visión, porque el que la hace sabe que la hace; no es un pensamiento abstracto, porque tiene medidas. Y no es el final: el final es un coloquio, hablar

con alguien como un amigo habla con otro. El lugar sirve para que haya a quién hablar.

Lo que este libro deja

Deja las meditaciones sobre el pecado de los ángeles, de Adán y del propio, con el alma imaginada presa en el cuerpo entre brutos animales. Deja las dos banderas y la elección de estado. Deja el infierno visto con los cinco sentidos. Deja las reglas para repartir limosnas, que están a continuación y pertenecen a otro libro de esta serie. Y deja la consolación «sin causa precedente», que según el texto sólo puede venir de Dios, porque aquí no se puede discutir sin tomar partido sobre lo que no se sabe.

Lo utilizable

Del tamaño de una lata. Antes de ir a ver a alguien, ver el lugar: el camino, la habitación, la silla donde estará, y lo que puede decir; y entrar ya sabiendo que se va a servir y no a ser servido. Y en un mal día, no mudar nada que pueda esperar.

Dos siglos antes, en inglés, alguien había dado la instrucción contraria: poner debajo de una nube de olvido todas las imágenes, las santas también. Queda leer entero cómo se hace.

Capítulo 104

La nube

> *Sé tú sólo el árbol, y deja que él sea el carpintero; sé tú sólo la casa, y deja que él sea el que vive en ella.*
>
> La nube del no saber, *XXXIV*

Del libro inglés sin firma del siglo XIV sólo se habían leído aquí, a propósito de no saber, el principio y el final, y su autor pide que se lea entero. Ahora se ha leído el resto, del decimosexto al sexagésimo séptimo, en la misma edición de Evelyn Underhill de 1912, de modo que el libro está leído de principio a fin. Lo que había al principio era la instrucción: una nube delante, otra de olvido debajo, una palabra corta. Lo que hay en el medio es el procedimiento de verdad: qué hace uno y qué no, qué trucos sirven cuando los pensamientos aprietan, cómo se estropea, y cómo se nota desde fuera. Esta parte le pregunta a cada tradición qué tarea da al que se sienta, y pocas lo contestan con tanto detalle.

Lo único que hace uno

El capítulo vigésimo sexto reparte el trabajo en dos, y el reparto es la clave de todo el libro. Hay un trabajo que cansa, y el autor no lo disimula: al principio es duro, «a no ser que se tenga una gracia más especial, o que se lleve mucho tiempo en ello». ¿Dónde está ese cansancio?

> Este trabajo está todo en pisotear el recuerdo de todas las criaturas que Dios hizo, y en tenerlas debajo de la nube del olvido de que antes se habló. En esto está todo el trabajo, porque éste es el trabajo del hombre, con ayuda de la gracia. Y lo otro de arriba, es decir, el impulso de amor, ésa es obra sólo de Dios. — *La nube del no saber*, XXVI

Lo que uno hace es dejar cosas debajo. Lo demás no lo hace uno. Y cuando el autor llega, ocho capítulos después, a qué hacer con lo que no hace uno, da la instrucción del epígrafe: que eso obre y uno lo padezca, «no hagas más que mirarlo, y déjalo estar. No te metas con ello como si quisieras ayudarle, no sea que lo derrames todo». Es la tarea más pequeña de toda esta parte y la más difícil: poner las cosas debajo, y no ayudar a lo que queda arriba.

Dos trucos, y un maestro que pide ayuda

Para cuando los pensamientos no se dejan poner debajo, el autor ofrece dos recursos, y lo primero que hace es no imponerlos: «Pruébalo tú, y hazlo mejor si puedes». El primero es hacer como si uno no supiera que le acosan tanto, «e intentar mirar, por así decirlo, por encima de sus hombros, buscando otra cosa». No se pelea con los pensamientos: se mira más allá, como quien busca a alguien en una estación por encima de la gente. El segundo es para cuando el primero no basta:

> Cuando sientas que de ninguna manera puedes apartarlos, agáchate debajo de ellos como un cautivo y un cobarde vencido en la batalla, y piensa que es una locura seguir peleando con ellos, y por eso te rindes. — *La nube del no saber*, XXXII

Rendirse. Y añade que en la prueba de este recurso uno debería «derretirse todo en agua». Pero lo que conviene retener es lo que dice justo después, que no suele citarse: si tienes gracia para sentir estas cosas, «creo que sabrás enseñarme mejor tú a mí que yo a ti», porque él se ve «muy lejos de ello», «y por eso te ruego que me ayudes». El hombre que escribe el manual más fino de su siglo le pide a su discípulo de veinticuatro años que le enseñe

cuando sepa más. Y le advierte también de lo que el trabajo no da: en esta vida «no hay seguridad verdadera, ni tampoco descanso verdadero»; pero eso no es razón para volverse atrás, «ni para asustarse demasiado de los propios fallos».

El grito de fuego

La palabra corta del principio vuelve en el medio con una explicación nueva. ¿Por qué corta? Porque así grita quien de verdad necesita algo. Un hombre o una mujer asustados por un incendio o una muerte repentina no dicen un discurso ni una palabra de dos sílabas: gritan una sola, «como es esta palabra "¡fuego!" o esta palabra "¡socorro!"». Y esa palabra dicha desde lo hondo llega antes a Dios, dice, «que cualquier salterio largo mascullado entre dientes sin atención».

Y luego una imagen que sale del terreno de la oración y entra en el de estar delante de alguien. Si oyes a tu enemigo mortal gritar «¡fuego!» desde lo más hondo, sin mirar a que es tu enemigo, «por pura piedad», te levantas, «aunque sea en una noche de pleno invierno», y le ayudas a apagarlo. El grito corto no sólo sirve para pedir: es el que hace levantarse al que lo oye.

La definición de oración que da a continuación es tan sobria que vale para casi todas las tradiciones de esta parte: «una intención devota dirigida a Dios, para obtener el bien y apartar el mal». Y el consejo sobre las palabras, igual de sobrio: «No estudies palabras».

Con gusto y no con fuerza

Los capítulos del cuadragésimo al cuadragésimo sexto son una lección de salud, y convienen a cualquiera que haya intentado concentrarse apretando los dientes. El autor pide discreción en todo lo demás, en comer, beber, dormir, protegerse del frío y del calor, orar o leer mucho y hablar con los demás: que no sea «ni demasiado ni demasiado poco». Pide que uno se cuide de enfermar y se procure la salud «cuanto pueda»; y si la

enfermedad llega igual, que tenga paciencia, porque «muchas veces la paciencia en la enfermedad agrada a Dios mucho más que cualquier devoción placentera que puedas tener cuando estás sano».

Y describe el error más común del principiante con una precisión clínica. Los jóvenes oyen hablar de levantar el corazón y lo entienden con el cuerpo: fuerzan «sus venas y sus fuerzas corporales tan bestial y tan rudamente, que en poco tiempo caen en frenesíes, cansancio y una especie de flojedad desganada», y a veces sienten un calor en el pecho que toman por el fuego del amor. El remedio: trabajar «más con gusto que con fuerza», no arrebatar las cosas «como un galgo hambriento», y tomárselo casi como un juego, como el padre que juega con el niño, «besándolo y abrazándolo». El autor sabe que esto suena infantil, y lo dice.

Cómo se nota desde fuera

Y luego viene la página más divertida de todo el libro, que es también una prueba. Los que se han equivocado de camino tienen gestos. Unos miran fijo, como locos. Otros ponen los ojos «como ovejas testarudas a las que han dado un golpe en la cabeza». Otros ladean la cabeza «como si tuvieran un gusano en el oído», o la tuercen con la barbilla levantada y abren la boca «como si hubieran de oír con la boca y no con los oídos». Hay quien «rema con los brazos» mientras habla, como si tuviera que cruzar un río a nado. Y los que miraban hacia arriba, porque les dijeron que levantaran el corazón, se quedan con la boca abierta «como si fueran a cazar moscas». El autor aclara que nada de esto es un gran pecado por sí mismo; lo que importa es cuando esos gestos gobiernan al que los hace, y entonces son señal de orgullo y de un corazón inquieto. Y termina con una frase que podría colgarse en la puerta de cualquier sala de meditación: «un semblante decoroso sería muy hermoso, con un porte sobrio y recatado, y alegría en la manera».

La prueba contraria la da el autor enseguida. A quien hace bien este trabajo, dice, se le nota en la compañía: se vuelve agradable «a todo hombre o mujer que lo mirase», de modo que la gente buena «se alegraría de

tenerlo por compañía», y sabe hacerse semejante a todos los que tratan con él. Y desconfía de la voz aflautada de los devotos: si alguien que tiene por naturaleza una voz llana y fuerte habla bajito y en falsete para parecer humilde, «entonces es verdadera señal de hipocresía». La práctica se mide fuera, y fuera se mide en cómo está uno con los demás.

Lo que este libro discute

La nube del olvido cae también sobre las personas. En el tiempo de esta obra, dice, uno no tiene «tiempo para mirar quién es su amigo o su enemigo», y todos le parecen «igualmente parientes, y ninguno extraño». Es una forma de caridad, y es una forma de no ver a nadie. La parte de este libro sobre estar delante de alguien dijo lo contrario: que la presencia es lo particular. El autor, honrado, deja una puerta: no niega que se sienta a veces «más afecto familiar hacia uno, dos o tres que hacia los demás», porque así lo sintió Cristo por Juan, por María y por Pedro. Aquí se entra por esa puerta.

El libro pide también sentir el propio yo como «un bulto sucio y hediondo», y habla de un dolor más hondo: el de quien sabe y siente «no sólo lo que es, sino que es». Este libro no toma el asco de uno mismo. Pero hay que citar la línea que el propio autor pone a continuación, porque es una línea de seguridad: en todo ese dolor, el que lo siente «no desea dejar de ser: eso sería locura del diablo»; al contrario, «le agrada mucho ser, y da gracias de todo corazón por el don de su ser». Con sus palabras y en su marco, el texto dice lo que hoy diría cualquier persona sensata: una práctica que lleva a alguien a desear no existir se ha torcido, y lo que toca es dejarla y hablar con alguien.

Y la medida. En esta obra, dice, «no has de guardar medida», nunca dejarla mientras vivas. Leída como cantidad, contradice lo que el mismo capítulo dice de la salud; leída como él la explica, «en serio o en juego, en obra o en voluntad», es una dirección y no un horario, y así se toma.

Lo que da y lo que le falta

Da el reparto del trabajo: lo que se hace es dejar cosas debajo, y lo demás no se hace. Da dos recursos probados y un maestro que pide que lo corrijan. Da la oración como grito corto y la imagen del enemigo al que se ayuda a apagar el fuego. Da la salud, el gusto contra la fuerza y un catálogo de gestos que no hace falta explicar. Le falta lo particular: su caridad es igual para todos durante la obra, y el que la practica tiene que traerla de vuelta a alguien concreto. La afirmación que deja se puede comprobar en una semana corriente: la fuerza estorba a la atención. Durante siete días, cuando se intente atender a algo, notar si la frente, la mandíbula o la respiración aprietan, soltarlas, y ver si la atención dura más o menos.

Qué objeto es la nube

No es un objeto: es lo que queda entre uno y lo que se busca cuando se ha puesto todo lo demás debajo. El trabajo no tiene por objeto la nube, sino el olvido de lo que no es ella; y lo que pase en la nube, según el libro, no lo hace uno. Por eso la tarea cabe en un gesto: dejar debajo, mirar, no ayudar.

Lo que este libro deja

Deja la escala de vidas, con Marta abajo y María arriba, aunque el autor disculpa a Marta con una delicadeza que honra al libro: lo que dijo, lo dijo por no saber, «cortésmente y en pocas palabras». Deja la promesa de que Dios proveerá de comida y ropa a quien se dé del todo a esto. Deja los herejes, el Anticristo, el diablo con una sola ventana en la nariz y los nigromantes que saben no mirarle dentro, aunque la moraleja se guarda: la discreción se representa con dos ventanas, para separar lo bueno de lo malo antes de juzgar. Deja la teoría de las potencias del alma y el pecado original. Y deja la instrucción de esconderle a Dios el propio deseo, que el autor mismo explica como un juego para que el principiante no apriete.

Lo utilizable

Del tamaño de una lata. Cuando los pensamientos aprieten, mirar por encima de sus hombros, buscando otra cosa. Si no se puede, dejar de pelear con ellos. Y hacerlo con gusto y no con fuerza: si aprieta la frente, soltarla.

En el Oriente cristiano, otros monjes hicieron lo contrario de reducir la oración a una sílaba: tomaron una frase entera con un nombre dentro y la repitieron durante siglos.

Capítulo 105

El nombre repetido

> *Si dices trescientas y la conciencia te condena, es que no las dices con limpieza, o que podrías decir más y no lo haces.*
> *Macario de Alejandría, en Paladio,* Historia Lausíaca*, XX*

Antes del nombre hubo una cuenta. A finales del siglo IV, en el monte de Ferme, que linda con el gran desierto de Escete, vivían unos quinientos ascetas, y uno de ellos, un tal Pablo, había resuelto el problema de orar sin cesar por el lado de la aritmética. Lo cuenta Paladio en la *Historia Lausíaca*, escrita hacia el 420 y leída aquí en la traducción inglesa de Clarke (1918). La frase con un nombre dentro que los monjes de Oriente repitieron durante siglos llega después; pero los problemas que va a tener están ya en ese monte, en el regazo de Pablo, en forma de piedras.

Trescientos guijarros

Pablo, dice Paladio, «no tocaba trabajo ni negocio alguno», y «su trabajo y su ascesis consistían en la oración incesante». Para que lo incesante tuviera contorno se había fijado trescientas oraciones, había reunido otras tantas piedrecitas y las llevaba en el pliegue que hace la ropa sobre el cinturón; a cada oración tiraba una. El traductor anotó a pie de página que es «el ejemplo más antiguo de la práctica que hoy se conoce como rosario».

El rosario nació, entonces, con su primera comparación, porque la escena no es la de las piedras sino la de un disgusto. Pablo va a ver a Macario de Alejandría y le dice que está afligido. En una aldea vive una virgen que lleva treinta años de vida ascética; le han contado que sólo come el sábado y el domingo y que hace setecientas oraciones. «Y cuando lo supe», dice Pablo, «desesperé de mí, porque no podía hacer más de trescientas». Nadie ha contado las de ella: se las han contado a él. Es la forma más vieja del problema, el número de otro, de oídas, contra el número propio, contado piedra a piedra.

Macario no le contesta con un número mejor. Le contesta con un día:

> Tengo ya sesenta años; hago cien oraciones fijas, me gano la comida con mi trabajo y doy a los hermanos las entrevistas que les corresponden, y mi razón no me condena por haber descuidado mi deber. Pero si tú dices trescientas y la conciencia te condena, es que no las dices con limpieza, o que podrías decir más y no lo haces. — Paladio, *Historia Lausíaca*, XX

La oración entra en una jornada donde también hay trabajo y gente que viene a hablar. Y la medida deja de ser la cuenta: es si al final del día uno puede mirarlo sin que le acuse. Pablo había hecho de la oración su único oficio y la medía como se mide un oficio, por producción. Macario le devuelve un día entero.

Las dos cestas

El desierto tuvo también una cuenta de pensamientos. La recoge *El paraíso de los santos padres*, la colección siria que Budge tradujo al inglés en 1907. En las Celdas vivía un anciano al que los hermanos tenían por loco, porque en la vigilia del domingo hacía cosas para que lo despreciaran, «aunque lo hacía todo con discreción». Cuando el sacerdote supo, por unos visitantes que el texto revela ángeles vestidos de ricos, que había algo que ver en él, se echó a sus pies hasta que le contó una sola de sus prácticas:

> Tengo a mi lado dos cestas, una a mi derecha y otra a mi izquier-

> da; por cada pensamiento bueno que brota en mi mente tomo una piedrecita y la echo en la cesta de la derecha, y por cada pensamiento odioso que se levanta en mí tomo también una piedrecita y la echo en la de la izquierda, y esto lo hago cada día. Y cuando llega la hora de la cena saco las piedrecitas y las cuento, y si las de la cesta de los buenos pensamientos, a mi derecha, no son más que las de la cesta de los malos, a mi izquierda, esa noche no ceno. — *The Paradise of the Holy Fathers*, «Historia de un sabio y de la vigilancia de la mente»

A veces pasaba días sin comer, y cuando le llegaba un pensamiento abominable se decía: «¡Cuidado, que hoy no comes!».

En el libro de preguntas y respuestas de la misma colección, un anciano explica la historia a los hermanos y le quita el prodigio: el viejo sufrió mucho tiempo, no sólo porque los pensamientos se levantaban sino porque se le quedaban, y «al final recibió poder sólo sobre su permanencia, porque su levantarse siguió durante un tiempo considerable». El comentario termina, veinte años después, en victoria y revelaciones, que aquí se dejan. Lo que vale es la etapa de en medio: lo primero que cambia no es que dejen de llegar, sino que dejan de quedarse. En la pregunta siguiente, los hermanos le recuerdan una frase de Evagrio: «Que nos combatan o no, no está en nuestras manos». Si la llegada no está en las manos de uno, la cesta de la izquierda castiga a un hombre por lo que no hizo. La tradición tenía la frase que desmiente el castigo y contó el castigo como proeza.

Una sola palabra

En el siglo VII, Juan Clímaco, abad del Sinaí, escribió una *Escala* de treinta escalones, leída aquí en traducción rusa. En el escalón de la oración está la regla que convierte la cuenta en otra cosa: «La mucha palabra en la oración suele dispersar la mente y llenarla de fantasías; la palabra única suele recogerla». Y a la mente que se va hay que volver a encerrarla en las palabras, «porque la inconstancia es propia de nuestra mente».

Clímaco da también la teoría de las piedras sin las piedras: los que empiezan deben unir a la calidad «la multitud en cantidad, porque la

segunda es causa de la primera». Y avisa, contra cualquier promesa de calma: «Cuando hayas orado con sobriedad, pronto te asaltará la ira».

En el escalón anterior, el de la quietud, hay una línea que hará carrera: «Que la memoria de Jesús se una a tu respiración, y entonces conocerás el provecho de la quietud». El traductor ruso advierte en nota que la expresión significa invocación, no simple recuerdo del nombre. Poco después, en el mismo escalón, Clímaco pide que en la quietud «todo sea sencillo y sin forzar». La línea de la respiración se volverá método; la de lo sencillo, no.

Tres mil, seis mil, doce mil

En 1881 un abad ruso publicó, sin nombre de autor, los *Relatos sinceros de un peregrino a su padre espiritual*: un campesino con el brazo izquierdo seco, un saco de pan duro y una Biblia, que oye en misa «orad sin cesar» y va preguntando cómo se hace. Los predicadores le explican qué es la oración, «pero de cómo avanzar en la oración nadie decía nada». Un anciano de un eremitorio le lee de la *Filocalia*, la antología de los padres, una instrucción de Simeón: sentarse en silencio y a solas, inclinar la cabeza, cerrar los ojos, «respirar más despacio», bajar la mente de la cabeza al corazón y, al respirar, decir: «Señor Jesucristo, ten piedad de mí».

A la semana llegan «pesadez, pereza, aburrimiento, un sueño que vencía», y los pensamientos «como una nube». El anciano le dice que es pronto para el corazón, que no caiga en «la codicia espiritual», le da un rosario y un número: tres mil al día, en voz baja y sin prisa, «no añadas ni quites por tu cuenta». Dos días cuestan; luego es fácil. Seis mil. Al cabo de una semana, si para, siente «como si me faltara algo»; y si se cruza con alguien, «ya no tengo ganas de hablar». Doce mil: se le entumecen la lengua y las mandíbulas, le duelen el paladar y el pulgar izquierdo con que pasa las cuentas, y todo, dice, le resulta agradable. El libro no es un acta: ese pulgar pertenece al brazo que el segundo relato declara inútil desde la infancia.

La página más honrada es la explicación del anciano. Aquella facilidad

«es cosa natural, que viene del ejercicio frecuente, como una máquina» a la que se da un empujón en la rueda principal y sigue sola, y tales sensaciones pueden aparecer «fuera de la gracia» y «en un alma pecadora». Entonces le levanta el número: ahora, «sin contar». Y el peregrino, meses después, lo dice de sí mismo: «Me he vuelto una especie de medio loco», y todo aquello es sensible, «natural y artificial, por la costumbre».

El aire como vehículo

En el segundo relato, solo en una choza del bosque, el peregrino hace lo que el anciano le había aplazado. Con los ojos cerrados busca el sitio del corazón media hora varias veces al día; luego mete y saca la frase con el aire: «al tomar aire, "Señor Jesucristo", y al soltarlo, "ten piedad de mí"». A las tres semanas, dolor en el pecho y después un calor agradable; a los cinco meses la frase va sola, también dormido. Entre los frutos anota «la insensibilidad a las enfermedades y a las penas».

El libro cuenta dos escenas como triunfos. Lo azotan en una aldea y lo soporta «como si le hubiera pasado a otro». Y una noche, con las piernas mojadas por un arroyo helado, siente dolor, lo desatiende, atiende «con más empeño al corazón con la oración» y deja de sentirlo; por la mañana no puede moverlas, y lo cura a la semana un campesino con un alquitrán de huesos. El libro incluye a su escéptico, un administrador polaco para quien aquello es sentarse a inflarse buscando «cosquillas en el corazón», y que avisa: «así uno se vuelve loco y se estropea el corazón». Le da el papel de equivocado, pero la frase queda impresa.

Lo que este libro discute

La cuenta. Sirve de andamio: el anciano la retira cuando ya hay costumbre, y el cuarto relato formula su principio con honradez gramatical, empezando por un «si»: «Si la cantidad lleva a la calidad». Estorba como medida: la desesperación de Pablo, la cena perdida del viejo. Y hay que preguntarle para qué se repite. Los números del anciano sirven para obte-

ner una oración que ande sola y un calor en el pecho; las cien de Macario sirven a un día. Contar para dejar de contar es otra práctica que contar para tener más.

La respiración al servicio de una fórmula. En este método el aire no se mira: se carga. Media frase entra, media sale, y la respiración se vuelve el metrónomo de unas palabras. El extracto de Gregorio del Sinaí manda contener el aliento «para no respirar con atrevimiento» y levantarse cuando el cuerpo y el corazón «duelen del esfuerzo». El dolor de las tres semanas puede ser eso. La tradición lo concede a su manera: según el extracto de Calixto e Ignacio, lo esencial es la invocación, «y no este solo descenso al corazón por el camino de la respiración», que los padres inventaron sólo como ayuda para recoger los pensamientos, y que se necesita «hasta» que la oración es pura. Una ayuda que toma el mando del aire cambia lo que toca. Llevar el aire no es mirarlo.

La insensibilidad como fruto. No sentir frío, hambre, dolor ni ofensa aparece como señal de avance, y las piernas muestran adónde lleva: atender a una cosa abandonando otra que avisaba.

La huida. Cuando en la capilla empiezan a venir con sus penas, el peregrino se marcha, y el cura le objeta que «Dios no creó al hombre para que se conociera sólo a sí mismo». El libro no le contesta; le opone santos que huyeron. Clímaco anota que al que vive con otro monje le ayuda a menudo el hermano.

Lo que da y lo que le falta

Da una frase corta que cabe en cualquier sitio y en cualquier estado. Da la honradez del anciano sobre la máquina, la medida de Macario por un día entero, la etapa de en medio de las cestas y la palabra única de Clímaco, sencilla y sin forzar. Le falta una medida que no sea una sensación del pecho: calor, dulzura y lágrimas son sus criterios, y el propio libro admite que pueden ser naturales. Le falta el cuerpo que avisa y la gente que viene a pedir. La afirmación que deja se puede comprobar en una semana corriente: la palabra única recoge y la mucha dispersa. Durante siete días,

al notar que la mente se ha ido en una espera o una tarea, volver con una frase corta, siempre la misma, sin contar. Al final de la semana, mirar si la frase trae de vuelta o si se ha vuelto la máquina del anciano, un ruido que suena solo mientras la mente sigue fuera.

Qué objeto es el nombre

Una frase corta con alguien dentro. Para el que cree es una llamada a una persona. Para cualquiera, es un asidero que se lleva a todas partes, más corto que un verso y no atado a un estado. La cuenta no es el objeto: es el andamio. La respiración tampoco: en este método es el vehículo, y ahí está su problema.

Lo que este libro deja

Deja la teología de la gracia del bautismo que hay que desenterrar, el corazón como sitio anatómico, los ángeles y los demonios, los prodigios del lobo, del carbón, del aceite y del alquitrán, y la conversación de Clímaco con un ángel. Deja la controversia bizantina sobre el método, que no se ha leído. La *Filocalia* tampoco: de Simeón, Gregorio y Calixto e Ignacio sólo se conocen los extractos que copia el *Peregrino*, del que se han leído enteros los tres primeros relatos y el cuarto en parte.

Lo utilizable

Del tamaño de una lata. Una frase corta para volver, la misma, sin contar. Si hace falta contar, contar para dejar de contar. Y no subirla al aire: que el aire vaya solo.

Casi dos siglos antes, en la cocina de los carmelitas de París, un lego escribía que había dejado «todas las formas de devoción y las oraciones fijas», menos las obligadas, y que lo que le quedaba era una conversación callada y secreta.

Capítulo 106

La conversación

No hace falta gritar mucho; está más cerca de nosotros de lo que pensamos.

Hermano Lorenzo, séptima carta

El peregrino ruso llevaba una frase fija y la cargaba en el aire. El lego que fregaba en la cocina de los carmelitas descalzos de París había dejado las oraciones fijas, y cuando notaba que se había ido contestaba, según cuenta en una carta sobre «uno de nuestra comunidad» con sus mismos cuarenta años de convento, «con las palabras que el amor forma en esas ocasiones». Pone dos ejemplos que no se parecen: «Dios mío, aquí estoy, todo tuyo» y «Señor, hazme según tu corazón». Y añade que Dios, «satisfecho con tan pocas palabras», vuelve a descansar. De sus conversaciones y sus cartas se leyó aquí, a propósito de fregar, todo lo que tenía que ver con las manos, y se dejó para esta parte lo que era suyo de verdad. Se han releído enteras, en la misma traducción inglesa de 1895, buscando sólo eso: con quién hablaba, de qué y cuánto.

De qué habla

Lo primero que sorprende es el tema. No habla de Dios: habla de lo que tiene entre manos. El clérigo que lo visitó anotó que había que tratar con Dios «con la mayor sencillez, hablándole con franqueza y llanamente,

e implorando su ayuda en nuestros asuntos, tal como vienen». Cuando hacía falta una virtud decía: «Señor, no puedo hacer esto si tú no me ayudas». Cuando había fallado: «No haré otra cosa si me dejas a mí mismo; eres tú quien tiene que impedir que caiga y enmendar lo que está mal». Y, dice el clérigo, «después de esto no se inquietaba más».

La versión más suya tiene gracia: «Cuando falto a mi deber, lo reconozco enseguida, diciendo: estoy acostumbrado a hacerlo así; no haré otra cosa si me dejan a mí mismo. Si no falto, doy gracias a Dios». Confesaba sus faltas, anota el testigo, «pero no pleiteaba con él para excusarlas».

Y hay una escena que no es de cocina. Lo mandaron a Borgoña a comprar el vino de la comunidad, una tarea que detestaba porque no tenía cabeza para los negocios y porque, cojo como estaba, en el barco sólo podía moverse «rodando sobre los toneles». Le dijo a Dios que era asunto suyo el que llevaba entre manos, y después, cuenta, «no sabía decir cómo había pasado, pero salió muy bien».

Con los hombres hablaba igual. Al clérigo que fue a verle le dijo el primer día que, si su propósito era servir a Dios de verdad, podía volver cuando quisiera, «sin ningún miedo de ser molesto», «pero si no, que no debía visitarle más».

Nada de eso es una fórmula. Es un comentario dirigido a alguien, en el momento, sobre lo que está pasando, y se acaba. La falta cabe en una frase y sin defensa; el peso del encargo, en otra. La frase del peregrino era la misma en el hambre y en los azotes; esta cambia con lo que pasa, y lo único que se mantiene es a quién se le dice.

Pocas palabras

La conversación, además, casi no tiene palabras. A una religiosa que le escribe preocupada por las distracciones le contesta: «No le aconsejo que use muchas palabras en la oración, porque las muchas palabras y los largos discursos son a menudo ocasión de distracción. Póngase en la oración delante de Dios como un mendigo mudo o paralítico a la puerta de un rico». A una persona de casi sesenta y cuatro años, cargada de asuntos,

le dice que Dios no pide grandes cosas, «un pequeño recuerdo de vez en cuando», y que puede hacerse «incluso en las comidas y cuando está en compañía». Que se puede hacer del corazón un oratorio «donde retirarse de vez en cuando a conversar con él». Y que «cada uno es capaz de esta conversación familiar, unos más, otros menos. Él sabe lo que podemos».

El mendigo a la puerta no pronuncia un discurso: está ahí, y se le ve. La palabra «conversación» engaña si se piensa en dos que hablan por turnos. En Lorenzo casi todo es estar delante, y lo que se dice, cuando se dice, es corto y va a propósito de algo.

El amigo que ha venido de visita

En la décima carta está la imagen que cambia la dirección de la práctica: «Piense a menudo en Dios, de día, de noche, en sus asuntos y hasta en sus diversiones. Está siempre cerca de usted y con usted; no le deje solo. Usted pensaría que es de mala educación dejar solo a un amigo que ha venido a visitarle; ¿por qué, entonces, se ha de descuidar a Dios?».

Ya no se trata de ir a buscar a nadie, ni de llegar a un estado, sino de no dejar solo en la habitación a alguien que ya está. La atención tiene aquí la forma de una cortesía, y la distracción, la de una descortesía pequeña, de las que se reparan sin drama volviendo a la conversación. Y la misma frase acaba con algo que no está en ningún elogio de la espontaneidad: «esta es nuestra profesión; si no la sabemos, hay que aprenderla».

La última carta termina como las otras. Se alegra del alivio de su corresponsal, dice que espera de la misericordia de Dios «verle dentro de pocos días» y pide: «recemos unos por otros». El editor añade al pie que se acostó dos días después y murió esa misma semana.

El método del que no tenía método

Lorenzo es famoso por no tener método, y usa la palabra para lo suyo dos veces. En la segunda carta: «mi método más útil es esta simple atención». En las conversaciones, el método «más excelente» que ha encontra-

do es hacer los asuntos corrientes sin querer agradar a nadie. Y tenía escenas a las que volvía. Se veía como un criminal ante un rey que, en lugar de castigarlo, lo abraza, lo sienta a su mesa, lo sirve «con sus propias manos» y le da la llave de sus tesoros: «así me considero de vez en cuando en su santa presencia». En las horas fijas se ponía delante de Dios «como una piedra delante de un escultor». Es una composición de lugar, sin nombre. Y a esa persona de los asuntos le pide que no se ciña «siempre escrupulosamente a ciertas reglas o formas particulares de devoción»: siempre, no nunca.

Tuvo también etapas. Los primeros años, en la hora de oración, pensaba en la muerte, el juicio, el cielo, el infierno y sus pecados, y el resto del día se ejercitaba en la presencia; «al final llegué, sin darme cuenta, a hacer lo mismo en mi hora fija de oración». Lo aprendido durante el día entró en la hora, y no al revés. Y dice cómo se empieza: para hacerse al hábito de conversar con Dios continuamente, «hay que aplicarse al principio con cierta diligencia», y después de un poco de cuidado su amor mueve a ello desde dentro «sin ninguna dificultad». Y la tercera conversación añade que antes pensaba de antemano en lo que tenía que hacer, como se contó de su cocina, y que «últimamente» ya no: lo encontraba en el momento. El andamio estuvo, y se retiró.

Por eso chirría que en la quinta carta escriba que, si fuera director, aconsejaría la práctica a todo el mundo, «tan necesaria la creo, y tan fácil también». Lo dice un hombre que tardó diez años. En la novena reconoce lo contrario, a propósito de una mujer que le ha escrito: «quiere ir más deprisa que la gracia. Uno no se hace santo de golpe». Y en la sexta se contradice en una página: «no digo que por eso haya que forzarse con violencia», y poco después, contra la repugnancia que pone la naturaleza, «tiene usted que hacerse violencia».

Lo que este libro discute

La ausencia de método también es un método, y se aprende. Tiene nombre, imágenes, etapas y un andamio que se quita. Decir que es fácil lo vuelve peligroso: el que lo oye y no lo encuentra fácil concluye que lo hace

mal. El propio Lorenzo trae el correctivo, «unos más, otros menos», «no de golpe», y conviene quedarse con él.

El hábito y la máquina. En la cuarta conversación promete que, después de fallar mucho al principio, se gana «un hábito que producirá naturalmente sus actos en nosotros, sin nuestro cuidado, y con grandísimo gusto». Es la máquina del anciano ruso con otras palabras, y tiene el mismo problema: una conversación que se hace sola deja de ser una conversación. Lo que la salva en sus propios textos es que el hábito no produce una frase, sino una respuesta: cuando se nota ausente, contesta «con exacta fidelidad» a lo que le llama, y con las palabras que forma la ocasión.

Una conversación en la que contesta un sentimiento. La respuesta le llega como «mociones interiores tan agradables» que le da vergüenza nombrarlas, y como alegrías que tiene que moderar para que no se le noten. Él mismo recoge la objeción: que ese estado es «inactividad, ilusión y amor propio». Contesta que, si es ilusión, «le toca a Dios remediarlo», lo que no es una respuesta. Pero dos cosas le honran. Envía la carta a un reverendo «para mayor seguridad» y le pide su opinión, aunque en otro sitio había dicho que cada vez que consultaba salía más confuso. Y desconfía de la dulzura: «no es el placer lo que debemos buscar en este ejercicio», y los favores sensibles «no pueden acercarnos tanto como la fe en un solo acto sencillo». Tiene el freno que al peregrino le faltaba. El riesgo queda para el lector.

Él y Dios solos. En la primera carta: «empecé a vivir como si no hubiera en el mundo nadie más que él y yo». Pero sus cartas están llenas de gente, un soldado, una persona con asuntos, una mujer con prisa, gente enferma; escribe que «debemos ayudarnos unos a otros con el consejo, y más aún con el buen ejemplo», y lo que sabemos de su conversación con Dios nos llegó por sus conversaciones con otros. A una persona enferma, sin embargo, le escribe: «Todo el mundo sufre; y yo, que merezco la disciplina más severa, siento alegrías tan continuas y tan grandes que apenas puedo contenerlas». No es crueldad; es no ver a quién se le escribe. Donde falla es en el duelo. A propósito de un hombre que ha perdido a un amigo escribe: «quizá estaba demasiado apegado al que ha perdido. Debemos

amar a nuestros amigos, pero sin invadir el amor que se debe a Dios». Es un consuelo que sospecha de la pena.

Lo que da y lo que le falta

Da una manera de hablar de lo que pasa mientras pasa, corta y dirigida. Da la falta dicha en una frase y sin pleito, y el encargo entregado en otra. Da el mendigo que no habla y el amigo al que no se deja solo. Da el día que entra en la hora, y la desconfianza de la dulzura. Le falta una respuesta a la objeción de la ilusión que no sea la confianza, y paciencia con el duelo. Y al que no cree le falta el destinatario; sin él, la conversación corre el riesgo de volverse comentario, que es justo lo que la atención intenta callar. La afirmación que deja se puede comprobar en una semana corriente: la falta dicha en una frase y sin defensa se cierra antes que la falta discutida. Durante siete días, cada vez que algo pequeño salga mal, una respuesta seca o un olvido, decirlo en una frase, a quien se crea o a nadie, sin excusa ni sentencia, y volver a lo que se hacía. Al final, comparar cuánto duró la vuelta del asunto con lo que suele durar.

Qué objeto es la conversación

No es una frase ni un verso: es una dirección del habla. Lo fijo es a quién se habla; las palabras cambian con lo que pasa, y son pocas. Para el que cree es una persona presente. Para el que no, queda la forma: breve, franca, en el momento y con final. No es lo mismo, y no hay que fingir que lo es.

Lo que este libro deja

Deja la fe como regla única y la resignación ante todo, los cuatro años de miedo a condenarse, el «digno de todo desprecio», el torrente de gracias, el seno de Dios, la privación de placeres inocentes, y otra vez la enfermedad

como favor y los médicos despedidos. El francés de Beaufort sigue sin consultarse.

Lo utilizable

Del tamaño de una lata. Cuando algo salga mal, decirlo en una frase, sin pleito: «estoy acostumbrado a hacerlo así». Y volver a lo que se estaba haciendo. No hace falta gritar.

Por los mismos años, en Inglaterra, unos buscadores sin iglesia se reunían sin rezar ni predicar a horas fijas: esperaban juntos en silencio, y hablaba aquel a quien se le levantaba algo dentro. A algunos, cuenta William Penn, se les desbocó la imaginación.

Capítulo 107

El silencio de reunión

La palabra de cada hombre será su carga.
George Fox, carta a los Amigos, en su Journal

Los buscadores que esperaban juntos en silencio y hablaban cuando a alguno se le levantaba algo dentro no acabaron todos bien. William Penn, que escribió el prefacio del *Journal* de George Fox, cuenta que algunos, por no guardarse en la humildad, «se fueron tras sus propias imaginaciones» y, mezclándolas con lo que se les había abierto, dieron a luz «un parto monstruoso». Se les llamó *ranters*, y llegaron a pensar que ya no era pecado lo que antes lo era, y que un mismo acto podía ser malo en otro y no en ellos, según «la dirección de la mente y la intención al hacerlo». El silencio compartido nació con su peligro a la vista: una voz de dentro sin nadie que la pare.

De esa misma Inglaterra salieron los cuáqueros, cuya reunión en silencio ya se leyó aquí con Caroline Stephen a propósito de callar con alguien. Aquel capítulo dejó fuera lo que ahora importa: quién habla, quién decide qué voz vale y qué se hace con el que llega mal. Está en otros dos capítulos del libro de Stephen, *La luz interior* y *El ministerio libre*, leídos enteros, en el prefacio de Penn y en el *Journal* de Fox, en la edición inglesa de 1901.

Quietos en la luz que enseña las faltas

Penn cuenta que Fox, con poco más de veinte años, visitaba a la gente retirada de los condados vecinos y «enseñaba, y era un ejemplo de silencio, procurando apartarlos de sus propias actuaciones» y animándolos «a esperar con paciencia a sentir que el poder se movía en sus corazones». Años después, en una aldea del norte, unos vecinos le dijeron que ellos no sabían discutir y quisieron poner a otro a hablar con él. Fox les dijo que su primer paso hacia la paz era «quedarse quietos en la luz que les mostraba sus pecados».

Stephen confirma que era el método de los primeros predicadores: a quien les preguntaba qué era esa luz, le preguntaban a su vez si no sentía a veces «algo dentro que le mostraba sus pecados». Y añade una observación que desarma la sospecha de soberbia: «el primer efecto de la luz de dentro es mostrar lo que está mal», y decir que se ha sentido eso no es pretender ninguna superioridad, porque es un terreno «común al publicano, al pródigo y al pecador». Antes de una voz, entonces, una luz que enseña lo torcido; y el primer ejercicio no es oír revelaciones, sino quedarse delante de eso sin salir corriendo a discutir. Stephen avisa en una nota de que no es fácil: retirar la mente a lo hondo «puede requerir un esfuerzo arduo; pero el esfuerzo se puede hacer a voluntad», y el mero intento de retirarse de la superficie «es ya algo que fortalece y asienta».

El propio Fox era sobrio con lo extraordinario. A una gente que se fiaba mucho de los sueños le dijo que, si no distinguían entre sueño y sueño, lo confundirían todo, porque había tres clases, y la primera era esta: «la multitud de negocios causa a veces sueños».

El que llega caliente

La página más útil de la tradición está en una carta de Fox, y trata de temperatura:

> Donde los Amigos están sentados juntos en silencio, muchas veces están recogidos en su propia medida. Cuando un hombre viene recién

> salido del mundo, de atender a la gente del mundo, sale del barro; y entonces tiene que cuidar de no ser precipitado. Porque cuando entra en una reunión silenciosa, ese es otro estado; entonces tiene que venir y sentir su propio espíritu, cómo está, cuando llega a los que están sentados en silencio. Si es precipitado, lo juzgarán: que, habiendo estado en el mundo, no se le ha ido todavía el calor. Porque puede venir con el calor de su espíritu desde el mundo, mientras los otros están quietos y frescos; y, no estando su condición de acuerdo con la suya, puede más bien hacerles daño, sacándolos del estado fresco al estado caliente. — George Fox, *Journal*

Unas líneas antes, el que está asentado es el que «se sienta quieto, y fresco, y callado en su propio espíritu, y lo da cuando es movido». La instrucción no es callar. Es sentir cómo viene uno antes de abrir la boca en un sitio donde los demás ya están en otro estado, porque lo primero que se transmite no es lo que se dice, sino el calor con que se dice. Cualquiera que haya llegado a una casa tranquila con la prisa de la calle lo sabe, y cualquiera que haya estado en la casa cuando llegaba otro.

Penn cuenta que el silencio les seguía a la tienda. Tenían «muy pocas palabras en toda ocasión», y «una sola palabra en los tratos»: un precio, y los clientes no los movían de él con muchas. Fox lo traía de mozo, cuando trabajaba para un zapatero que comerciaba en lana: la gente decía que, si George decía «de veras», no había quien le hiciera cambiar.

Quién habla

El ministerio, explica Stephen, es libre en tres sentidos: abierto a todos, sin preparación y sin paga. Nadie preside, nadie tiene el sermón asignado, y si en una reunión nadie dice nada, «no sentimos por eso que haya fallado»; algunas pequeñas se celebran a menudo enteras en silencio. Lo que se pide al que habla es que no rompa «el silencio en que puede estar surgiendo la oración de otros corazones» si no es bajo «una unción fresca de lo alto»: palabras «dichas durante la comunión real con Dios, y nacidas de ella».

Stephen no oculta el precio. Esa reverencia «se ahonda a veces, creo, en

una contención demasiado ansiosa»; hubo Amigos que tuvieron casi por profanación hablar sin haber pasado antes por ejercicios dolorosos, y ella defiende que también cabe una palabra «infantil además de profunda». Y lo dice sin rodeos: «el peligro de nuestro ideal tan "interior" es su tendencia a engendrar escrúpulos y cierto grado de introspección morbosa».

Tampoco oculta la pregunta de fondo. «¿Cómo distinguir la voz de Dios de las muchas otras voces que nos distraen? Si Dios está en todas partes, ¿en qué se diferencia el resultado práctico de que no esté en ninguna?». Reconoce que la dificultad la devuelve a las mismas facultades falibles de las que quería salir, y que el primer paso es admitir que es una lección, «y difícil; más aún, una disciplina de toda la vida». Da una imagen que vale la pena: las leyes son los acantilados, la moral de los que nos rodean es el camino, la conciencia es una valla, y la guía, cuando la hay, es «la presión de una mano sobre la nuestra, que nos lleva suavemente a dar un paso a la derecha o a la izquierda, a pararnos o a seguir». Y pone un límite que honra a quien lo escribe: lo que más convence a uno, por haber pasado «entre las cuatro paredes de su propia experiencia», es por eso mismo lo que menos debería convencer a los demás.

Lo que este libro discute

La tradición más interior es la que más organizó el exterior. Stephen admite que la luz no trae dentro su criterio, y dice de la conciencia que está expuesta «a la perversión, a las exageraciones morbosas, a la insensibilidad parcial, a torceduras y manías de toda clase», y que necesita corrección desde fuera. La respuesta de los cuáqueros no fue interior: fue la reunión. Penn describe reuniones mensuales, trimestrales y anuales; sin presidente, porque sólo preside Cristo «según le place aparecer en vida y sabiduría en uno o más de ellos», a quienes los demás se adhieren «con una firme unidad, no de autoridad sino de convicción». Al que cae se le visita, se trabaja con él «con mucho amor», y si no reconoce la falta se le desautoriza por escrito; si se arrepiente, se le recibe, porque «su verdadero pueblo no echa en cara nada a nadie después del arrepentimiento». Fox recuerda que

el apóstol manda «probar los espíritus», y lee en la carta de Juan que los que se apartaron de la comunidad «tenían visión de cosas y aperturas» mientras estaban en ella, pero al irse «se fueron de la unción». Los *ranters* eran eso: la voz de dentro sin reunión.

El silencio en grupo también mira. «Si es precipitado, lo juzgarán.» Los que no presiden acaban teniendo adjetivos, «Amigos de peso y eminentes», a los que se consulta hasta el matrimonio. Y el *Journal* trae una escena que es cómica y triste a la vez. Un predicador de Cumberland, John Wilkinson, perdió a sus oyentes, que se iban con los Amigos; puso una reunión en su casa, luego una reunión silenciosa «como los Amigos», se quedó con media docena, y acabó yendo los domingos a la gran reunión de los Amigos, de varios cientos, y paseándose alrededor «como un hombre que recorre el ejido buscando ovejas».

La intención. La frase más peligrosa del prefacio es la de los *ranters*: separar el acto de su mal «por la dirección de la mente». Toda práctica que mira hacia dentro puede acabar ahí, si se convence de que un interior recto santifica cualquier cosa. La defensa cuáquera fue doble y exterior: los frutos y la reunión.

Las aperturas. Fox, que las tenía, avisa a los jóvenes que no se envanezcan por ellas, porque se sube «a la presunción» y luego se cae «en la desesperación»; y cuenta que, aunque tenía grandes aperturas, le venían muchas veces grandes angustias, de modo que «cuando era de día deseaba la noche, y cuando era de noche deseaba el día».

Lo que da y lo que le falta

Da el quedarse quieto delante de lo que muestra la falta, antes de discutir. Da la temperatura del que llega. Da hablar sólo cuando algo se levanta, sin que el silencio sea un fracaso. Da la palabra única en los tratos y la experiencia propia que no se usa como prueba para otros. Le falta un criterio que no sea el grupo, porque la unidad de convicción puede ser conformidad, y un remedio para el escrúpulo que su propio ideal fabrica. La afirmación que deja se puede comprobar en una semana corriente: el

calor que se trae pasa a los demás si se habla enseguida. Durante siete días, al llegar a un sitio donde otros están tranquilos, la casa, una sala de espera, una clase, no hablar el primer minuto. Notar cómo viene uno y ver si cambia lo que se dice después, y cómo lo reciben.

Qué objeto es la reunión

Callar con una persona no tiene objeto. Callar con muchos que ya están callados sí lo tiene, y es doble: dentro, lo que enseña las faltas; fuera, la temperatura de la sala, que no es la de uno. La reunión enseña a notar la diferencia entre el calor que se trae y el fresco que se encuentra.

Lo que este libro deja

Deja la teología de la luz y de la unción, la visión de Fox en un monte de Yorkshire, sus aperturas sobre médicos, curas y abogados, la polémica contra los sacramentos y el clero que ocupa medio capítulo de Stephen, el dolor como disciplina divina, las persecuciones y las bodas. Deja también el tuteo obligatorio, que tenía su gracia: Penn recoge la respuesta de un ofendido, «¿me tuteas?, tutea a mi perro; si me tuteas, te tutearé los dientes garganta abajo». Del prefacio de Penn no se han leído las dispensaciones ni las exhortaciones; del *Journal*, sólo los pasajes citados; de Stephen quedan la introducción y los capítulos sobre organización, testimonios y vocación.

Lo utilizable

Del tamaño de una lata. Al llegar donde otros están tranquilos, un minuto sin hablar: notar el calor que se trae y dejar que baje. Cada palabra, su carga.

Cinco siglos antes, en Egipto, un médico que se ganaba la vida curando escribió lo contrario de una reunión: que todo hombre piadoso debe buscar el retiro y la soledad, y tratar con otros sólo en caso de necesidad.

Capítulo 108

La soledad con Dios

Y no haga su oración como quien lleva un fardo, lo tira y se va.

Maimónides, Leyes de la oración*, 4, 16*

El médico que escribió que todo hombre piadoso debe buscar el retiro vivía, según la introducción de su traductor inglés, de ejercer la medicina en Fostat, en Egipto, desde que murió el hermano que lo mantenía. El elogio más rotundo de la soledad que se lee en esta parte lo escribió, pues, alguien con consulta. Está en el capítulo cincuenta y uno de la tercera parte de la *Guía de perplejos*, que se ha leído entero, junto con el siguiente, en la traducción de M. Friedländer. Al lado se leen tres textos hebreos breves, traducidos aquí del original: lo que la Mishná y el Talmud cuentan de los primeros piadosos, lo que el mismo Maimónides dejó escrito sobre la intención en su código de leyes, y la página en que Najman de Breslov manda hablar a solas con Dios en la lengua de todos los días. Son dos soledades que no se parecen, y conviene leerlas juntas.

El palacio

Maimónides empieza con una comparación. Un rey está en su palacio; sus súbditos, unos en el país y otros fuera. Fuera están los que no tienen religión ninguna, y aquí el médico pone ejemplos y escribe una frase que

hay que copiar para discutirla: los turcos del norte y los kushitas del sur, a los que considera «por debajo de la humanidad, pero por encima de los monos». Dentro del país, de espaldas al palacio, los que siguen doctrinas falsas, y de ellos dice que «en ciertas circunstancias puede ser necesario matarlos». Luego vienen los que quieren llegar y ni han visto la pared, que son la multitud que cumple los preceptos sin saber; los que dan vueltas al palacio buscando la puerta, que estudian la ley práctica; los que están en la antecámara, que investigan; y los de dentro. Y aun dentro, advierte, hace falta otro esfuerzo para estar delante del rey. «Hijo mío, mientras te ocupes de las matemáticas y la lógica, eres de los que dan vueltas al palacio buscando la puerta.»

De ahí saca el culto que corresponde a los que saben: concentrar en Dios todos los pensamientos. Los que piensan en Dios y repiten su nombre «siguiendo alguna imaginación» están fuera, por mucho que lo repitan. Y la conclusión práctica es la de la soledad: el hombre piadoso debe buscar el retiro, y tratar con otros «sólo en caso de necesidad».

Cerca de la boca

Lo mejor del capítulo no es el palacio, sino el diagnóstico, que cualquiera reconoce:

> Si rezamos con el movimiento de los labios y la cara vuelta a la pared, pero al mismo tiempo pensamos en nuestros negocios; si leemos la Ley con la lengua mientras el corazón está ocupado en la construcción de nuestra casa, y no pensamos en lo que leemos; si cumplimos los preceptos sólo con los miembros, somos como los que cavan la tierra o cortan leña en el bosque sin pensar en la naturaleza de lo que hacen. [...] Somos como aquellos de quienes dice la Escritura: «Cercano estás tú en sus bocas, pero lejos de sus riñones». — Maimónides, *Guía de perplejos*, III, 51

El remedio es un entrenamiento, y lo gradúa por años. Primero, apartar el pensamiento de todo mientras se dice el Shemá o la oración, «y no te contentes con estar devoto en el primer versículo», que es el que todo el

mundo consigue. «Cuando lo hayas practicado con éxito muchos años», lo mismo al leer la Ley; después, al leer a los profetas y al decir cualquier bendición. Y para lo demás da un horario: pensar en las cosas del mundo «cuando comes, bebes, te bañas, hablas con tu mujer y tus hijos pequeños, o conversas con otros; esos ratos, que son frecuentes y largos, creo que deben bastarte» para los negocios, la casa y la salud. A solas, despierto en la cama, meditar en Dios, «no en emociones huecas».

Tiene una honradez que desarma su propio escalafón. De los patriarcas dice que gobernaban, aumentaban la hacienda, pastoreaban y trabajaban el campo, y que mientras tanto «sólo los miembros trabajaban», y el corazón no se apartaba. Pero añade: «una persona como yo no debe imaginar que puede llevar a los hombres a ese grado», sino sólo al siguiente. Y de los obstáculos entre uno y Dios dice que «la mayoría son creación nuestra».

Enseguida cambia la escala y baja a la casa. No nos sentamos, ni nos movemos, ni hablamos a solas en casa como delante de un gran rey; y el que quiera ser de verdad hombre de Dios ha de recordar que el rey está siempre con él. Por eso cita a los sabios: «¿quién es modesto? El que se porta en la noche oscura igual que de día». Y por eso los grandes hablaban poco: «sean pocas tus palabras».

Hasta que se enfríe la mente

En su código de leyes, el mismo Maimónides es menos filósofo y más médico. «Toda oración que no es con intención no es oración.» El que tiene la mente revuelta y el corazón ocupado no debe rezar, y por eso, dice, el que viene de camino, cansado o angustiado, no reza hasta que se le asiente la mente: «dijeron los sabios: espere tres días, hasta que descanse y se le enfríe la mente, y después rece». La intención consiste en vaciar el corazón de todo pensamiento y verse delante de la Presencia; por eso hay que sentarse un poco antes, rezar despacio, «y no haga su oración como quien lleva un fardo, lo tira y se va»; por eso hay que sentarse también un poco después. No se empieza a rezar desde la risa, la ligereza, la charla, la pelea o la ira; ni siquiera desde una discusión legal, aunque sea de Torá,

para que el corazón no se quede enredado en ella. El borracho no reza, y la definición es de clínico: «¿quién es borracho? El que no puede hablar delante del rey». Y en el camino peligroso, entre fieras o bandidos, se dice una sola bendición, andando, que empieza así: «las necesidades de tu pueblo son muchas y su entendimiento, corto». La oración entera, al llegar a poblado, cuando se enfríe la mente. En la *Guía*, el enfriamiento tiene otra escala, la de una vida: no se llega a ese amor, dice, «mientras los humores del cuerpo están calientes», y el entendimiento crece a medida que la edad apaga el fuego.

Detrás está la Mishná: no se reza sino desde la gravedad; los primeros piadosos esperaban una hora antes de rezar para dirigir el corazón; aunque el rey le salude, que no le conteste, y aunque una serpiente se le enrosque en el talón, que no se interrumpa. El Talmud añade que esperaban una hora, rezaban una hora y volvían a esperar otra, tres veces al día, y hace la pregunta que haría cualquiera: si pasan nueve horas diarias en oración, «¿cómo se conserva su Torá y cómo se hace su trabajo?». Contesta: «porque son piadosos, su Torá se conserva y su trabajo se bendice». Es una pregunta excelente con una respuesta de fe.

En la lengua que se habla

La otra soledad no se parece a esta:

> El apartarse a solas es la cualidad más alta y mayor que todas: fijarse al menos una hora, o más, para apartarse a solas en un cuarto o en el campo, y derramar su conversación entre él y su Hacedor, con reclamaciones y excusas, con palabras de gracia, de conciliación y de apaciguamiento. [...] Y esta oración y conversación ha de ser en la lengua que se habla, porque en la lengua santa le es difícil decir todo lo que tiene que decir, y el corazón no va detrás de las palabras. — Najman de Breslov, *Likutei Moharan*, II, 25

Todo lo que tenga en el corazón: el arrepentimiento por lo pasado y la petición de acercarse «desde hoy», y cada uno «según su grado». Una hora fijada cada día, «y el resto del día, en alegría». Y la frase que hace de

esta página algo raro: «aunque a veces se le cierren las palabras y no pueda abrir la boca en absoluto, eso mismo es muy bueno», porque está delante, queriendo hablar sin poder, y puede hacer de eso la oración: quejarse de estar tan lejos que ni hablar puede. Termina diciendo que es cosa igual para toda alma, «del pequeño al grande».

Maimónides quiere la soledad para pensar sin estorbo y desconfía de las emociones huecas. Najman la quiere para hablar sin vergüenza, con reclamaciones y excusas, como un pleiteante, en la lengua de la cocina. Uno gradúa por años y por saberes; el otro empieza por la boca que no se abre.

Lo que este libro discute

Los de fuera del palacio. La frase de los turcos y los kushitas, la de matar a los de doctrinas falsas y su explicación de por qué la Escritura no dice de Miriam, como de Moisés y Aarón, que murió «por boca del Señor», de un beso (no se consideró «apropiado» «por ser mujer»), no se explican por la época: en la misma tradición, la Mishná y Najman no las necesitan. Maimónides une la soledad a un escalafón, y el escalafón a un desprecio.

La soledad que deja a los otros las comidas y el baño. La mujer y los hijos pequeños aparecen como el rato en que se piensa en otras cosas, y ese rato, dice, «debe bastar». Añade una doctrina que es un consuelo cruel: al hombre perfecto sólo le alcanzan los males en los momentos en que aparta el pensamiento de Dios. Al que sufre se le imputa, además, la distracción.

Las emociones y las excusas. Una soledad enfría; la otra desahoga. La de Najman corre el riesgo de volverse rumia, y él mismo le pone un límite: el resto del día, en alegría. La de Maimónides corre el de volverse un privilegio de los que tienen años y lógica.

La hora. Nueve horas diarias en la Mishná, una en Najman. Aquí no se pide ninguna, y el Talmud es el primero en preguntar cómo se trabajaba así.

Lo que da y lo que le falta

Da el diagnóstico de la boca cercana y los riñones lejos. Da la mente que se enfría antes de empezar, el camino que no se trae puesto, la pelea y hasta la discusión erudita que no se llevan a la oración. Da la bendición corta del camino peligroso. Da la lengua de cada día y la boca cerrada como materia. Y da el sentarse un poco después, para no tirar lo hecho como un fardo. Le falta que los otros sean el sitio y no el intervalo, y una soledad que no pida años ni una hora. La afirmación que deja se puede comprobar en una semana corriente: lo que se hace con atención dura más si uno se queda un poco después. Durante siete días, al terminar una conversación que importaba o una tarea que pedía cuidado, quedarse un minuto antes de pasar a lo siguiente, y mirar por la noche qué queda de esas y qué de las que se soltaron en el acto.

Qué objeto es la soledad

No es un objeto: es una condición, que quita el público. Maimónides la quiere para pensar sin estorbo; Najman, para hablar sin vergüenza; los piadosos de la Mishná, para llegar a la oración con la mente fría. Los tres la ponen antes de algo, no en lugar de algo.

Lo que este libro deja

Deja la metafísica del intelecto y de la providencia, los grados de la profecía, los cuarenta días de Moisés sin comer ni beber, la muerte por beso y la teoría de que el amor nace de las verdades y el temor de los preceptos. Deja la santidad de la lengua hebrea y la promesa de Najman de que grandes justos llegaron sólo por este camino. De Najman se ha leído esta página; de la *Guía*, los dos capítulos que tratan del culto; del Talmud, la pregunta y su respuesta.

Lo utilizable

Del tamaño de una lata. Al acabar algo que pedía atención, quedarse un poco antes de irse: no soltarlo como un fardo. Y si no salen las palabras, decir eso.

Casi un siglo antes de que Maimónides escribiera la *Guía*, un profesor de leyes y teología de gran renombre dejó Bagdad de golpe, con la salud rota por las dudas, y se fue a meditar a las mezquitas de Damasco.

Capítulo 109

El recuerdo

Definir la embriaguez es cosa muy distinta de estar borracho.

Al-Ghazali, Confesiones

El profesor que dejó Bagdad lo contó él mismo, ya pasados los cincuenta, en un librito que su traductor inglés, Claud Field, publicó en 1909 con el título de *Confesiones*. Cuenta que había leído a todos los sufíes que se podían leer y que entendió pronto lo que le faltaba: definir la salud no es estar sano, y quien sabe que la embriaguez la causan unos vapores que suben del estómago no por eso está borracho. El borracho, añade, no sabe qué es la embriaguez, precisamente porque está borracho, y el médico que sí lo sabe no lo está. Lo que el profesor tenía era la definición.

Se leen aquí esas páginas, tres capítulos de su *Alquimia de la felicidad* en la misma traducción, y lo que escribió Hujwiri sobre la embriaguez y la sobriedad y sobre la audición de la música, en la traducción de Nicholson de 1911. La práctica que los une se llama recuerdo, *dhikr*, y aquí aparece de dos maneras: el recuerdo sentado, que consiste en saberse visto, y la audición de versos y música, el *sama'*, que se hace sentado y a veces acaba en danza.

La lengua trabada

Al-Ghazali examinó los motivos de su enseñanza, que era lo más vistoso de su vida, y encontró que no la movía Dios, sino «un vano deseo de honra y de fama». Decidió irse. Al día siguiente se echó atrás. «Por la mañana estaba sinceramente resuelto a ocuparme sólo de la vida futura; por la tarde, una multitud de pensamientos carnales asaltaba y dispersaba mis resoluciones.» Una voz le decía que se levantara; otra, la del Tentador, le decía algo que cualquiera ha oído dentro de sí: «es un sentimiento pasajero; no le hagas caso, que se te pasará».

Así estuvo seis meses. Al cabo, dice, «Dios puso un impedimento que me encadenó la lengua y me impidió dar clase»: quería seguir por sus alumnos, y la boca no le salía. Dejó de poder tragar pan y agua, y los médicos dijeron que el mal estaba en el corazón y que no había remedio si no se quitaba la causa de su tristeza. La decisión la tomó el cuerpo antes que él.

Lo que siguió tiene poco de heroico y mucho de verdad. Anunció que iba en peregrinación a La Meca y se fue en secreto a Siria, con «toda clase de excusas hábiles». Dejó su fortuna, salvo lo necesario para mantenerse él y a sus hijos, porque, escribe, nada hay más lícito que un sabio provea para su familia. En Damasco vivía solo en la mezquita y pasaba el día en el minarete, «tras cerrar la puerta». Y luego volvió: «los anhelos de mi corazón y las súplicas de mis hijos me trajeron de vuelta». Los cuidados de la familia y las vicisitudes de la vida le rompieron la calma, y los ratos que podía dar al recogimiento eran irregulares; pero, dice, «cuanto más me distraían los estorbos, con más firmeza volvía».

Saberse visto

En la *Alquimia*, el recuerdo tiene una definición llana: consiste en que un hombre recuerde que Dios observa todos sus actos y pensamientos. Los ejemplos son de gente corriente. Un jeque dio a sus discípulos una gallina a cada uno y les mandó matarla donde nadie los viera; todos volvieron con

la gallina muerta menos el preferido, que la trajo viva: «no he encontrado ese sitio, porque Dios ve en todas partes». El califa Omar, para probar a un pastorcillo esclavo, le pidió que le vendiera una oveja y le dijera a su amo que se la había llevado el lobo. «Él no lo sabrá», contestó el niño, «pero Dios sí». Omar lloró, compró al niño y lo liberó.

Distingue dos grados. En el primero están los absortos, que no oyen si se les habla ni ven a quien pasa delante. Uno, sentado junto a un concurso de arqueros, le contestó al que quería conversar que «el recuerdo de Dios es mejor que la charla», y al preguntarle de dónde venía el camino se levantó y se fue diciendo: «¡cuántas criaturas tuyas le apartan a uno de tu recuerdo!». Un maestro y su discípulo no devolvieron el saludo a un visitante, que es obligación entre musulmanes, porque, dijo el joven, «nos estorbas pidiendo que te lo devolvamos». En el segundo grado están «los compañeros de la derecha», que saben que Dios los ve y sienten vergüenza, pero «no salen de sí, sino que siguen claramente conscientes de sí mismos y del mundo». Antes de actuar se hacen tres preguntas: por qué, cómo y para qué.

Y trae una frase que contesta de lado a la cuenta de las piedras: «la gente cuenta en sus rosarios, satisfecha, las veces que ha dicho el nombre de Dios, pero no lleva rosario para contar las innumerables palabras ociosas que dice».

El pedernal

El capítulo sobre la música y la danza empieza con una imagen: el corazón es como un pedernal que guarda un fuego escondido, y la música lo saca. Y la tesis es precisa: la música y la danza «no ponen en el corazón lo que no hay en él, sino que sólo avivan las emociones que dormían». Si hay amor de Dios, lo aviva; si hay deseo, lo aviva también. Por eso no es lícita ni ilícita en sí.

Hay reglas. Al discípulo que pedía permiso para la danza de los sufíes, un jeque le mandó ayunar tres días, que luego le cocinaran platos tentadores, y que si aun así prefería la danza, fuera. En la reunión, los que asisten

deben sentarse en silencio, «sin mirarse unos a otros», con la cabeza baja, y cada uno ha de atender a lo que se le revele en su propio corazón, sin moverse por impulso consciente de sí. Y la regla más bonita: si uno se levanta en éxtasis verdadero, todos se levantan con él, y si a uno se le cae el turbante, los demás se quitan el suyo.

Al-Ghazali sabe también el peligro. Las contorsiones y las ropas rasgadas pueden ser éxtasis o hipocresía, y «el más perfecto es el que se domina hasta que no puede más». Cuenta que el corazón se endurece con la costumbre, y que por eso en las reuniones se usa poesía además del Corán: Abu Bakr, viendo conmoverse a unos beduinos que lo oían por primera vez, les dijo: «nosotros fuimos como vosotros, pero se nos ha endurecido el corazón».

Borrachos y sobrios

Hujwiri pone el debate con nombres. Los seguidores de Bistami prefieren la embriaguez, porque destruye los atributos humanos, la previsión y la elección. Los de Junayd prefieren la sobriedad, porque la embriaguez «trastorna el estado normal y hace perder la cordura y el dominio de sí». El maestro de Hujwiri lo decía en una línea: «la embriaguez es el patio de juegos de los niños; la sobriedad, el campo de muerte de los hombres». Y Hujwiri añade que el arrebato no se adquiere de ningún modo, de manera que imitarlo es absurdo.

Hay un testigo que lo resume. Abu ʻUthman Maghribi pasó veinte años en desiertos donde no oía voz humana, hasta que se le quedaron los ojos como el de una aguja de coser sacos. Al volver, los jeques de La Meca le preguntaron por qué se fue, qué vio, qué ganó y por qué volvía: «Me fui por embriaguez, vi el mal de la embriaguez, gané la desesperación y he vuelto por debilidad».

Las reglas que Hujwiri da para la audición son de alguien que la ha practicado y la teme. No hay que practicarla «hasta que venga por sí sola», ni hacer de ella costumbre, sino hacerla pocas veces, «para no dejar de reverenciarla». Hay que saber distinguir «un fuerte impulso natural del ardor del éxtasis». No se le dice al cantor «cantas bien», ni «canta mejor».

Y el que no siente nada mientras los otros se arrebatan no debe «mirar con sobriedad su embriaguez», sino quedarse tranquilo en su propio momento. Termina pidiendo perdón a Dios por sus pecados de ese tipo en el pasado.

Lo que este libro discute

La embriaguez como criterio. Las colecciones cuentan muertes como pruebas de intensidad: el que corrió por un rastrojo de cañas hasta sangrar y murió, el joven que se contuvo por obediencia a Junayd hasta que un día dio un grito y murió, los camellos que corrieron con doble carga detrás del canto de su arriero hasta caer. La propia tradición tiene la respuesta, y es de Junayd: la sobriedad es más alta. Pero la tradición también permite fingir el éxtasis con buena intención, y un maestro citado por Hujwiri lo dice con una franqueza que asusta: «iré mil leguas en la falsedad para que un paso del camino sea verdadero».

El recuerdo que no devuelve el saludo. Los absortos que no contestan, que no ven al que pasa, que se van cuando alguien les pregunta por el camino, son el primer grado de al-Ghazali. El segundo sigue consciente de sí y del mundo. Una atención que se niega a devolver el saludo ha confundido el recogimiento con el desprecio.

Los estorbos. Al-Ghazali volvió por sus hijos, y cuenta los cuidados de la familia entre lo que le rompía la calma. Es honrado al contarlo y al decir que volvía a la práctica pese a ellos; lo que no se le ocurre es que los hijos pudieran ser algo más que una interrupción.

Los de fuera. Entre las señales del amor a Dios, la *Alquimia* pone la de amar a los que le obedecen «y odiar a los infieles y a los desobedientes». No se explica por la época: en el mismo capítulo dice que el que ama de verdad «amará a todos los hombres».

Lo que da y lo que le falta

Da la distinción entre la definición y el estado. Da el pedernal: la música no crea lo que no hay, lo aviva. Da el rosario que cuenta nombres y no palabras ociosas, y las tres preguntas antes de actuar. Da una reunión donde nadie mira a nadie y todos se levantan con el que se levanta. Da la sobriedad por encima de la embriaguez, la costumbre que embota lo que se repite y la regla de no mirar con cara de sobrio la emoción ajena. Le falta una manera de recibir la intensidad sin convertirla en prueba, y un recuerdo que devuelva el saludo. La afirmación que deja se puede comprobar en una semana corriente: la música no pone lo que no hay, aviva lo que ya estaba. Durante siete días, escuchar una vez al día la misma pieza que guste, en momentos distintos, después de una discusión, de un rato bueno, de cansancio, y anotar qué ha avivado cada vez.

Qué objeto es el recuerdo

El nombre es el asa, y el objeto es otro: saberse visto. En el recuerdo sentado, el que atiende se sabe atendido; en la audición, un verso o una melodía despiertan lo que ya había en el corazón, y lo que se ve entonces es el corazón. En los dos casos el recuerdo no añade nada: descubre.

Lo que este libro deja

Deja la teoría de la inspiración y de la profecía, los grados de la visión de Dios, los demonios desnudos que soplan sobre los oyentes, el ruiseñor que cae muerto oyendo tocar, las reglas sobre a quién corresponde el manto que se tira en el éxtasis, y el remedio que Bistami recetó a un amigo que llevaba treinta años ayunando sin gusto: afeitarse la barba, colgarse al cuello un saco de nueces y ofrecer una a cada niño que le diera un pescozón, delante del cadí. El amigo dijo que eso no podía hacerlo. «Entonces», le contestó, «no tienes cura». De las *Confesiones* no se han leído las partes sobre la

teología y la filosofía; de la *Alquimia*, cinco de sus ocho capítulos; de Hujwiri, lo citado. Rumi, que estaba previsto, no se ha leído.

Lo utilizable

Del tamaño de una lata. Antes de hacer algo que importa, las tres preguntas: por qué, cómo, para qué. Y si en una sala los demás se emocionan y uno no, no mirar su emoción con cara de sobrio.

En el poema indio donde un arquero no quería pelear, el dios que le habla pone la regla contraria a la embriaguez: la devoción no es del que come demasiado ni del que no come nada, ni del que duerme demasiado ni del que está siempre despierto.

Capítulo 110

Los ocho miembros

Postura firme y cómoda.

Patañjali, Yoga Sutras*, II, 46*

El dios del poema indio que puso la medida de comer y de dormir dice algo más en el mismo canto, el sexto de la *Bhagavad Gītā*, y lo dice con detalles de sastre. Aquí se lee entero, en la traducción de K. T. Telang para los *Sacred Books of the East*. Al lado se lee el texto que dio a la palabra yoga su forma de manual: los *Yoga Sutras* atribuidos a Patañjali, cuatro libros de frases muy cortas, en la traducción de James Haughton Woods (Harvard, 1914), que trae además el comentario de Vyāsa y la glosa de Vācaspati. Los sutras se han leído enteros; el comentario, en la parte que explica los ocho auxiliares del yoga, que es la que interesa aquí.

El asiento ni alto ni bajo

El canto sexto empieza por el sitio. El que practica ha de estar a solas, en un lugar apartado, «sin expectativas y sin posesiones», y ha de fijar su asiento en un sitio limpio, «ni demasiado alto ni demasiado bajo», cubierto con una tela, una piel de ciervo y hierba. Sentado allí, con el cuerpo, la cabeza y el cuello rectos e inmóviles, ha de mirar «la punta de su propia nariz, sin mirar alrededor». Telang explica en nota por qué la

nariz: para que la vista no divague, porque cerrar del todo los ojos «lleva al sueño». De todo el canto, es el consejo más útil.

Antes de las instrucciones, el dios ha dicho algo que las enmarca: que uno ha de levantarse a sí mismo y no rebajarse, porque «el propio yo es amigo de uno, y el propio yo es también su enemigo». Y después de ellas da el procedimiento en dos frases: hacerse quieto «a pasos lentos», y «dondequiera que la mente activa e inestable se escape, ahí mismo sujetarla y fijarla». No promete que no se escape; dice qué hacer cada vez.

Luego viene la medida de la comida y del sueño, y una imagen: el que practica es como una lámpara «en un lugar sin viento», que no parpadea. Arjuna, el guerrero que escucha, contesta lo que contestaría cualquiera: que la mente es «voluble, turbulenta, fuerte y obstinada», y que sujetarla le parece tan difícil como sujetar el viento. El dios no le lleva la contraria: «Sin duda la mente es difícil de sujetar, y voluble. Pero puede sujetarse con práctica constante y con indiferencia».

Arjuna pregunta entonces por el que tiene fe y no llega, el que se aparta a medio camino: ¿se pierde, como una nube rota? Y la respuesta es de las más amables del poema. Nadie que hace el bien acaba mal; volverá a nacer entre gente buena, recuperará lo aprendido y seguirá, porque «aun sin quererlo, se ve arrastrado por esa misma práctica anterior». La práctica tira del que la dejó.

Ocho auxiliares

Los *Sutras* empiezan con una definición: el yoga es «la restricción de las fluctuaciones de la mente». Y se consigue con dos cosas, práctica y desapasionamiento. La práctica, dice el sutra, se afirma «cuando se ha cultivado largo tiempo, sin interrupción y con atención seria». Y la lista de lo que lo estorba es de una honradez que no tienen muchos manuales: «enfermedad, languidez, duda, descuido, mundanidad, percepción errónea, no llegar a ningún grado, e inestabilidad en el grado alcanzado». Acompañan a los estorbos el dolor, el desánimo, la inquietud del cuerpo y el aliento que entra y sale.

El remedio que propone el mismo libro no es sólo técnico. La mente se calma, dice un sutra, cultivando cuatro actitudes: amistad ante la dicha de otros, compasión ante su dolor, alegría ante sus méritos e indiferencia ante sus faltas. Es decir, que una de las maneras de aquietar la mente pasa por cómo se mira a los demás, y no por dejar de mirarlos.

En el segundo libro está el orden: ocho auxiliares. Los dos primeros no son de postura ni de aliento, sino de conducta. Cinco abstenciones: no dañar, no mentir, no robar, continencia y no aceptar regalos. Cinco observancias: limpieza, contento, austeridad, estudio y entrega a Dios. Después, la postura, la regulación del aliento, la retirada de los sentidos, la atención fija, la contemplación y la concentración.

El comentario sabe que la ética no es una lista. Para Vyāsa la veracidad es el habla que corresponde a lo que se ha visto, que no engaña ni está vacía; y añade que ha de usarse «para el servicio de todos, no para la ruina de las criaturas», porque si arruina es un falso mérito, «el peor de los males». Vācaspati pone el ejemplo: el asceta que hacía voto de verdad y, preguntado por unos bandidos, les dijo por dónde se había ido el mercader rico. Eso, dice, fue «una falsa abstención de la mentira». Y las abstenciones sólo son el Gran Voto si no admiten excepciones de lugar, de tiempo o de circunstancia, como la del pescador que sólo daña peces o la del que no mata en lugar santo. Entre las excepciones que no valen pone la del guerrero que dice: «sólo en la batalla». El dios que empuja a Arjuna a pelear no habría estado de acuerdo.

Para los malos pensamientos hay un método, que es cultivar los contrarios. Si al que practica se le ocurre «mataré al que me hace daño; mentiré», ha de pensar adónde lleva eso, y Vyāsa le da una frase para pensarlo: «como el perro vuelve a su vómito, así vuelvo yo a lo que había dejado».

Entre las observancias, el contento tiene la definición más sobria, la de Vyāsa: «no codiciar más que los medios a mano». Y un resultado que se cita con una frase antigua: el placer del amor en este mundo y el placer supremo del cielo, juntos, no valen la decimosexta parte del placer de que se apague la sed.

Firme y cómoda

El sutra de la postura dice sólo eso: postura firme y cómoda. El comentario enumera las que se conocen, la del loto, la del héroe, la de la grulla, la del elefante y la del camello sentados, y la glosa aclara que la aprobada por el autor es la firme y cómoda, «también llamada la más cómoda posible». Y el sutra siguiente dice cómo se logra: «aflojando el esfuerzo». La glosa lo precisa: el esfuerzo natural con que uno sostiene el cuerpo no produce esta postura, de modo que hay que hacer un esfuerzo que consiste en aflojar el esfuerzo natural. Resultado: el que la domina no se ve asaltado por los extremos, el frío y el calor.

Con el aliento, el texto se vuelve de laboratorio. La regulación corta el flujo de la inspiración y la espiración; puede ser hacia fuera, hacia dentro o suspendida; y se mide por lugar, tiempo y número. El lugar, por si el aire que sale mueve una brizna o un algodón; el tiempo, en instantes, y un instante es lo que se tarda en chascar los dedos después de frotarse tres veces la rodilla con la mano. Se alarga día a día. «No hay austeridad más alta que la regulación del aliento», cita el comentario. Y Woods, el traductor, anota a pie de página que el procedimiento «se desarrolla por extenso en la mayoría de los libros posteriores de yoga decadente».

La retirada de los sentidos tiene la mejor imagen del libro: los sentidos siguen a la mente como las abejas a la reina, que se levantan cuando se levanta y se posan cuando se posa. La glosa recoge cinco opiniones sobre qué es dominar los sentidos: no desear los objetos; disfrutar sólo de lo no prohibido; tratar con ellos a voluntad; tratarlos sin pasión ni aversión; o no percibirlos, porque la mente está en un solo punto. Se queda con la última. Y el mejor argumento es suyo, contra los que creen dominar los sentidos mientras siguen tratando con sus objetos: «ni siquiera el que conoce la ciencia de los venenos y es perfecto domador de serpientes se pone una serpiente en el regazo y se echa a dormir tranquilo».

Lo que este libro discute

El cuerpo domado como fin. Dos corrientes conviven en el mismo texto. Una dice firme y cómoda, y aflojando el esfuerzo. La otra dice que de la limpieza nace «asco del propio cuerpo y ningún trato con otros», que no hay austeridad más alta que cortar el aliento, y mide los instantes chascando los dedos. El propio traductor señala adónde fue a parar la segunda. Conviene quedarse con la primera, que es la del sutra corto.

Todo es dolor. «Para el que discierne, todo no es más que dolor», dice un sutra, y el yoga es la manera de escapar del dolor futuro hasta el aislamiento del que ve. La práctica apunta a separarse. En el canto sexto de la *Gītā*, en cambio, el mejor es el que mira el placer y el dolor de todas las criaturas «comparándolos con los suyos», y Telang lo explica en nota: el que cree que a los otros les duele como a él, y se pone de hecho en su lugar. Las dos casas no dicen lo mismo, y conviene no mezclarlas.

Los poderes. El tercer libro enumera lo que se obtiene: conocer las vidas pasadas, hacerse invisible, la fuerza del elefante, entender el grito de los animales, andar por el aire. El texto avisa de que en la concentración son obstáculos, y de que las invitaciones «de los que están en lugares altos» no deben despertar apego ni orgullo. Pero les dedica un libro entero, y el cuarto empieza diciendo que las perfecciones pueden venir del nacimiento, de la austeridad, de la concentración, de los conjuros o de las drogas.

Lo que da y lo que le falta

Da la conducta antes que la postura. Da una lista realista de estorbos, la práctica larga y sin interrupción, el asceta que dijo la verdad a los bandidos. Da la postura firme y cómoda, que se logra aflojando. Da los ojos entreabiertos para no dormirse, la medida de comida y sueño, la lámpara sin viento y la práctica que tira del que la dejó. Da las abejas y la serpiente en el regazo. Le faltan los otros como compañía, porque entran sólo como objeto de cuatro actitudes y de cinco abstenciones, y le sobra el asco del cuerpo. La afirmación que deja, la del canto sexto, se puede comprobar

en una semana corriente: la atención depende de lo que se ha comido y dormido. Durante siete días, anotar cuántas horas se durmió y si se comió de más, de menos o lo justo, y cómo fue la atención a media mañana.

Qué objeto es el lugar

La atención fija, dice el tercer libro, es atar la mente a un lugar: el ombligo, el corazón, la luz de la cabeza, la punta de la nariz, la punta de la lengua u otro semejante, o un objeto de fuera. El comentario cita una frase que resume la cuestión: la atención fija no es posible sin algo en que fijarla. El objeto importa menos que haber uno; después, la contemplación es que la idea se quede en ese lugar, y la concentración, que brille sólo el objeto, «como vaciada de sí».

Lo que este libro deja

Deja el karma y el renacimiento, la teoría del que ve y lo visto, el Señor y la sílaba, las vidas pasadas y los vuelos, la serpiente Ananta que sostiene la tierra con mil cabezas, las ochenta y una variedades de la violencia y la promesa de que ante el que no daña hacen las paces el gato y el ratón. Los *Sutras* se han leído enteros; el comentario, sólo en los ocho auxiliares.

Lo utilizable

Del tamaño de una lata. Un sitio fijo donde poner la atención, el que sea, y los ojos entreabiertos, que cerrados se duerme uno. Y de comida y de sueño, ni mucho ni nada.

En una de las Upanishads, la *Maitrāyaṇa*, el yoga tiene seis miembros y no ocho: faltan la conducta y la postura, y aparece uno que Patañjali no cuenta, la investigación.

Capítulo 111

El que ve

No podrías ver al que ve la vista.
Bṛhadāraṇyaka Upanishad*, III, 4, 2*

Las Upanishads que traen el yoga de seis miembros no son manuales. Son conversaciones: un padre con su hijo, un sabio con su mujer, un dios con dos discípulos, uno de los cuales tarda un siglo en entenderle. Se leen aquí en la traducción de F. Max Müller para los *Sacred Books of the East*, cuyos dos primeros tomos de Upanishads salieron en 1879 y 1884, y no enteras, sino en los pasajes que tratan de qué es lo que se busca cuando uno se sienta y cómo se sienta.

Müller abrió la serie con un aviso que conviene repetir. Quien espere de los libros sagrados de Oriente sabiduría primitiva y entusiasmo religioso, escribe, «se llevará una decepción»; los estudiosos que sacan de un montón de escombros «algunos fragmentos sueltos de oro puro» suelen enseñar el oro y callar los escombros. Y sobre la frase más famosa de todas, la que se traduce «tú eres eso», dice que la traducción es correcta en las palabras, «pero dudo que podamos unir a esas palabras ningún pensamiento definido». Prefiere dejarle su extrañeza, porque vestirla con palabras familiares hace que no sorprenda, y lo que no sorprende no hace pensar.

Ciento un años con leña en las manos

La historia mejor contada está al final de la *Chāndogya*. Prajāpati había dicho que hay que buscar el yo libre de pecado, de vejez, de muerte, de pena, de hambre y de sed. Lo oyeron los dioses y los demonios, y de cada bando fue uno: Indra de los dioses, Virocana de los demonios. Llegaron por separado, sin hablarse, «con leña en las manos, como es costumbre en los discípulos que se acercan a su maestro», y vivieron con él treinta y dos años.

Al cabo, Prajāpati les dijo que el yo es la persona que se ve en el ojo. Le preguntaron por el que se ve en el agua y en un espejo, y les mandó mirarse en una vasija de agua. Se vieron enteros, «hasta los pelos y las uñas». Les mandó adornarse, ponerse la mejor ropa, lavarse, y mirarse otra vez. Se vieron adornados, bien vestidos y limpios. «Ese es el yo», les dijo, y los dos se fueron contentos. Prajāpati los miró irse y dijo que se iban sin haber conocido el yo.

Virocana llegó a los demonios y les enseñó que el yo es el cuerpo, y que hay que servirlo y adornarlo; por eso, explica el texto, adornan a sus muertos con perfumes, flores y ropa fina. Indra, en cambio, antes de llegar a los dioses vio la dificultad: si el reflejo va bien vestido cuando el cuerpo va bien vestido, también será ciego cuando el cuerpo sea ciego, y cojo cuando sea cojo, y perecerá con él. «No veo nada bueno en esto.» Volvió con leña en las manos.

Prajāpati le hizo esperar otros treinta y dos años y le dio otra respuesta: el yo es el que se mueve feliz en los sueños. Indra se fue contento, y antes de llegar vio la dificultad: en sueños no se queda ciego con el cuerpo, pero lo persiguen, siente dolor y llora. Volvió. Otros treinta y dos años, y otra respuesta: el yo es el que duerme sin soñar. Se fue contento, y antes de llegar vio la dificultad: el que duerme así no sabe que es él, ni sabe nada de lo que existe; es como si hubiera desaparecido. Volvió. Cinco años más. Ciento un años de discípulo. La última respuesta no promete nada que no pueda cumplir: el cuerpo es mortal y es la morada del yo que no tiene cuerpo, y mientras uno está en el cuerpo, dice Prajāpati, «no puede librarse

del placer y del dolor».

Lo mejor de la historia no es la doctrina que viene al final, sino el método de Indra. Cada respuesta le satisface lo que dura un camino; antes de llegar a casa, la examina, encuentra la objeción y vuelve. Virocana se quedó con el reflejo bien vestido y lo predicó a los suyos.

La sal

La conversación de Uddālaka con su hijo Śvetaketu, en la misma Upanishad, tiene dos escenas de laboratorio. El padre le pide un fruto de higuera de Bengala, que lo abra, que abra una semilla, y le pregunta qué ve. «Nada.» De eso que no ves, le dice, está hecho este árbol entero. Luego le manda echar sal en agua y traérsela a la mañana siguiente. El hijo no la encuentra, porque se ha disuelto. «Pruébala de arriba.» Salada. «De en medio.» Salada. «Del fondo.» Salada. «Así también, en este cuerpo, no percibes lo verdadero, hijo mío; pero ahí está.» Y termina con la frase que Müller no quería suavizar: «y eso eres tú, Śvetaketu».

El que ve la vista

En la *Bṛhadāraṇyaka*, un tal Ushasta le pide a Yājñavalkya que le enseñe el Brahman visible, «como quien dice: esto es una vaca, esto es un caballo». Yājñavalkya contesta: «No podrías ver al que ve la vista, ni oír al que oye el oír, ni percibir al que percibe la percepción, ni conocer al que conoce el conocimiento. Ese es tu yo, que está dentro de todo». Y el texto añade: «Después de eso, Ushasta se calló».

La misma Upanishad cuenta dos veces la conversación de Yājñavalkya con Maitreyī, una de sus dos mujeres, cuando él se va a ir de casa. Ella no quiere bienes que no la hagan inmortal, y él le explica: «En verdad, no es por amor al marido por lo que el marido es querido, sino por amor al yo»; y lo mismo los hijos, la riqueza y los mundos. Y lo dice también al revés, con una dureza que conviene no suavizar: el que busca a las criaturas en otra parte que en el yo «fue abandonado por las criaturas». Luego

pone una imagen justa: los sonidos de un tambor no se pueden agarrar fuera, por sí mismos; se agarran cuando se agarra el tambor o al que lo toca. Cuando él le dice que, disuelto como la sal en el agua, no queda conocimiento, Maitreyī protesta: «me has dejado confusa». Y él termina donde terminan estos textos: cuando hay como dos, uno ve al otro, huele al otro, oye al otro; pero cuando el yo lo es todo, «¿cómo vería a otro? ¿Cómo conocería a aquel por quien conoce todo esto? ¿Cómo, querida, conocería al que conoce?». En la otra versión, él añade que ese yo sólo puede describirse diciendo «no, no», y el texto acaba así: «Dicho esto, Yājñavalkya se fue al bosque».

Cómo se sienta y qué se nota

Las instrucciones están en otras Upanishads. La *Katha* pone la imagen del carro: el yo va sentado en él, el cuerpo es el carro, el entendimiento es el auriga, la mente las riendas y los sentidos los caballos; al que no sujeta las riendas, los sentidos se le desbocan «como los caballos viciosos de un auriga». Y da una definición con una advertencia dentro: cuando los cinco sentidos se quedan quietos con la mente y el entendimiento no se mueve, «a esa sujeción firme de los sentidos se la llama yoga. Entonces hay que estar libre de descuido, porque el yoga viene y se va».

La *Śvetāśvatara* es más concreta. El cuerpo, con sus tres partes rectas, pecho, cuello y cabeza; el aliento suave por la nariz; el lugar, «llano, limpio, sin piedras, fuego ni polvo, agradable por sus sonidos, sus aguas y sus enramadas, que no haga daño a los ojos». Anuncia que primero aparecen formas, niebla, humo, luciérnagas, relámpagos, una luna de cristal; y enumera los primeros frutos con una exactitud que no se sabe si tomar a broma: «ligereza, salud, firmeza, buen color, pronunciación fácil, olor agradable y excreciones escasas». Y pone una imagen mejor que la lista: el que ha visto lo que es el yo queda como un espejo de metal que brilla otra vez después de limpiarle el polvo.

La *Maitrāyaṇa* cuenta que algunos maestros se tapan los oídos con los pulgares y escuchan el sonido de dentro, que comparan con siete ruidos:

el de los ríos, una campana, una vasija de bronce, las ruedas de un carro, las ranas, la lluvia y un hombre que habla en una cueva. Después viene lo que no suena. Y define el yoga como «la unidad del aliento, la mente y los sentidos, y después el abandono de todas las ideas». Del que llega dice que entra en la sala de lo más alto despacio, «como un minero que busca minerales en una mina».

Lo que este libro discute

El objeto es el que ve, y no se puede ver. Estas páginas ponen como objeto de la búsqueda al que busca, y dicen a la vez que no puede ser objeto: no se ve al que ve, sólo se dice «no, no». La práctica que sale de ahí consiste en ir descartando: no es el reflejo, no es el que sueña, no es el que duerme. A la pregunta de si detrás de la vista hay alguien que ve, otra tradición de la misma tierra contestó de otra manera, y la diferencia importa más de lo que parece.

El amor por el yo. «No es por amor al marido.» La frase explica la unidad, pero dicha a una esposa en la despedida suena a otra cosa: los otros son queridos por el yo que hay en ellos, y el que lo sabe se va al bosque. La doctrina de que no hay dos llega en forma de adiós a la casa, con un reparto de bienes entre las dos mujeres; y la otra versión aclara que la segunda, Kātyāyanī, sólo tenía «el conocimiento que tienen las mujeres».

Los signos del cuerpo. La *Śvetāśvatara* mide el progreso por el color de la cara y el olor, y promete que al que tiene el cuerpo hecho con el fuego del yoga no le alcanzan la enfermedad, la vejez ni el dolor. Aquí no se promete eso.

El maestro. Ciento un años con leña en las manos es mucha dependencia. Pero las objeciones las encontró Indra solo, en el camino de vuelta a casa.

Lo que da y lo que le falta

Da el método de Indra: contentarse, andar, ver la dificultad, volver. Da la sal probada de arriba, de en medio y del fondo. Da el tambor que no se agarra por el sonido, sino por el que lo toca. Da la advertencia de que el yoga viene y se va, un lugar sin piedras que no haga daño a los ojos y los siete ruidos que se oyen con los oídos tapados. Y da a un traductor que se niega a quitarle al texto la extrañeza. Le faltan los otros por sí mismos, y un criterio que no sea la promesa de no envejecer. La afirmación que deja se puede comprobar en una semana corriente: las explicaciones que satisfacen de primeras se caen en el camino. Durante siete días, cuando una explicación sobre uno mismo o sobre otro deje tranquilo, esperar a haber andado un rato antes de darla por buena, y contar cuántas siguen en pie al llegar.

Qué objeto es el que ve

No es un objeto, y por eso las Upanishads lo buscan quitando: el cuerpo en el agua, el que sueña, el que duerme. La atención vuelta sobre el que atiende no encuentra nada que mirar, y lo que le queda es un gesto doble, apartar lo que no es y quedarse con lo que no se puede señalar.

Lo que este libro deja

Deja la cosmología del ser que produce el calor, el agua y el alimento, el renacimiento, las ciento una arterias del corazón y la que sube a la coronilla, la lengua contra el paladar, la sílaba sagrada como flecha, la doctrina de la miel y la guerra de dioses y demonios. Deja la promesa de no envejecer. De las Upanishads se han leído sólo los pasajes citados.

Lo utilizable

Del tamaño de una lata. Cuando una explicación satisfaga, andar un poco antes de darla por buena. Y desconfiar del yo que se ve mejor cuando

uno se ha vestido para mirarse.

En China, un discípulo le dijo a su maestro que iba progresando: se había librado de la caridad y del deber. Otro día, de los ritos y la música. Otro, de todo. El maestro, que era Confucio, le pidió que le dejara seguir sus pasos.

Capítulo 112

Sentarse y olvidar

> *¿Quién puede aclarar el agua turbia? Déjala quieta y poco a poco se aclarará.*
>
> Daodejing, *15*

El discípulo que se había librado de todo se llamaba Yen Hui, y su maestro, Confucio, le pidió seguir sus pasos. La escena está en el capítulo sexto del libro de Zhuangzi, y el traductor inglés que se lee aquí, Herbert Giles (1889), avisa en nota de que es un golpe de mano literario: los taoístas ponen a Confucio, el maestro de la escuela rival, a apadrinar su propio camino. Conviene leer el resto del capítulo sabiendo que es un libro de polémica, y que tiene humor.

Se ha leído entero el capítulo, que Giles titula *El Gran Supremo*, y del *Daodejing*, el librito atribuido a Laozi, los capítulos sobre el agua, el vacío y la quietud en la traducción de James Legge. Del mismo Zhuangzi ya salieron aquí el ayuno de la mente y el cocinero que no afila el cuchillo; esto es otra cosa: no vaciar la mente para escuchar, sino olvidar.

Los hombres puros de antes

El capítulo empieza describiendo a los hombres puros de otro tiempo. No hacían cálculos ni planes, «y así, si fallaban, no tenían de qué arrepentirse, y si acertaban, no tenían de qué felicitarse». Dormían sin sueños y

despertaban sin inquietud. No se alegraban de nacer ni se esforzaban por retrasar el final: «venían deprisa e iban deprisa; nada más». Respiraban hondo: los hombres puros sacan el aliento de lo más profundo, dice el texto, y el vulgo sólo de la garganta. En nota añade que el original dice «de los talones», y que de esa frase viene seguramente el truco de las inspiraciones profundas al aire de la mañana que practica «el taoísmo degradado de hoy», junto con otros más discutibles, como tragarse la saliva tres veces cada dos horas.

Tenían las pasiones como las estaciones, cada una a su tiempo: si helaba, les parecía otoño; si abrasaba, primavera. Parecían desear el silencio, dice el texto, «cuando en verdad habían prescindido del lenguaje». Y aquí el capítulo dice dos cosas que habrá que discutir. Que el que se deleita en los hombres no es un hombre perfecto. Y que los hombres puros de antes cumplían su deber con sus vecinos, «pero no se juntaban con ellos».

Olvidar por grados

La mejor página del capítulo es la de Nü Yü, que era viejo y tenía cara de niño. A un curioso que le preguntó cómo lo había conseguido le dijo que había aprendido el Tao, y cuando el otro quiso aprenderlo le contestó sin rodeos: «usted no es de esa clase». Y le contó cómo se lo enseñó a otro, «como quien se lo reserva»: a los tres días, para su discípulo había dejado de existir el mundo de abajo; a los siete, el mundo exterior; a los nueve, su propia existencia. Después, sin pasado ni presente, llegó adonde no hay vida ni muerte. Giles anota que eso no exige retirarse: el que llega sigue viviendo entre los hombres, y la expresión del texto es que queda «golpeado, pero no magullado». Al final, el curioso le pregunta de dónde sacó todo aquello. «De los libros», contesta Nü Yü; y los libros, del estudio, y el estudio, de la investigación, y así hasta el vacío. El que enseñaba a olvidar lo había aprendido leyendo.

Poco antes, otro hombre acude a un sabio después de haber pasado por la escuela de un emperador virtuoso, que le enseñó la caridad, el deber y a distinguir el bien del mal. El sabio le pregunta qué hace allí, si el empe-

rador ya le ha marcado con la caridad y el deber, y le ha cortado la nariz con el bien y el mal. La escena de Yen Hui dice lo mismo en tres visitas. Primero se ha librado de la caridad y del deber. Confucio: «muy bien, pero no es perfecto». Luego, de los ritos y la música. «Muy bien, pero no es perfecto.» Luego, de todo: «me he liberado de mi cuerpo, he descartado mi razonamiento, y así me he hecho uno con lo infinito». Confucio le pregunta con interés qué quiere decir, y le contesta que, si es así, no puede quedar en él parcialidad ninguna, y que le deje seguir sus pasos.

El estanque seco

En medio del capítulo hay una imagen que lo resume. Cuando se seca el estanque y los peces quedan en el barro, humedecerse unos a otros con el aliento y mojarse con saliva no se compara con haberlos dejado desde el principio en sus ríos y sus lagos. Y mejor que alabar a un emperador bueno y censurar a uno malo sería dejarlos a los dos.

Luego vienen las amistades. Cuatro hombres deciden ser amigos del que haga de la inacción su cabeza, de la vida su espinazo y de la muerte su cola; se miran, sonríen y se hacen amigos. Uno enferma y queda doblado, con las mejillas a la altura del ombligo; se arrastra hasta un pozo para verse en el agua, y a la pregunta de si tiene miedo contesta que no: cuando se descomponga, su hombro izquierdo será un gallo que anuncie la mañana y el derecho una ballesta con que cazar un pato. Otro está muriéndose con la familia llorando alrededor, y el amigo que llega los echa: «¡Fuera, que le estorbáis la descomposición!». Muere un tercero, Confucio manda a un discípulo a acompañar el duelo, y el discípulo encuentra a los amigos cantando con el laúd junto al cadáver. «¿Esto es decoro?» Se ríen: «¿qué sabrá éste del decoro?». Y Confucio lo explica así: «estos hombres viajan fuera de la regla de la vida; yo viajo dentro. Nuestros caminos no se cruzan, y me equivoqué al mandarte». Añade que el cielo le ha condenado a la regla, y vuelve a los peces: los peces nacen en el agua y el hombre en el Tao, «y todo lo que un pez necesita es agua; todo lo que un hombre necesita es el Tao».

Hay otro doliente, más raro, que a Confucio le parece admirable: lloró sin sorberse los mocos, que era la señal de la pena verdadera, y aun así es el mejor doliente de su tierra. Hizo lo que se esperaba de él, dice, «mientras hacía menos». Y da la razón: «ve llorar a los otros, y llora él también». Luego añade una duda que desarma a todos, a los que cantan y a los que lloran: sueñas que eres un pájaro y subes al cielo, sueñas que eres un pez y bajas al fondo del mar, «y no puedes saber si el hombre que ahora te habla está despierto o soñando».

El capítulo termina con una escena pequeña. Llevaba diez días lloviendo, y un amigo pensó que el otro estaría enfermo; preparó comida y fue a verlo. Lo encontró cantando y llorando a la vez, preguntándose quién lo había traído a esa miseria, si su padre, su madre o el cielo, sin encontrar a nadie. «Seguro que es el destino.»

El agua turbia

El *Daodejing* pone el mismo olvido en imágenes de cosas. Los maestros de antes eran encogidos como el que vadea un río en invierno, graves como un invitado, huidizos como el hielo que se derrite, sencillos como la madera sin labrar y turbios como el agua con barro. «¿Quién puede aclarar el agua turbia? Déjala quieta y poco a poco se aclarará. ¿Quién puede asegurar el reposo? Deja que siga el movimiento y poco a poco llegará el reposo.» La segunda mitad importa tanto como la primera: el reposo no se impone, sale del movimiento.

El vacío, en otro capítulo, hay que llevarlo al máximo y la quietud guardarla «con vigor incansable», como las plantas que, después de crecer, vuelven a la raíz. La rueda sirve por el hueco del cubo, la vasija por lo que tiene de hueca, la habitación por el espacio de dentro. Y la frase más útil está en el capítulo cuarenta y ocho: el que se dedica a aprender aumenta cada día; el que se dedica al Tao disminuye cada día, «y disminuye, y vuelve a disminuir», hasta no hacer nada a propósito. El agua, dice otro, es lo mejor porque beneficia a todo y ocupa sin pelear el sitio bajo que nadie quiere. Y hay un capítulo que habla de atender: el que da «atención indivisa al

aliento» y lo lleva a la mayor flexibilidad puede volverse como un niño pequeño; y del Tao se dice que produce las cosas «y no las reclama como suyas».

Lo que este libro discute

El olvido del otro. El capítulo olvida por grados la caridad, los ritos, el cuerpo y el razonamiento, y en el camino se le quedan fuera las personas: los hombres puros cumplen con los vecinos «pero no se juntan con ellos», el que se deleita en los hombres no es perfecto, y el amigo que llega al lecho de muerte echa a la mujer y a los hijos. Giles lo justifica en nota con una idea de la caridad «que no admite manifestaciones particulares». Pero el mismo capítulo trae al doliente que llora porque los otros lloran, y al amigo que lleva comida al cabo de diez días de lluvia. Las dos corrientes están en el texto, y la segunda es la que se sostiene. El *Daodejing* la dice sin anécdota: la excelencia de la mente está en la quietud honda, y la de las compañías, «en que sean con los virtuosos». No en no tenerlas.

Olvidar lo aprendido. Nü Yü lo aprendió en los libros, y el *Daodejing* sólo puede disminuir lo que se ha acumulado. El olvido de estos textos viene después de saber, no en lugar de saber.

El destino. «Seguro que es el destino», dice el pobre del final, después de buscar quién lo había traído a su miseria. El capítulo lo presenta como sabiduría. Pero la pregunta que se hacía tenía otras respuestas, y aceptar lo que no se puede cambiar no obliga a no preguntar quién lo cambió.

Lo que da y lo que le falta

Da fallar sin arrepentimiento y acertar sin felicitación. Da el agua turbia que se aclara si se la deja, el reposo que sale del movimiento, el hueco que hace útil la rueda y la costumbre de disminuir. Da un mapa del olvido por grados, el golpeado sin magullar y el doliente que llora con los que lloran. Le falta el vecino como compañía y la pregunta por quién hizo pobre al pobre. La afirmación que deja se puede comprobar en una semana

corriente: la atención crece quitando más que añadiendo. Durante siete días, quitar cada mañana una cosa de las que se hacen por costumbre antes de empezar, una consulta, un ruido, una tarea menor, y ver cómo va la atención a media mañana.

Qué objeto es el olvido

No tiene objeto: trabaja por resta. Primero el mundo, luego las cosas, luego uno mismo; primero la caridad, luego los ritos, luego el cuerpo. Lo que queda es el hueco del cubo, que es lo que hace girar la rueda.

Lo que este libro deja

Deja a los soberanos legendarios que obtuvieron el Tao, uno de los cuales, dice una nota, inventó la escritura y enseñó a cocinar; al que vivió siglos; la barca escondida en la ensenada; la vida como un tumor; el hígado de rata; y la distinción entre el Tao y Dios, de la que el propio Giles confiesa que a veces escapa a su inteligencia. Deja también, aunque tiene gracia, su nota sobre una barca escondida que el texto recibido convierte en montaña: en dos mil años de comentarios, escribe, a casi nadie se le ocurrió que un copista se hubiera equivocado. La traducción de Legge del capítulo sexto no ha podido consultarse; del *Daodejing* se han leído los capítulos citados.

Lo utilizable

Del tamaño de una lata. Para aclarar, quitar una cosa antes que añadir otra. Y si lleva diez días lloviendo, llevarle comida al amigo.

En Roma, un antiguo esclavo, cojo desde joven, proponía hacer con lo que se le aparece a uno lo contrario de olvidarlo: pararlo en la puerta. «Representaciones, esperadme un poco: dejadme ver quiénes sois y a qué venís.»

Capítulo 113

El santo y seña

> *No se contenta con que suene una vez, sino que, a fuerza de atención, se vuelve músico.*
>
> *Epicteto,* Discursos*, I, 20*

El antiguo esclavo que proponía parar en la puerta lo que se le aparece a uno vivió solo mucho tiempo, según un comentarista antiguo que cita su traductor inglés, George Long. Al final se llevó a casa a una mujer para que criara a un niño que un amigo suyo iba a abandonar porque era pobre, y lo sacó adelante. Tampoco le faltaba doctrina sobre los hijos: a otro filósofo le aconsejó casarse y tenerlos, porque dejar a otro en el mundo en lugar de uno era también deber de filósofo, y el otro le contestó: «Dame entonces una de tus hijas, Epicteto».

Conviene tener delante al hombre, porque sus discursos sobre la atención son de los más duros que hay. Se han leído enteros nueve, en la traducción de Long, y un capítulo del *Manual*. Tratan de lo que los estoicos llamaban *phantasía*, la representación: lo que se le aparece a uno, una cara, una noticia, un golpe, antes de que uno haya dicho qué es.

El ensayador

«La primera y principal tarea del filósofo», dice, es examinar las representaciones, distinguirlas y no admitir ninguna sin examen. Y lo explica

con un oficio. Con el dinero, donde nos va algo, hemos inventado un arte. El ensayador prueba la moneda con la vista, con el tacto, con el olfato y, al final, con el oído: tira el denario al suelo y escucha cómo suena, «y no se contenta con que suene una vez, sino que, a fuerza de atención, se vuelve músico». Con lo que pasa por el juicio, en cambio, admitimos cualquier representación «bostezando y durmiendo», «porque el daño no se nota».

La observación es fina. La atención no falta en general: se reparte según dónde se nota el daño. El mismo que no deja pasar una moneda falsa deja pasar sin mirarla la frase «me desprecian».

La contraseña

En el discurso sobre el ejercicio da la fórmula con otra imagen. No hay que aceptar una representación sin examen, sino decirle «espera, déjame ver qué eres y de dónde vienes», como el centinela que de noche pide «enséñame la contraseña». En otro discurso añade lo que hace la representación que pasa sin santo y seña: arrastra con su rapidez, y sobre todo pinta. No hay que dejar que lo lleve a uno y «le pinte con viveza lo que vendrá después». La noticia no se queda en lo que es: trae detrás la escena siguiente, y la siguiente.

Por la mañana

El ejercicio que propone se hace andando:

> En cuanto salgas por la mañana, examina a todo hombre que veas, a todo hombre que oigas; contesta como a una pregunta. ¿Qué has visto? ¿Un hombre o una mujer hermosos? Aplica la regla. ¿Depende de la voluntad o no depende? No depende. Quítalo de en medio. ¿Qué has visto? Un hombre que llora la muerte de un hijo. Aplica la regla. La muerte no depende de la voluntad. Quítala de en medio. — Epicteto, *Discursos*, III, 3

Y confiesa enseguida lo que pasa de verdad: que si se practicara esto a diario, de la mañana a la noche, «algo se haría»; pero que ahora «nos atrapa medio

dormidos cualquier representación», y sólo en la escuela, si acaso, nos despertamos un poco. Al salir vemos a uno que llora y decimos «está perdido»; a un cónsul, «qué feliz»; a un desterrado, «qué desgraciado». Para lo que pasa cuando todo parece moverse tiene una imagen: el alma es como una jofaina de agua, y las representaciones como el rayo de luz que cae en ella; cuando el agua se mueve, parece que se mueve el rayo, «y no se mueve».

En otro discurso lo convierte en gimnasia. Igual que uno se ejercita contra los sofismas, hay que ejercitarse cada día contra las representaciones, «porque también ellas nos plantean preguntas». La respuesta modelo es de lo más exacto de estas páginas:

> Se ha muerto tu hijo. ¿Qué ha pasado? Se ha muerto tu hijo. ¿Nada más? Nada. Se ha perdido tu barco. ¿Qué ha pasado? Se ha perdido tu barco. Han llevado a uno a la cárcel. ¿Qué ha pasado? Lo han llevado a la cárcel. Pero que en eso le ha ido mal, lo añade cada uno de su propia opinión. — Epicteto, *Discursos*, III, 8

Contra la propia cuesta

El discurso sobre el ejercicio empieza descartando el que se hace para que lo admiren, como andar por la cuerda o trepar a un palo. Long anota que se contaba de Diógenes que abrazaba estatuas cubiertas de nieve para endurecerse, y añade dos reparos de hombre prudente: que serían de bronce, porque las de mármol se rompen con facilidad, y que «quizá la historia no es verdad».

Epicteto propone otra cosa: que cada uno se ejercite contra lo que más le cuesta. «Soy inclinado al placer: me inclinaré al lado contrario, más allá de la medida, para ejercitarme.» El irritable, a aguantar que le insulten; y si le pegan, que se diga: «imagina que has abrazado una estatua». Pero pone una cautela que no tienen muchos entrenadores. Al principio hay que huir lejos de lo que es más fuerte que uno, porque la lucha es desigual «entre una muchacha encantadora y un principiante en filosofía», y porque, como dice el refrán, el cántaro de barro y la roca no se llevan bien. Sólo

después, a su tiempo, se baja a la arena para ver si las representaciones le pueden a uno como antes.

Y termina con el público. El ejercicio que se hace para ser visto busca espectadores que digan «qué gran hombre». Apolonio decía otra cosa: cuando quieras ejercitarte para ti y tengas sed por el calor, toma un sorbo de agua fría, «escúpelo y no se lo digas a nadie».

El carbón y las conchas

Sobre la compañía, Epicteto es de una franqueza práctica. El que trata a menudo con otros, para charlar o para beber, o se vuelve como ellos o los cambia: el carbón apagado junto al encendido, o lo apaga o prende. ¿Quién es como el tañedor de lira, que al tocar las cuerdas nota cuáles desafinan y afina el instrumento? Los otros dicen sus palabras inútiles desde sus opiniones verdaderas, y el principiante dice «sus palabras elegantes sólo con los labios»; por eso pueden más que él. Lo aprendido en la escuela se derrite cada día «como la cera al sol», y el consejo es apartarse del sol mientras las opiniones sean de cera, como los médicos mandan a los enfermos largos a otro aire.

La soledad, en cambio, no le da miedo, porque la define bien. No es estar solo, sino estar desamparado: se puede estar solitario en Roma, entre la multitud, cuando falta aquel en quien uno se apoyaba. Hay que prepararse para bastarse y ser «compañero de sí mismo», y el ejemplo son los niños que se quedan solos: cogen conchas y ceniza, construyen algo, lo deshacen y construyen otra cosa, y nunca les falta con qué pasar el rato. «Los niños lo hacen por falta de pensamiento, y nosotros, por el saber, somos desgraciados.»

La misma página corrige la retirada. Al que quiere ser útil a los demás exhortándolos le dice que no enrede y les enseñe con el ejemplo: cuando coma, que haga bien a los que comen con él, y cuando beba, a los que beben con él, «cediendo a todos, dejando paso, aguantándolos», y sin escupirles encima su flema. A un retórico que pasó a verle camino de un pleito en Roma le dijo que se iría habiéndole visto «como a una piedra o a

una estatua». Encontrarse con un filósofo es otra cosa: «examinémonos el uno al otro; si tengo alguna opinión mala, quítamela; si la tienes tú, enséñamela».

Lo que este libro discute

Llorar por fuera. El *Manual* aplica el ejercicio de la mañana a lo más difícil. Cuando se vea llorar a alguien porque un hijo se ha ido de viaje o se ha muerto, o porque ha perdido sus bienes, no hay que dejarse arrastrar por la representación, sino decirse enseguida que no le aflige lo ocurrido, porque a otro no le afligiría, sino su opinión. «En cuanto a las palabras, no te niegues a compadecerle, y si llega el caso, a lamentarte con él. Pero cuida de no lamentarte también por dentro.» Long anota que a Epicteto se le reprochaba no tener compasión con los que sufren, y lo defiende a medias: aquí manda mostrarla, pero sufrir por dentro con el otro «sería contrario a su enseñanza».

La objeción sale del propio Epicteto. «¿Qué ha pasado? Se ha muerto tu hijo. ¿Nada más? Nada.» Hasta ahí la descripción es exacta. Pero el «no es un mal» con que el mismo discurso contesta a la muerte de un hijo es tan añadido como el «le ha ido mal»: otra opinión encima de lo que pasó, en sentido contrario. Y compadecer con las palabras y no por dentro es un ejercicio con público, el mismo que él descartaba al mandar escupir el agua sin decírselo a nadie. El que llora no necesita a alguien que se lamente con él de boquilla; necesita a alguien a quien la representación haya alcanzado sin arrastrarlo. El que escribió la frase, por lo demás, recogió a un niño.

La paz que no da el César. El César, dice el discurso sobre la soledad, no puede librar a nadie de la fiebre, del naufragio, de la pena ni de la envidia, y la doctrina de los filósofos promete lo que él no puede: «si me atendéis, dondequiera que estéis y hagáis lo que hagáis, no sentiréis pena, ni ira, ni coacción, ni estorbo». Aquí no se promete eso, y el propio Epicteto confiesa que a sus alumnos cualquier representación los atrapaba medio dormidos.

El vulgo. «Huid de la gente corriente, si pensáis empezar a ser algo.»

El diagnóstico del carbón y de la cera es bueno; la conclusión, dicha así, hace de los otros un hollín. El mismo libro trae el remedio, y conviene preferirlo: apartarse del sol mientras uno es de cera, y volver a la mesa a hacer bien al que come al lado.

Lo que da y lo que le falta

Da el ensayador que se vuelve músico y el centinela que pide la contraseña. Da la pregunta «¿qué ha pasado?» y la respuesta que no añade. Da el ejercicio contra la propia cuesta, en dosis que el cántaro aguante, y sin público. Da el carbón encendido y la cera al sol, los niños que construyen con conchas y la mesa donde se hace bien al que come al lado. Le falta dejar entrar el dolor ajeno sin llamarlo opinión, y ver que «no es un mal» también es una frase añadida. La afirmación que deja se puede comprobar en una semana corriente: a casi todo lo que pasa se le pega una frase, y sin la frase pesa distinto. Durante siete días, una vez al día, cuando algo contraríe, contarlo como Epicteto («¿qué ha pasado? Que el autobús no ha venido. ¿Nada más?»), apuntar la frase que se había pegado y ver si pesa lo mismo sin ella.

Qué objeto es lo que se aparece

No es la cosa ni es uno: es lo que llega a la puerta antes de que uno diga qué es. La atención estoica se pone en ese umbral, entre lo que se aparece y el sí que se le da. Su trabajo no es contemplar, sino pedir la contraseña.

Lo que este libro deja

Deja la física del fuego que lo consume todo y a Zeus solo en la conflagración; los silogismos llamados el mentiroso y el negador; la providencia; la frase «no hay parentesco entre mi padre y yo, sino entre el bien y yo», que el mismo discurso templa unas líneas después; y la puerta abierta que ofrece dos veces al que no soporte lo que le pasa, que aquí no se sigue. Deja

al gobernador que armó escándalo en el teatro por un actor y al filósofo romano de más fama en su tiempo, que, harto de sus amigos, les gritó que iban a volverle como aquél, señalando a Epicteto. Se han leído enteros los discursos I 20, II 18 y III 3, 4, 8, 9, 12, 13 y 16, y el capítulo XVI del *Manual*. De Marco Aurelio y de Séneca no se ha leído nada para estas páginas.

Lo utilizable

Del tamaño de una lata. Cuando algo llegue con prisa, pedirle la contraseña: qué eres y de dónde vienes. Contar lo que pasa sin la frase de después. Y si se aguanta algo por ejercicio, escupir el agua y no decírselo a nadie.

Siglo y medio después, en Roma, un filósofo que parecía avergonzado de tener cuerpo tenía la casa llena de niños que le habían confiado padres a punto de morir, repasaba con cuidado las cuentas de sus administradores y, según su discípulo, podía atender a una conversación sin soltar lo que estaba pensando: vivía a la vez con los otros y consigo mismo.

Capítulo 114

Cuatro veces

Esperando oír una voz deseada, dejamos pasar todas las demás.

Plotino, Enéadas*, V, 1, 12*

El filósofo de la casa llena de niños no se dejaba retratar. Cuando uno de sus discípulos insistió, le preguntó si no bastaba con cargar con esta imagen en que la naturaleza nos ha encerrado, y si de verdad había que dejar además a la posteridad, como espectáculo deseable, «una imagen de la imagen». El discípulo llevó entonces a las clases, que estaban abiertas a todo el que llegara, al mejor pintor del momento; el pintor lo miró durante muchas sesiones, hizo de memoria un boceto, el discípulo le fue corrigiendo el parecido, y así salió un retrato fiel sin que Plotino se enterara.

Lo cuenta Porfirio, el discípulo que ordenó sus escritos y los repartió en seis grupos de nueve tratados, de donde viene el nombre de *Enéadas*, «novenas». Se ha leído aquí entera su *Vida de Plotino*, en la traducción de Stephen MacKenna (1917), cotejada con la de Kenneth Guthrie, y enteros tres tratados en la traducción de MacKenna: el de la belleza, el de las tres realidades primeras y el del descenso del alma al cuerpo. Plotino pasó diez años enseñando sin escribir nada; cuando empezó, no releía lo escrito, porque tenía mala vista, y Porfirio anota que tenía mala letra, juntaba las palabras y no le importaba nada la ortografía.

Contra la simetría

El tratado de la belleza empieza discutiendo lo que dice casi todo el mundo: que lo bello es la proporción de las partes entre sí y con el todo, más un poco de color. Si fuera así, contesta, sólo podría ser bello lo compuesto, y habría que dejar fuera de la belleza el color, la luz del sol, el oro, «el relámpago de noche» y las estrellas, que no tienen partes, y el sonido suelto de una nota. Y hay un argumento mejor, que cualquiera puede comprobar: como una misma cara, con la misma proporción, «unas veces parece bella y otras no», la belleza tiene que ser algo más que la simetría. Tampoco basta con que las cosas concuerden entre sí: pueden concordar perfectamente dos fealdades, y pone el ejemplo de la frase que dice que la honradez es una simpleza generosa y la que dice que la moral es debilidad de la voluntad.

Lo bello, sigue, se reconoce a la primera, «como por un saber antiguo», y ante lo feo el alma se encoge, lo niega y se aparta. La alegría de ver algo bello, dice, se parece a la del hombre bueno que descubre en un muchacho los primeros signos de una virtud.

El oro con tierra

El alma fea no ha perdido su belleza: la tiene tapada. Es como el hombre que se ha caído en el barro, en quien ya no se ve más que el barro; si quiere recuperar su aspecto, tiene que lavarse. El oro mezclado con tierra no deja de ser oro; se le quita la tierra y queda «oro con oro solo». De ahí saca que todas las virtudes son purificaciones, y las define de un modo que habrá que discutir: la templanza es no tomar parte en los placeres del cuerpo, y el valor, no temer la muerte, que es sólo la separación del alma y el cuerpo.

Cerrar los ojos

«Huyamos a la patria querida», cita. Pero no es un viaje para los pies, que sólo llevan de una tierra a otra, ni hace falta carro ni barco: hay que

dejar todo esto, «cerrar los ojos y despertar otra vista, que todos tienen y pocos usan». Y aquí viene lo más útil del tratado. Esa vista, recién despierta, es demasiado débil para mirar lo más alto, y hay que educarla por pasos: primero, acostumbrarla a fijarse en las ocupaciones nobles; después, en las obras bellas que no hacen las artes, sino la bondad de las personas buenas; y por último, en las almas de quienes las hicieron. Sólo entonces viene la frase famosa: retirarse a uno mismo y mirar, y si uno no se encuentra bello todavía, hacer como el escultor, que quita aquí, pule allá, aclara una línea, y no deja nunca de tallar su estatua. El orden importa: antes de tallarse, mirar lo que hicieron los buenos. Y detrás, la razón de todo: «ningún ojo vio nunca el sol sin haberse hecho antes semejante al sol».

Una voz esperada

El tratado de las tres realidades primeras empieza preguntando cómo han llegado las almas a olvidarse de su padre y de sí mismas. Contesta con una imagen doméstica: un niño arrancado muy pronto de su casa y criado lejos durante muchos años no conoce a su padre ni se conoce a sí mismo. Así viven las almas: todo lo admiran menos lo suyo. «Honras el alma en otra parte: hónrate a ti mismo.»

Propone después un ejercicio de imaginación. Que un alma se aquiete, y que no sólo se calme el cuerpo que la envuelve, sino todo lo de alrededor: la tierra en paz, el mar en paz, el aire y el cielo mismo. Y en ese cielo quieto, que imagine el alma del mundo entrando por todas partes, como los rayos del sol que dan en una nube oscura y la vuelven toda de oro.

Y al final da la mejor imagen de la atención de todo el tratado. Si tenemos dentro lo más alto, pregunta, ¿por qué casi nunca nos damos cuenta? Porque no todo lo que pasa en el alma llega a percibirse. Para percibirlo hay que volver hacia dentro la facultad de percibir y sostenerla atenta allí:

> Como cuando esperamos oír una voz deseada, dejamos pasar todas las demás y estamos alerta a que llegue por fin el más querido de los sonidos, así aquí hay que dejar pasar lo que se oye por los sentidos, salvo lo estrictamente necesario, y mantener la percepción del alma despierta

> y pronta a los sonidos de lo alto. — Plotino, *Enéadas*, V, 1, 12

No es el centinela que pide la contraseña a todo el que llega. Es el que deja pasar a todos sin discutir con ninguno, porque espera a uno.

Muchas veces, cuatro veces

En el tratado del descenso está el único pasaje en que Plotino habla de sí mismo:

> Muchas veces ha ocurrido: sacado del cuerpo a mí mismo, fuera de todas las demás cosas y recogido en mí, viendo una belleza maravillosa [...]; pero llega el momento de bajar de la intelección al razonamiento, y después de esa estancia en lo divino me pregunto cómo es que ahora estoy bajando, y cómo entró nunca el alma en mi cuerpo. — Plotino, *Enéadas*, IV, 8, 1

Lo notable no es la subida, sino la pregunta de después, y que el tratado siga preguntando: reconoce que Platón no es coherente, que unas veces llama al cuerpo cárcel y tumba y otras llama al mundo dios bienaventurado. Y termina con una opinión que da como suya y contraria a la general: que ni siquiera nuestra alma ha bajado entera, sino que algo de ella se queda siempre arriba.

Porfirio, que vivió seis años con él, lleva la cuenta: durante ese tiempo, Plotino alcanzó cuatro veces esa unión, y el propio Porfirio una sola vez, a los sesenta y ocho años. «Muchas veces», dice el maestro; «cuatro veces en seis años», cuenta el discípulo. El resto del tiempo, la *Vida* lo llena de otras cosas: los huérfanos y sus cuentas, los pleitos que arbitraba, las clases en que animaba a preguntar aunque aquello, según le contaron a Porfirio, trajera mucha divagación y mucha charla inútil. A Porfirio le estuvo contestando tres días seguidos sobre la unión del alma y el cuerpo, y cuando un visitante se quejó de tanta pregunta, dijo: si no resolvemos las dificultades que plantea Porfirio, ¿qué va a ir en el tratado?

Lo que este libro discute

El peldaño despreciado. La educación de la vista empieza por las obras de los buenos y las almas de aquí; pero el mismo tratado manda después apartarse «para siempre» de la belleza material que antes alegraba, despreciar «todo lo que antes parecía bello» y tener las formas del cuerpo por sombras, porque el que persigue una forma bella que juega sobre el agua acaba hundido. Una escalera que desprecia los peldaños en que se apoya no se sostiene, y el propio Plotino lo sabía a medias cuando escribió que la belleza de aquí es señal de la de arriba. Añade que no ha fracasado el que se ha quedado sin poder ni sin reino, sino sólo el que se ha quedado sin eso; y su discípulo cuenta cuatro veces en seis años. Con esa cuenta, casi todo el mundo habría fracasado casi siempre.

Sin guía. «Ya no necesitas guía: esfuérzate y mira», dice el tratado de la belleza al que ha llegado arriba. La *Vida* cuenta otra cosa. Cuando Porfirio decidió quitarse la vida, Plotino lo notó, se presentó sin avisar en la casa donde se había encerrado, le dijo que aquella decisión no venía de la razón, sino de la melancolía, y le aconsejó irse de Roma. Porfirio le obedeció, se fue a Sicilia y se curó; y ya no volvió a vivir con él antes de que muriera. El que decía que al final no hace falta nadie fue alguien en el momento decisivo.

Lo que no se preguntaba. En la escuela se podía preguntar todo menos una cosa. Cuando un discípulo lo invitó a los ritos de la luna nueva, contestó que eran los dioses los que tenían que venir a él, y no él a ellos, y Porfirio confiesa: «no pudimos explicarnos qué quería decir con palabras tan altas, y no nos atrevimos a preguntarle». La misma *Vida* cuenta como prueba de su penetración que, cuando robaron un collar en la casa, miró a los esclavos y señaló a uno; lo azotaron hasta que confesó. La intuición del maestro la pagó la espalda de otro.

Lo que da y lo que le falta

Da el argumento contra la simetría y la cara que unas veces es bella y otras no. Da el oro que sigue siendo oro debajo de la tierra, el orden en que se educa la mirada, la voz esperada que deja pasar a las demás, la pregunta de después de subir y una cuenta honrada: cuatro veces. Da un maestro que dejaba preguntar aunque se le desordenara la clase y que fue a buscar al discípulo encerrado. Le falta la belleza de aquí como sitio y no como copia, y alguien a quien preguntar lo que no se atrevían. La afirmación que deja se puede comprobar en una semana corriente: lo que parece bello depende tanto del que mira como de lo mirado. Durante siete días, mirar un rato cada día la misma cosa, una calle, un árbol, un objeto de la casa, anotar si hoy parece bella y cómo había ido el día, y ver al final qué columna explica más.

Qué objeto es lo bello

Para Plotino, lo bello no es un objeto donde quedarse, sino una señal que indica de dónde viene. La atención que lo sigue no se detiene en la forma: la atraviesa, y al final el objeto es el propio ojo, que tiene que parecerse a lo que mira para verlo. El peligro está en ese mismo movimiento: la forma, atravesada, se queda en sombra.

Lo que este libro deja

Deja las tres realidades primeras, el Uno, la Inteligencia y el Alma, y cómo nacen unas de otras como la luz nace del sol, el frío de la nieve y el olor de los perfumes; a Crono tragándose a sus hijos; las almas de los astros; la audacia del alma que baja y los castigos de los demonios. Deja la magia del rival que le rebotó a él mismo y lo dejó encogido «como una bolsa de dinero con el cordón apretado», el sacerdote egipcio que invocó a su espíritu guardián y le salió un dios, la ciudad de filósofos que quiso

fundar y el oráculo de Apolo. Se han leído la *Vida* y tres tratados; ni el tratado sobre el Uno que cierra las *Enéadas* ni el resto de ellas.

Lo utilizable

Del tamaño de una lata. Atender como quien espera una voz: dejando pasar las demás, sin pelearse con ellas. Y dejar que pregunten, aunque se desordene la clase.

Casi mil años después, un monje japonés que había pasado cuatro años en China resumió así lo que había sacado de su iluminación: que tenía los ojos atravesados encima de una nariz derecha, y que no le habían engañado. «Volví de China con las manos vacías. En el budismo no hay nada misterioso.»

Capítulo 115

Suelta eso

> *Hay muchos que pasan hambre sentados en un cesto lleno de comida.*
>
> *Xuefeng, en Nukariya,* The Religion of the Samurai

El monje de la nariz derecha había llegado a China con veinticuatro años, y en el monasterio lo sentaron en el último puesto del salón por ser extranjero. Protestó: en la comunidad todos eran hermanos, no había naciones, y el único orden posible era la antigüedad. Nadie le hizo caso. Apeló dos veces al emperador y ganó.

Lo cuenta Kaiten Nukariya, profesor en Tokio, también en el colegio budista de la escuela de Dōgen, en *La religión de los samuráis*, un libro que publicó en inglés en 1913 y que, desde el título, compara al monje con el guerrero. Se ha leído entero su capítulo sobre la educación de la mente y la práctica de la meditación, y las páginas que dedica a Dōgen, el de la nariz. Es un libro de apologista, y hay que leerlo como tal: lo mejor que tiene no es suyo, sino de los maestros que cita, y a veces esos maestros le corrigen.

El ladrón y su hijo

Los maestros del zen, dice, no explican ni argumentan: hacen preguntas, como qué es el Buda o dónde está la naturaleza de la mente, y no piden

una teoría, sino que el alumno enseñe cómo lo ha entendido y cómo lo lleva a la vida de cada día. Para explicar el método cita una historia. Un ladrón viejo quiso enseñar el oficio a su hijo. Entraron de noche en una casa rica, abrió un arcón, le dijo al chico que se metiera a coger lo que hubiera, cerró la tapa con llave y se puso a gritar «¡al ladrón!». Luego se fue. El chico, encerrado, rascó el fondo como un ratón; la criada abrió para ver qué era, él salió corriendo, tiró una piedra grande al pozo y, mientras todos miraban dentro del pozo, se escapó por el agujero del muro. Así, dice, enseña el zen: metiendo al alumno en un apuro del que tiene que salir solo.

La habitación

Las instrucciones para sentarse las toma de Keizan, un maestro japonés muerto en 1325, y empiezan por la habitación, que no ha de ser ni muy clara ni muy oscura, ni muy caliente ni muy fría. No hay que sentarse donde puedan molestar un incendio, una riada o los ladrones; ni junto al mar, las tabernas o los burdeles; ni cerca de los reyes, los ministros y la gente ambiciosa; ni en un sitio con viento. No hay que apoyarse en la pared. La ropa no ha de ser sucia, que enferma, ni bonita, que apega. Hay que evitar las tres insuficiencias: poca ropa, poca comida y poco sueño. Se come para quitarse el hambre y la sed, «sin que importe si la comida está sabrosa o no», y no se sienta uno justo después de comer.

Luego, la postura: la punta de la nariz y el ombligo en la misma vertical, las orejas a la altura de los hombros. «No cierres los ojos: tenlos abiertos durante toda la meditación.» La lengua contra el paladar, la respiración por la nariz, y una cuenta: contar las respiraciones de uno a diez y volver a empezar por uno. Y la frase que convierte la cuenta en instrumento: «si te equivocas al contar, o te olvidas de la respiración, es evidente que la mente se ha distraído». El error no es una falta; es una noticia. Y si uno se nota distraído, se puede mirar la punta de la nariz, la palma de la propia mano o un punto delante.

El que busca silencio

Nukariya añade enseguida que sentarse no es la única manera. «Practicamos la meditación sentados, de pie y andando», dice un maestro japonés, y el chino Linji va más lejos: concentrar la mente, o aborrecer los sitios ruidosos y buscar sólo la quietud, es meditación heterodoxa. Es fácil, comenta Nukariya, conservar la calma en un sitio tranquilo; lo difícil es conservarla en el campamento de la vida real.

Cita también a un maestro antiguo que calculaba que por una mente sin despertar pasan seiscientos cincuenta pensamientos ociosos en un chasquido de dedos y mil trescientos millones al día; y añade, con una honradez que se agradece, que «quizá sea una exageración». La meditación, sigue la cita, es soltar: soltar esos mil trescientos millones.

Suelta eso

Un brahmán fue a ver al Buda con flores en las dos manos para ofrecérselas. «Suelta eso», le dijo el Buda. El brahmán soltó las de la mano derecha. «Suelta eso.» Soltó, de mala gana, las de la izquierda. «Suelta eso, te digo.» El brahmán, que ya no tenía nada, preguntó qué más tenía que soltar. «Suelta lo que no tienes ni en la derecha ni en la izquierda, sino en medio.»

Otro pidió al tercer patriarca que lo liberara, y el patriarca le preguntó quién lo tenía atado. Xuefeng dijo que hay muchos que pasan hambre sentados en un cesto lleno de comida y muchos que pasan sed sentados a la orilla del mar, y Xuansha le contestó mejorándolo: muchos pasan hambre con la cabeza metida en el cesto. A un hombre de barba muy larga y hermosa le preguntó el emperador si dormía con la barba encima de la manta o debajo. No lo sabía. Esa noche la puso encima y no pudo dormir, la puso debajo y tampoco, y así pasó la noche entera. Hay que olvidar, dice Nukariya, la barba mental.

La jofaina y el té

Del zen se esperan poderes, y los maestros los desprecian con gracia. Un monje que venía volando desde la India bajó a saludar a Yangshan, y a la pregunta de cuándo había salido contestó que esa misma mañana. «¿Y por qué llegas tan tarde?» «Me he parado varias veces a mirar el paisaje.» A otro que cruzó un río andando sobre el agua, Huangbo le dijo que, de haber sabido lo que era, le habría doblado antes de que llegara a la otra orilla. Y hay una escena doméstica. Weishan echaba la siesta; su discípulo entró, él se volvió hacia la pared, le pidió que le interpretara un sueño, y el discípulo le trajo una jofaina con agua y una toalla. Llegó otro y le hizo té. «Acabamos de mostrar poderes sobrenaturales», dijo el maestro.

La vaca

Para las etapas de la práctica, Nukariya copia los diez cuadros del boyero, cada uno con un poema japonés. En el primero, el boyero busca la vaca perdida: «no veo mi vaca, sino árboles y hierba, y oigo el grito vacío de las cigarras». Encuentra las huellas; la ve de lejos, como una sombra; la atrapa, y el cuarto poema es el más verdadero: «qué difícil es sujetar la vaca que atrapé; quiere saltar y romper la cuerda». La doma con hierba y agua, vuelve a casa montado en ella tocando la flauta, se olvida de la vaca, se olvida de sí mismo, y el octavo cuadro es un círculo vacío. El noveno es un paisaje en flor. En el décimo, «Entrar en la ciudad con las manos abiertas», un monje sonriente, con una calabaza en la mano, habla con un hombre que parece un buhonero.

Lo que este libro discute

El dueño del cuerpo. Nukariya quiere que el cuerpo obedezca: mandarle que no tirite bajo la ducha fría ni se queje bajo el bisturí, hacerlo callar «como una madre a su niño», domarlo como a un caballo salvaje. Pone de ejemplo a una discípula de un maestro japonés que se quemó sentada

sobre una pira, y pregunta si no da pena ver a un hombre llorar como un niño bajo el cuchillo del cirujano. Es el apologista del samurái el que habla. Y el mismo capítulo trae la corrección de los maestros. Yun Ku le dijo a un monje que viviera en las montañas, y cuando el monje entendió que había que tener el corazón inmóvil como una montaña, le pegó con el bastón; a otro que entendió que había que cerrar los ojos a lo bello y los oídos a la música, le dijo lo mismo: que abandonaba el camino de los antiguos. Una anciana mantuvo veinte años a un monje; un día mandó a una muchacha abrazarlo y preguntarle qué sentía. «Un árbol seco sobre una roca fría», contestó. La anciana lo echó y quemó el templo. El bastón no es un argumento, pero la historia sí lo es: la frialdad no es el fruto.

El trono y la ciudad. Junto a los diez cuadros, Nukariya expone los cinco rangos de su escuela, que acaban en el Rey que no hace nada sentado en su trono, y los empareja en una tabla. Los cuadros acaban en la ciudad con las manos abiertas; en la tabla, la vuelta a la ciudad queda en el cuarto rango, el de extender la bondad a los demás, y el círculo vacío arriba, en el quinto. Él mismo avisa de que hay «una pequeña diferencia». No es pequeña: una lista termina en el trono y la otra en la calle, y conviene quedarse con la que termina hablando con el buhonero.

La tierra removida. El monje de la nariz derecha no quería pompa. Cuando un regente donó tierras a su monasterio y un discípulo enseñó el documento a todos, contento, Dōgen le dijo que estaba manchado de riqueza hasta el fondo del alma, como el fideo de aceite, le quitó el hábito, lo expulsó y mandó quitar su asiento del salón y cavar siete pies de tierra debajo. La pureza que cava la tierra donde se sentó otro ya no es desapego.

La muerte barrendera. Nukariya da gracias por todo: por las piernas heridas que no llegaron a romperse, y por la muerte, que llama barrendera del mundo, porque «cuando ya no sirves para el mundo, viene y te quita de en medio». Aquí no se pide dar las gracias por eso.

Lo que da y lo que le falta

Da la habitación ni clara ni oscura, las tres insuficiencias y la ropa ni sucia ni bonita. Da los ojos abiertos, la cuenta de uno a diez y el error como noticia. Da la sospecha de Linji contra el que sólo busca silencio, las flores de en medio, la cabeza metida en el cesto y la barba. Da unos poderes que consisten en traer una jofaina y hacer té, y una vaca que tira de la cuerda. Le falta hablar del cuerpo sin hablar de dominarlo, y poner la ciudad arriba. La afirmación que deja se puede comprobar en una semana corriente: la cuenta avisa de la distracción antes de que uno la note por su cuenta. Durante siete días, una vez al día, en una cola o en el autobús, contar respiraciones de uno a diez y volver a empezar, y apuntar en qué número se perdió la cuenta la primera vez.

Qué objeto es la cuenta

El objeto es la respiración, pero el instrumento es el número. La cuenta no está para llegar a diez, sino para enterarse de cuándo uno se ha ido: su resultado útil es el fallo. Y detrás de la cuenta hay otro objeto, el más raro de todos: lo que se tiene en medio, que sólo se ve cuando se suelta.

Lo que este libro deja

Deja la teología de la Vida Universal, que es de Nukariya más que de sus maestros; los cinco rangos en detalle; la respiración completa de un yogui moderno que copia de un manual; a Wang Yangming dando clase sin inmutarse en plena batalla y olvidándose de su boda por quedarse a meditar con un anciano; a Hakuin durmiendo en una tormenta; al hombre que cruzó un puente pisando las cabezas de dos ladrones; y al anciano de más de cien años que hizo esperar más de tres semanas a un curioso para decirle al oído su secreto: «no te apasiones; eso es todo». A Dōgen y a Keizan no se los ha leído directamente, sino en las citas de Nukariya, de quien no se ha leído el resto del libro.

Lo utilizable

Del tamaño de una lata. Contar hasta diez y volver a empezar: perder la cuenta es una noticia, no una falta. Y si se tiene la cabeza metida en el cesto, sacarla.

En la India, según uno de los tres libros de las escuelas de la Tierra Pura, una reina a la que su hijo había encerrado pidió al Buda que le enseñara los sitios donde no hay pena ni congoja. La primera meditación que recibió empieza por lo que ven todos los que no son ciegos de nacimiento: sentarse mirando a poniente y fijar la mente en el sol cuando está a punto de ponerse y parece un tambor colgado.

Capítulo 116

Al menos el nombre

> *Aunque no puedas acordarte del Buda, puedes al menos decir su nombre.*
>
> Amitāyur-dhyāna-sūtra, *30*

La meditación del sol poniente es la primera de dieciséis, y la reina no se queda en ella. Después del sol viene el agua clara; del agua, el hielo; del hielo, el lapislázuli; y del lapislázuli, un país entero. El sutra que las enseña se ha leído entero en la traducción de J. Takakusu, publicada en 1894 en el mismo tomo que los dos *Sukhāvatīvyūha*, las descripciones de la Tierra Pura, traducidos por Max Müller: el pequeño, entero; del grande, los votos y los pasajes que se citan. Müller abre el tomo con una cifra: según el censo japonés de 1891, la secta Shin, que se funda en estos tres libros, tenía unos diez millones de fieles y 19.208 templos. Y Takakusu avisa en nota, a mitad del sutra, de que desde ahí se toma «la libertad de omitir varios pasajes que parecen repeticiones innecesarias».

Del sol al lapislázuli

Las dieciséis meditaciones son una escalera de imágenes. Sobre el suelo de lapislázuli se levanta un estandarte de oro que lo sostiene, y el traductor confiesa que «un estandarte que sostiene el suelo es bastante raro, pero no hay otra manera de traducirlo». Hay instrumentos en el aire que suenan

solos y dicen «dolor», «inexistencia», «impermanencia» y «no-yo». Hay árboles de joyas de ochocientas leguas, lagos cuya agua predica al correr y un trono de loto con ochenta y cuatro mil hojas. Cada imagen hay que sostenerla con los ojos abiertos o cerrados, «salvo sólo mientras duermes». En la duodécima, el que medita se imagina a sí mismo nacido allí, sentado en un loto que se cierra sobre él y luego se abre, y el sutra le pide que, al dejar la meditación, la recuerde siempre. Y en la octava hay una frase que parece de otra escuela: cuando se ve al Buda, «es tu mente la que se hace Buda; más aún, es tu mente la que es el Buda».

En medio del despliegue hay tres instrucciones que valen fuera de él. La primera, sobre el trono: «no hay que percibir vagamente, sino fijar la mente en cada detalle por separado», como quien ve su cara en un espejo. La segunda, sobre el cuerpo del Buda, que tiene ochenta y cuatro mil signos y no hay quien lo abarque: que se empiece «por un solo signo», el mechón blanco entre las cejas, y que cuando ése esté claro, los demás aparecerán solos. La tercera es un criterio: lo que se oiga durante la meditación tiene que concordar con los sutras, y si no concuerda, «se llama percepción ilusoria».

La imagen pequeña

La decimotercera meditación es para los que no pueden con lo inmenso. El cuerpo verdadero del Buda, dice el texto, es ilimitado e «incomprensible para la mente ordinaria»; que se medite entonces en una imagen de dieciséis codos sentada en el lago. Por el voto antiguo del Buda, basta. Takakusu anota que dieciséis codos se decía que medía el Buda histórico, aunque el codo chino variaba, y que un autor inglés da doce o dieciocho. Lo importante no es la estatura: la práctica se rebaja a la medida del que practica, y lo dice.

Los nueve grados

La tercera parte del sutra reparte a los que nacerán en la Tierra Pura en nueve grados, del mejor al peor, y a cada uno le dice qué pasará en su muerte y cuánto tardará en abrirse el loto en que renace. Los mejores nacen al instante. Luego, tras una noche; tras siete días; tras siete semanas; tras seis *kalpas*, que son eras; y los peores, tras doce grandes *kalpas*. Cuanto peor se ha vivido, más tiempo dentro de la flor.

Algunos grados son escenas. A los hijos que cuidaron de sus padres y fueron compasivos se les presenta al morir un buen maestro que les describe el país del Buda, y «en cuanto han oído esos detalles, su vida llega a su fin». Al que robó a la comunidad y predicó con impureza, cuando los fuegos del infierno ya se le acercan por todos lados, un maestro le habla de Amitāyus, y los fuegos se vuelven «un viento puro y fresco que trae flores del cielo». Y el último grado es el de peor vida: el que ha cometido los cinco pecados que no tienen perdón. Llega a morir con un buen maestro al lado que le enseña a acordarse del Buda, y no puede, porque «acosado por los dolores, no tiene tiempo de pensar en el Buda». Entonces un amigo le dice:

> Aunque no puedas acordarte del Buda, puedes al menos decir su nombre. — *Amitāyur-dhyāna-sūtra*, 30

Que lo diga sereno, sin cortar la voz, diez veces. Y al morir verá un loto de oro «como el disco del sol».

Diez veces

La promesa viene de más atrás. En el *Sukhāvatīvyūha* grande, un monje llamado Dharmākara hace sus votos con una fórmula que se repite cuarenta y seis veces: si en mi país de buda ocurriera tal cosa, «que no alcance yo el conocimiento perfecto». Que nadie tenga allí idea de propiedad, «ni siquiera sobre su propio cuerpo». Que no exista allí «ni siquiera el nombre del pecado». Y que nazcan en él los que hayan oído su nombre y

deseado nacer allí, «aun los que sólo hayan repetido diez veces el pensamiento», salvo los culpables de los cinco pecados y los que hayan injuriado la Ley. Müller anota que las traducciones chinas tienen cuarenta y ocho votos, que en ellas un voto semejante es el decimoctavo, y que el maestro de Shinran, el fundador de la secta Shin, lo llamaba «el rey de los votos».

El sutra pequeño es más breve y más radical. No se nace allí «como premio y resultado de las buenas obras hechas en esta vida». El que oiga el nombre de Amitāyus y lo guarde en la mente «una, dos, tres, cuatro, cinco, seis o siete noches», con el pensamiento sin turbar, lo verá delante a la hora de su muerte, y morirá con la mente tranquila. Y el grande añade una generosidad que no se espera: a los que no se preocupan mucho del Buda ni hacen crecer sus buenas obras, también se les aparece al morir, sólo que como una figura «creada por el pensamiento», y también nacen allí. El sutra de la reina, al terminar, lo resume en una frase: «acordarse de estas palabras es acordarse del nombre del Buda Amitāyus».

El loto cerrado

Hay, sin embargo, una excepción que no es moral. En el *Sukhāvatīvyūha* grande, un discípulo ve a gente que vive dentro del cáliz de los lotos, en vez de sentada encima, y pregunta por qué. Son los que dudaron. Pasarán quinientos años sin ver budas ni oír la Ley. Y el Buda pone una parábola: un príncipe encerrado por una falta en una mazmorra de oro, con cojines de seda, perfumes, buena comida y una cadena de oro. ¿Disfrutaría mucho? «Sí, mucho», contesta el discípulo, y Müller anota al pie: «Uno espera: no». El Buda insiste, y el discípulo se corrige: no lo saborearía, sólo querría salir. Así los del cáliz: allí «no hay flema ni mocos, ni nada desagradable para la mente», pero no se alegran.

Lo que este libro discute

La práctica para quien no puede practicar. Es lo más grande de estos textos y lo más discutible. Lo grande: el último grado no le pide nada

al que ya no puede nada, y el que actúa es un amigo que le presta una palabra. El sutra pequeño tampoco pide nada a los tibios. Lo discutible lo dijo el propio Müller en nota: la intención parece ser enseñar que la salvación se obtiene «por meras repeticiones del nombre», en contra de la doctrina original del Buda, «que lo que uno siembra, eso cosecha», y los traductores chinos, añade, entienden el pasaje de otro modo. Aquí no se decide la doctrina. Sólo se nota que el mismo sutra de la reina ordena los grados por la conducta, y que la puerta del nombre no quita la casa: la deja abierta para el que llega sin nada.

Las preguntas de la reina. Antes de que la encerraran, Vaidehī alimentaba a escondidas a su marido preso: se untaba el cuerpo con miel y mantequilla mezcladas con harina y escondía zumo de uva en las guirnaldas. Cuando el hijo lo supo, sacó la espada contra ella, y lo detuvieron un ministro y un médico recordándole que muchos reyes habían matado a su padre por el trono, pero que nunca se había oído de uno que matara a su madre. Encerrada, pregunta al Buda qué pecado suyo ha producido un hijo así, y por qué él tiene lazos de sangre y de religión con Devadatta, el que aconsejó al hijo. Takakusu anota: «esas dos preguntas, aunque oportunas, no las contesta el Buda en este sutra». Le contesta con dieciséis meditaciones y un país sin penas. Y ella había pedido algo más: «que no oiga en adelante la voz del malvado, y que no vea a ningún malvado». La meditación consuela con otro sitio. Es honrado decir que la pregunta de por qué se quedó sin respuesta, y que el hijo no vuelve a aparecer en el sutra.

La duda. «Creed, aceptad, y no dudéis de mí», dice casi al final el sutra pequeño. Y el grande encierra a los que dudan en una cárcel de oro. Aquí la duda no es una falta: muchas veces es la manera que tiene la atención de comprobar lo que le dicen.

Lo que da y lo que le falta

Da una escalera que empieza por el sol que ve cualquiera que no sea ciego. Da la instrucción de no percibir vagamente, empezar por un solo detalle y contrastar lo visto con algo que no sea uno mismo. Da la imagen

pequeña para el que no puede con la grande, el amigo que presta el nombre al que ya no puede acordarse, y un sitio también para los tibios. Da la mazmorra de oro donde nadie disfruta de los cojines. Le falta contestar a la reina, y un sitio para la duda que no sea una celda. La afirmación que deja se puede comprobar en una semana corriente: una imagen se sostiene mejor si se empieza por un solo detalle que si se intenta ver entera. Durante siete días, un minuto con los ojos cerrados, intentar ver un sitio conocido, la cocina de casa, un día entero de golpe y al siguiente empezando por un solo detalle, el asa de un cazo, y anotar cuál de las dos imágenes duró más.

Qué objeto es el nombre

Aquí hay dos objetos, y uno es el último recurso del otro. La imagen se construye detalle a detalle y pide fuerza, tiempo y un sitio donde sentarse mirando a poniente. El nombre es lo que queda cuando no se puede construir nada: se dice sin atención sobrante, cabe en una boca que sufre y, sobre todo, otro puede dárselo a uno.

Lo que este libro deja

Deja las medidas del cuerpo del Buda, en leguas contadas con unidades indias de muchos ceros; los rayos de ochenta y cuatro mil colores; los millones de eras de pecados que borra cada repetición; los budas de las seis direcciones que cubren sus países con la lengua, una metáfora que, según Müller, escandalizaba a Burnouf por grotesca; los estanques tan llenos que pueden beber hasta los cuervos, con media página de nota sobre si eso es un elogio; los pájaros que Amitāyus hizo a propósito para que canten la Ley; los que van antes del desayuno a adorar a cien mil budas y vuelven a tiempo para la siesta; y al discípulo que llegaba volando como un halcón a dar los preceptos al rey preso. Del *Sukhāvatīvyūha* grande se han leído los votos y los pasajes citados. A Shinran no se le ha leído.

Lo utilizable

Del tamaño de una lata. Para ver algo con los ojos cerrados, empezar por un solo detalle. Y si alguien ya no puede con nada, prestarle una palabra.

En el mismo tomo, el traductor del sutra de la reina llamó a todo aquello «meditación»; el del sutra pequeño, al traducir la palabra sánscrita que designa el deseo firme y el voto, escribió «oración ferviente». Los dos traducían bien, y eso deja una pregunta que ya no es de traducción: si pedir y atender son la misma cosa.

Capítulo 117

¿La misma cosa?

La lectura busca, la meditación encuentra, la oración pide, la contemplación saborea.

Guigo el Cartujo, Escala de los monjes*, 2*

En el desierto de Egipto, el anciano Isaac explicó a Casiano que en griego la palabra que se traduce por «oración» significa también «voto». «Oraciones son aquellas con las que ofrecemos o prometemos algo a Dios, lo que los griegos llaman *euché*, es decir, voto»; y por eso, en la frase del Eclesiastés, donde se lee que es mejor no hacer un voto que hacerlo y no cumplirlo, se puede leer también que «es mejor no rezar que rezar y no pagar». Dos tradiciones que no se conocieron, la del monje que hacía votos para fundar su Tierra Pura y la de los monjes del desierto, pusieron la oración del lado de la promesa.

Queda por saber si orar y meditar son la misma cosa, y para esto se han leído dos textos enteros. Uno es la novena de las *Colaciones* de Casiano, la primera conversación con Isaac, en la traducción de Edgar Gibson. El otro es una carta latina, la *Escala de los monjes*, que Migne imprimió entre las obras atribuidas a san Bernardo y que un códice de la cartuja de Colonia da a un Guigo, prior de la Gran Cartuja. Se lee en el latín de Migne, y la traducción es propia.

Cuatro escalones

Guigo escribe a un hermano llamado Gervasio, y le dice que se lo manda para que lo corrija, porque Gervasio sabe estas cosas «por experiencia» y él sólo «por haberlas tratado». Cuenta cómo le vino la idea: un día, «ocupado en el trabajo de las manos», se puso a pensar en el ejercicio espiritual, y se le presentaron de golpe cuatro escalones: la lectura, la meditación, la oración y la contemplación. Una escala que por abajo se apoya en la tierra y por arriba atraviesa las nubes.

Las definiciones son exactas, y conviene tenerlas delante. La lectura es «la inspección diligente de las Escrituras con la mente atenta». La meditación, «la acción aplicada de la mente que investiga, guiada por la propia razón, el conocimiento de una verdad escondida». La oración, «la tensión devota del corazón hacia Dios para apartar males y conseguir bienes». La contemplación, «la elevación de la mente suspendida en Dios, que gusta las alegrías de la dulzura eterna». Y luego lo dice con la boca: la lectura pone en ella el alimento entero, la meditación «lo mastica y lo parte», la oración le saca el sabor, y la contemplación es la dulzura misma.

El ejemplo es un versículo: «Bienaventurados los limpios de corazón, porque ellos verán a Dios». La lectura lo pone delante como un racimo. La meditación «no se queda fuera, no se detiene en la superficie», entra y lo examina todo, y lo primero que nota es que el texto no dice «limpios de cuerpo», sino «de corazón». Va a los salmos, a Job, que hizo un pacto con sus ojos, y al cabo se asombra: «¿ves cuánto zumo ha salido de una uva tan pequeña?». Y añade una frase de hombre honrado: que el pozo es hondo y que él, «todavía un aprendiz tosco», apenas encontró con qué sacar estas pocas cosas.

Donde la meditación duele

Aquí está la distinción que interesa. La meditación encuentra, pero no alcanza. «Al poner meditación, pone también dolor», escribe Guigo, porque tiene sed de la dulzura que le muestra y no la prueba. Y da una

razón que debería desconcertar a más de uno: leer y meditar «es cosa común a buenos y malos». Los filósofos paganos, dice, encontraron por la razón dónde está el bien más alto, y no lo gozaron. La meditación, sola, no distingue al que busca del que se busca.

Entonces el alma, viendo que por sí misma no llega, «se humilla y se refugia en la oración». Y en la recapitulación lo pone en una línea: la meditación busca lo que hay que desear y, «como quien cava, encuentra el tesoro y lo enseña; pero como no puede conseguirlo por sí misma, nos manda a la oración». Para Guigo, la meditación tiene un objeto, un versículo, una verdad escondida, y acaba en una falta. La oración tiene un destinatario, y pide. Y cuenta que el destinatario no espera a que la oración termine: «interrumpe su curso a la mitad» y se presenta deprisa. El ejemplo que da del orden es del Evangelio. La samaritana oye hablar de un agua viva, piensa en su corazón que le vendría bien tenerla, y sólo entonces pide: «Señor, dame de esa agua». Oyó, meditó y rezó, y lo que la movió a pedir fue lo que había pensado.

Lo que no se sube solo

El capítulo trece de la carta es el más citado, y con razón: «la lectura sin meditación es árida; la meditación sin lectura, errónea; la oración sin meditación, tibia; la meditación sin oración, infructuosa». Añade que a veces la dulzura llega sin que se la llame, y lo dice con un refrán de campo: Dios, «como un pródigo», tira del buey por el cuerno; pero que nadie presuma de eso, sino que haga lo que le toca. Y cuando la vista no aguanta la luz, que baje «con suavidad y con orden» a alguno de los escalones por los que subió, y se quede ya en uno, ya en otro, «según el lugar y el tiempo». La escala se baja sin drama.

El final es de un realismo que no tienen muchos manuales. Querer esto, dice, lo quieren muchos; hacerlo, pocos; «y ojalá fuéramos de esos pocos». Y enumera las cuatro causas que apartan a la gente de la escala, con una calificación para cada una: la necesidad inevitable, que es excusable; la utilidad de una acción honrada, que es tolerable; la flaqueza humana, que

da lástima; y la vanidad del mundo, que es culpable. Dejar la escala para hacer algo útil y honrado no es, para un cartujo, una falta.

Cuatro maneras de pedir

Isaac, en la conversación de Casiano, distingue cuatro clases de oración, siguiendo una frase de Pablo: súplicas, oraciones, intercesiones y acciones de gracias. La súplica pide perdón por lo hecho. La oración, en sentido estricto, es el voto: se promete algo. La intercesión pide por otros, «por los que nos son queridos o por la paz del mundo entero». La acción de gracias recuerda lo recibido. De las cuatro, sólo dos piden para uno, y una no pide nada. Cada clase conviene más a un grado, dice Isaac; pero enseguida añade que en un mismo hombre «sus afectos cambiantes» dan ahora súplicas, ahora votos, ahora intercesiones, y que a veces la mente las junta todas, «como una llama» que lo devora todo. Y cuando explica por qué se oye una oración, da muchas razones, el acuerdo de dos, la fe, la limosna, y acaba en la más pobre: la insistencia, que «está al alcance de cualquiera que quiera, sin la dificultad de méritos ni trabajos».

La oración que no se entiende

Luego cuenta una escena de Antonio. Lo habían visto rezar tan metido en la oración que, cuando empezaba a salir el sol, protestaba: «¿Por qué me estorbas, sol, que sales precisamente para apartarme del resplandor de esta luz verdadera?». Y de él es la frase sobre el fin de la oración: «No es oración perfecta aquella en que el monje se entiende a sí mismo y entiende las palabras que reza». Isaac cierra la conversación con un consejo de otro tono: rezar «a menudo, pero brevemente», no sea que, si uno se alarga, el enemigo astuto consiga plantarle algo en el corazón.

Lo que este libro discute

¿La misma cosa? No. La meditación de Guigo investiga «guiada por la propia razón»; la oración perfecta de Antonio es la que ya no se entiende a sí misma. Una tiene un objeto y acaba en un hallazgo; la otra tiene un destinatario y acaba en una petición, un voto o una gracia. Y el destinatario puede decir que no. Isaac lo sabe: «a veces pedimos cosas contrarias a nuestra salvación, y con toda providencia se nos niegan», y por eso cada petición ha de terminar con «no como yo quiero». El objeto de una meditación no niega nada. Quien diga que la atención es ya una oración pierde el destinatario y la negativa; quien diga que la oración es sólo atención dirigida pierde el voto y las gracias. Las dos cosas se tocan en muchos puntos, y no se reducen la una a la otra.

El escalafón. «El primer escalón es de principiantes, el segundo de los que adelantan, el tercero de los devotos, el cuarto de los bienaventurados», dice Guigo, e Isaac reparte también sus clases por grados. Toda escala se vuelve rango en cuanto se reparte gente por ella. Los dos corrigen su propio esquema: Guigo baja y alterna según el lugar y el tiempo; Isaac pone las cuatro clases en un mismo hombre. Conviene quedarse con la corrección.

El esposo celoso. La carta explica por qué la dulzura se retira: para que no te ensoberbezcas, y para que, si el esposo estuviera siempre contigo, no empezaras «a despreciar a tus compañeros», porque «la mucha familiaridad engendra desprecio». Es de lo mejor de la carta, y está al lado de lo peor: el esposo es celoso, tiene alrededor del alma espías «muy sagaces» que la acusan, y si ve en ella «una mancha o una arruga, aparta enseguida los ojos». Un amor que aparta la vista por una arruga no sirve de modelo para nada, tampoco para rezar.

Lo que da y lo que le falta

Da la uva que la lectura pone en la boca, la meditación mastica y la oración saborea. Da la meditación que encuentra y no alcanza, y la advertencia de que meditar es común a buenos y malos. Da los escalones que

se necesitan unos a otros, el bajar sin drama y la utilidad honrada como causa tolerable. Da una oración que en griego es voto, cuatro maneras de pedir en las que casi nada se pide para uno, y la negativa como parte de la respuesta. Le falta una escala sin rango y un esposo que no aparte los ojos. La afirmación que deja se puede comprobar en una semana corriente: lo que se ha pensado despacio y no se convierte en una petición, una promesa o un agradecimiento dirigidos a alguien se pierde antes. Durante siete días, después de pensar despacio en algo que importe, convertir la mitad de esas veces en una frase dicha a otra persona, pedirle algo, prometérselo o darle las gracias, y comparar al final qué ha quedado de lo dicho y qué de lo que se quedó pensado.

Qué objeto es la oración

No tiene objeto, sino destinatario. La meditación trabaja sobre algo que no puede contestar; la oración se dirige a alguien que puede negarse, y quien reza lo acepta de antemano. Por eso incluye el voto: el que reza no sólo pide, se compromete.

Lo que este libro deja

Deja la teología de la gracia y el libre albedrío, con la samaritana a la que Dios le dice que él pone la gracia y ella el albedrío; las lágrimas como segundo bautismo; el Padrenuestro comentado por Isaac; al ángel que tardó veintiún días en llegar a Daniel porque lo detuvo el demonio; la oración en silencio para que el enemigo no se entere de lo que se pide; y el final de la carta, en que Guigo pide a Gervasio que se acuerde de él cuando le vaya bien, para que una cortina tire de otra. De la *Escala* se ha leído la carta entera; de las *Colaciones*, la novena entera; lo que Migne imprime después de la carta no se ha leído.

Lo utilizable

Del tamaño de una lata. Después de pensar algo despacio, decírselo a alguien: pedirlo, prometerlo o agradecerlo. Y si no se puede subir, bajar un escalón sin drama.

En el mismo desierto, Casiano describió a otro monje que también miraba al sol, por la razón contraria: le parecía que tardaba demasiado en ponerse. Solía pasarle hacia la hora sexta, y los griegos llamaban a aquello *akedía*, que él traduce por hastío o angustia del corazón.

Capítulo 118

La hora sexta

Es como el aire, que en queriendo cerrar el puño, se sale.
Juan de la Cruz, Noche oscura*, I, 9*

El monje que mira al sol porque tarda en ponerse tiene más síntomas, y Casiano los apunta como un médico. Le coge aborrecimiento al sitio y asco a la celda. Desprecia a los hermanos que viven con él, «como si fueran descuidados o poco espirituales». No puede leer. Se queja de que allí no da fruto, como si fuera de los que podrían gobernar a otros y ser útiles a mucha gente y no estuvieran edificando a nadie. Alaba monasterios lejanos y pinta dulcísimo el trato de allí; aquí, en cambio, todo es áspero, y se convence de que se morirá si se queda. A la hora quinta o sexta le entra un cansancio y un hambre como si viniera de un viaje largo o de tres días de ayuno. Mira a un lado y a otro, suspira porque nadie viene a verle, entra y sale de la celda, mira al sol. Y entonces se le ocurren deberes piadosos: ser hospitalario con los hermanos, visitar a los enfermos, preguntar por los parientes, ayudar a aquella mujer consagrada a Dios que no tiene familia que la sostenga.

Se ha leído entero el libro décimo de las *Instituciones* de Casiano, sobre lo que los griegos llamaban *akedía*, en la traducción de Edgar Gibson. Al lado se ha leído lo que Juan de la Cruz escribió, más de mil cien años después, sobre la acedia de los que empiezan y sobre la sequedad en la oración: los capítulos séptimo, noveno y décimo del primer libro de la

Noche oscura, en la edición crítica que el padre Gerardo de San Juan de la Cruz publicó en Toledo en 1912. Describen casi lo mismo, y recetan lo contrario.

Las dos salidas

Casiano ve dos salidas, y las dos son una derrota. O el monje se hunde en el sueño, o sale de la celda a buscar consuelo en la visita a algún hermano, «para quedar después más débil por ese remedio que busca para el momento». Cita un verso de los salmos, «mi alma durmió de hastío», y observa que no dice que durmiera el cuerpo, sino el alma. El ataque, resume, es doble: el sueño o la huida, «aunque sea con alguna excusa o pretexto piadoso». Y cuando sale, añade con malicia, la mente del ocioso no puede pensar en otra cosa que en la comida y el vientre, hasta que encuentra la compañía de algún hombre o alguna mujer igual de fríos que él.

Tiene además un ojo excelente para las excusas. Los perezosos, dice, se tapan con retales de la Escritura, con frases como «no trabajéis por la comida que perece», que son harapos arrancados de la tela entera y que sirven «para cubrir la vergüenza de nuestra ociosidad» más que para abrigar. Y cuenta un caso con nombre callado: un hermano que, para no quedar mal al lado de un novicio muy trabajador, lo fue convenciendo de que el monasterio no valía nada, quedó con él en un sitio para huir juntos, lo mandó delante y se quedó.

Trabajar con las manos

Casi la mitad del libro comenta dos cartas de Pablo a los tesalonicenses: que se estén quietos, que se ocupen de lo suyo, que trabajen con sus manos. Pero hay un capítulo que no se espera en un tratado contra la pereza, y lleva este título: «Cómo hay que tener bondad incluso con los ociosos y descuidados». No hay que cansarse de hacer el bien, tampoco con ellos,

y el que no obedece ha de ser amonestado «no como a un enemigo, sino como a un hermano».

Los padres de Egipto tenían un dicho: al monje que trabaja lo ataca un solo demonio, y al ocioso lo atormentan espíritus sin cuento. Y dos escenas. Los monjes egipcios, con lo que sacaban de su trabajo, no sólo se mantenían: juntaban provisiones y las mandaban a las regiones de Libia que pasaban hambre y a los presos de las ciudades. Y el abad Pablo, que vivía en un desierto a siete días de cualquier pueblo, con palmeras de dátiles y un huerto que le daban de sobra para comer, recogía hojas de palmera, se exigía una tarea diaria como si tuviera que vivir de ella, y cuando la cueva estaba llena con el trabajo de un año, lo quemaba entero. Lo hacía, dice Casiano, sólo para purificar el corazón y vencer a la acedia.

El libro termina con Casiano mismo. Recién llegado al desierto, le contó al abad Moisés que el día anterior le había atacado la acedia y que sólo se había librado corriendo a ver al abad Pablo. Moisés le contestó: «No te has librado de ella, sino que te has entregado a ella como su esclavo». Un ataque de acedia, concluye, no se evita huyendo, sino que se vence resistiendo.

El que no halla gusto

Juan de la Cruz habla de los que empiezan, y los describe sin piedad y con exactitud. Tienen tedio en las cosas más espirituales «y huyen de ellas», y si una vez no encontraron en la oración la satisfacción que pedía su gusto, «no querrían volver a ella». Y cuando ellos están satisfechos, creen que Dios está satisfecho, «midiendo a Dios consigo, y no a sí mismos con Dios». Al lado pone la envidia de los mismos principiantes, que tiene la misma raíz: les pesa el bien de los otros, «no querrían verlos alabar», y cuando oyen las alabanzas las van deshaciendo como pueden. La envidia buena, dice, también existe: le pesa a uno no tener la virtud del otro, pero se alegra de que el otro la tenga.

Pero luego distingue, y aquí está lo mejor. Esas sequedades, dice, pueden venir de la noche que él describe o de otras cosas: de pecados, de tibieza,

«o de algún mal humor o indisposición corporal». Y da tres señales. La primera, que no se halla gusto en las cosas de Dios, pero tampoco en ninguna otra. No basta, porque eso «podría provenir de alguna indisposición o humor melancólico, el cual muchas veces no deja hallar gusto en nada». La segunda, que la memoria sigue puesta en Dios con cuidado y pena, pensando que no le sirve: la tibieza no tiene ese cuidado, y cuando la cosa es puro humor, «todo se va en disgustos y estragos del natural». La tercera, que ya no se puede meditar como antes, por más que se haga; si viniera del humor, en acabándose el humor, «que nunca permanece en un ser», se volvería a poder.

No hacer nada

Lo que más hace sufrir en esa sequedad, dice, no es la sequedad, sino el miedo a ir perdido. Y lo que hacen entonces es fatigarse buscando otra vez el gusto de antes, como el que deshace lo hecho para volverlo a hacer, o como el que «se salió de la ciudad para volver a entrar en ella». Añade una frase que vale para cualquier práctica: «si no hay quien los entienda, vuelven atrás», creyendo que es por su negligencia. Y a continuación avisa de que al principio no se siente nada de lo que promete; lo que hay es «un ordinario cuidado y solicitud de Dios, con pena y recelo de que no le sirve».

Su consejo es el contrario del de Casiano. Que dejen el alma «en sosiego y quietud, aunque les parezca claro que no hacen nada y que pierden tiempo»; que «harto harán en tener paciencia y en perseverar en la oración sin hacer allí nada». Y lo explica con un oficio: si un pintor estuviese pintando un rostro, y el rostro «se menease en querer hacer algo, no dejaría hacer nada al pintor». Lo que se busca con ansia, remata en otro lugar, es como el aire, que se escapa en cuanto se cierra el puño.

El editor de 1912 anota en ese punto una curiosidad. Las ediciones antiguas añadían allí un párrafo prudente: que no se hiciera de aquello «regla general de dejar meditación». El editor lo quita, porque no aparece en ninguno de los once manuscritos que consultó. Alguien, en algún

momento, se asustó del consejo y le puso una barandilla.

Lo que este libro discute

Remedios contrarios. Casiano manda quedarse y trabajar con las manos; Juan de la Cruz, quedarse y no hacer nada. El síntoma se parece y la medicina es opuesta, y cada uno teme lo que el otro receta: el que promete estabilidad teme la salida, y sospecha hasta de la visita al enfermo; el que promete contemplación teme la actividad, y sospecha hasta del esfuerzo por meditar. En lo que coinciden, que es no irse, tienen razón los dos. En la medicina, ninguna regla sirve sin la pregunta que el propio Juan de la Cruz enseña a hacer: qué es esta sequedad.

La excusa piadosa. Entre los pretextos de la acedia, Casiano pone visitar a los enfermos y ayudar a una mujer sola. A veces es huida, y a veces es exactamente lo que había que hacer. El mismo libro elogia a los monjes que mandaban comida a los presos. El criterio no puede ser la celda.

El humor. La distinción de Juan de la Cruz entre sequedad y humor melancólico es de lo más valioso que dejó escrito sobre la práctica: cuando nada da gusto, ni lo de dentro ni lo de fuera, la cuestión puede no ser de oración. Aquí no se dice más, y se dice eso. Su límite está al lado: a unos lleva Dios a la contemplación y a otros no, «ni aun a la mitad», y «el porqué, él se lo sabe».

El trabajo quemado. El abad Pablo quema cada año lo que ha hecho, y es admirable como remedio. Pero en el mismo libro hay monjes que convierten su trabajo en comida para los que pasan hambre. Si se trabaja contra la acedia, mejor que alguien se lo coma.

Lo que da y lo que le falta

Da la hora quinta o sexta y el sol que tarda. Da las dos salidas, el sueño y la visita, los harapos de la Escritura y el consejo del abad Moisés. Da la bondad con los ociosos. Da las tres señales, la sequedad que no es tibieza porque le importa, y el humor melancólico que no deja hallar gusto en

nada. Da al que sale de la ciudad para volver a entrar, al que vuelve atrás porque nadie lo entiende, y al rostro que se menea mientras lo pintan. Le falta un criterio para la visita que no sea sospecha, y una razón para el porqué que no sea «él se lo sabe». La afirmación que deja se puede comprobar en una semana corriente: las ganas de dejar lo que se está haciendo tienen hora. Durante siete días, anotar a qué hora aparecen las ganas de levantarse o de cambiar de tarea, y qué razón se da uno en ese momento, y ver al final si la franja se repite.

Qué objeto es el hastío

No es un objeto: es una hora con argumentos. Llega como cansancio y hambre, y enseguida trae razones, casi siempre buenas. La señal que dejan estos textos es el orden: primero vienen las ganas de irse, y luego la razón.

Lo que este libro deja

Deja la larga exégesis de Pablo y la sentencia de que el que no trabaje no coma, los harapos de Salomón, el demonio del mediodía, la teología de la purgación pasiva y de la segunda noche, la nota del editor contra «los racionalistas de nuestros días» y las demás imperfecciones de los principiantes, de la gula espiritual a la ira. De la *Noche oscura* se han leído el capítulo de la envidia y la acedia, el de las señales, el del modo de haberse y parte del siguiente.

Lo utilizable

Del tamaño de una lata. Cuando entren ganas de irse, mirar la hora antes que la razón. Y si nada da gusto, ni lo de dentro ni lo de fuera, no preguntar sólo a la oración: buscar a alguien que entienda.

Los padres de Egipto, añade Casiano, no dejaban ociosos a los monjes jóvenes por otra razón además de la acedia: medían el propósito de su

corazón y lo que habían crecido en paciencia y humildad por su diligencia en el trabajo.

Capítulo 119

La onda del pez

¿Cómo va a esconderse un hombre? ¿Cómo va a esconderse?
Confucio, Analectas*, II, 10*

Medir el corazón por lo que se ve hacer tampoco fue una ocurrencia del desierto. En las *Analectas* de Confucio hay un discípulo, Tsai Yu, al que el maestro encontró durmiendo de día. Primero lo despachó con una frase dura: «la madera podrida no se puede tallar; un muro de tierra sucia no admite la llana; ¿de qué sirve reñir a este Yu?». Y después dijo algo mejor: «Al principio, mi manera con los hombres era oír sus palabras y darles crédito por su conducta. Ahora mi manera es oír sus palabras y mirar su conducta. Es de Yu de quien he aprendido este cambio». Una siesta le cambió el método.

En otro pasaje da el método entero en tres miradas: «Mira lo que hace un hombre. Fíjate en sus motivos. Examina en qué descansa. ¿Cómo va a esconderse un hombre? ¿Cómo va a esconderse?». Y en otro cuenta cómo lo aplicó a su mejor discípulo, Hui, que se pasaba el día oyéndole sin objetar nada, «como si fuera tonto»: cuando se retiró, el maestro examinó lo que hacía lejos de él y vio que ponía en práctica lo que le había enseñado. «No es tonto.» Y a Tsze-kung, que le dijo que lo que no quería que le hicieran a él tampoco quería hacérselo a los demás, le contestó: «Ts'ze, eso todavía no lo has alcanzado».

Se han leído, en la traducción de James Legge, esos capítulos de las *Analectas*; enteros, dos discursos budistas en la traducción de Bhikkhu Sujato, y entero el tratado de Plutarco que se titula *Cómo puede uno darse cuenta de su progreso en la virtud*, en la traducción inglesa de A. R. Shilleto (1898). Las tres tradiciones miden por fuera. Lo interesante es cómo, con qué condiciones y dónde se les escapa algo.

Cuatro cosas en cuatro situaciones

El primer discurso budista es corto y parece una ficha técnica. Hay cuatro cosas de una persona que se conocen en cuatro situaciones. La ética, conviviendo con ella; la honradez, tratando con ella; la fortaleza, en la desgracia; la sabiduría, conversando. Y cada una lleva las mismas tres condiciones: sólo al cabo de mucho tiempo, «no de pasada»; sólo estando atento, no distraído; y sólo el que es sabio, no el necio.

Las explicaciones son precisas. La ética de alguien se ve cuando, al cabo de mucho tiempo, sus actos resultan «rotos, manchados, salpicados», o al revés, enteros y sin mancha: cuando su conducta es coherente. La honradez, cuando uno ve cómo trata a una persona y cómo trata después a dos, a tres o a muchas: el que trata a cada una de una manera distinta «no es coherente de un trato a otro». La fortaleza, cuando pierde a la familia, la riqueza o la salud y se acuerda de que el mundo gira entre ganancia y pérdida, fama y descrédito, censura y alabanza, placer y dolor, o se golpea el pecho. Y la sabiduría se conoce como se conoce un pez desde la orilla de un lago: quien tiene buena vista ve subir un pez y, «por cómo se acerca, por las ondas que hace y por su fuerza», sabe si es pequeño o grande.

Examinar al maestro

El segundo discurso aplica el mismo método a quien menos se esperaría: al propio Buda. Un monje que examina y que «no puede leer la mente de otro», dice el Buda, debe examinarle a él por lo que se ve y se oye. Si se ve o se oye en él algo corrupto; si algo mezclado; si algo limpio. Si ese

estado lo alcanzó hace mucho o hace poco. Y una pregunta que no se le haría a nadie por cortesía: si le han aparecido ciertos peligros después de hacerse famoso, porque mientras un monje no tiene fama y renombre esos peligros no aparecen, y cuando los tiene, aparecen.

La prueba que da de que alguien está en paz de verdad es la mejor del texto. Viva en comunidad o solo, a su alrededor hay gente que va bien y gente que va mal, algunos que dirigen grupos y otros metidos en los placeres de la carne, «y sin embargo no los desprecia por eso». Sólo después de todo eso se le pregunta al propio maestro, y sólo después de comprobar por uno mismo un punto de la enseñanza se tiene lo que el texto llama una confianza «basada en pruebas».

Señales del que adelanta

Plutarco escribe contra los estoicos, que decían que todo el que no es perfectamente sabio es igual de vicioso, de modo que el progreso sería un enigma. Les contesta con un refrán de cantero: hay que medir la piedra por la regla, no la regla por la piedra. El vicio tiene grados, y el que adelanta lo nota como nota que sube el que sale de un barranco. Y luego da señales, casi todas visibles.

La marcha continua, sin paradas largas seguidas de saltos. Que se eche de menos lo aprendido cuando falta, como en el amor, donde la señal no es alegrarse con la presencia del amado, «que eso lo hace cualquiera», sino sufrir su ausencia: no hay que alegrarse con las palabras sólo mientras se oyen, «como a la gente le gustan los perfumes sólo mientras los huele». Que las recaídas de ánimo no sean frecuentes y se pasen pronto: Diógenes, acurrucado en una esquina de la plaza una noche de fiesta, empezaba a arrepentirse de su vida cuando vio a un ratón comerse las migas de su pan, y se dijo que sus sobras daban un banquete a un ratón mientras él lloraba por no estar emborrachándose en la fiesta. Que no le quite a uno el sueño enterarse de que los antiguos compañeros prosperan en la corte o se han casado con dote. Que cambie el estilo de lo que se dice, de lo que luce a lo que forma. Esquilo, viendo un combate de boxeo, le dio un

codazo a su vecino: «¿Ves lo que es el entrenamiento? El que ha perdido se calla, y los espectadores gritan». Perder una discusión sin hundirse y ganarla sin insolencia: Aristipo, vencido por un charlatán medio loco que salía muy ufano, dijo que él, el vencido, iba a dormir mejor esa noche que su vencedor. Y que la admiración pase a la acción: todos los atenienses alababan a Milcíades, pero sólo a Temístocles el trofeo de Milcíades no le dejaba dormir.

Hay dos señales más finas. Una es no necesitar testigos. Plutarco se ríe de un hombre que llamó a su criada para gritarle: «¡Mira, Dionisia, ya no estoy enfadado!»; y pone entre las señales haber pasado sed toda la noche sin beber, y no contarlo. Los que empiezan a llenarse, añade, se parecen a las espigas cargadas, que se inclinan, mientras las vacías se quedan tiesas; y al joven que de verdad adelanta, si le llaman filósofo, le sale decir, sonriendo y ruborizado: «No soy un dios; ¿por qué me comparas con los inmortales?». La otra es buscar la corrección en vez de esconderla. Como hay enfermos que corren al médico por un dolor de muelas y locos que lo echan de casa, hay quien se ofrece a que le corrijan y quien no lo soporta. Diógenes le dijo a un joven que, al verse descubierto en una taberna, se metió en la cocina: «Cuanto más te retiras, más estás en la taberna». E Hipócrates dejó escrito que se había equivocado con las suturas del cráneo.

Lo que este libro discute

La madera podrida. Confucio cambió de método por una siesta, y eso le honra. Pero la frase con la que despachó a Tsai Yu es exactamente el juicio que el discurso budista prohíbe: hecho de pasada, en una tarde, y sin vuelta. Medir por fuera sirve para lo contrario si se hace deprisa. Las tres condiciones, mucho tiempo, atención y alguien capaz de ver, son la parte difícil del método, y la que casi siempre se salta.

Con testigos y sin testigos. Plutarco quiere una virtud que no necesite público; el discurso budista dice que la ética de alguien sólo la conoce quien vive con él mucho tiempo. Las dos cosas son verdad, y sólo se reconcilian de una manera: el testigo que sirve no es el público, es el que convive. El

que llama a Dionisia para que le vea no enfadado ha convertido al testigo en espectador. Y el propio Plutarco resbala hacia ahí cuando pone entre las señales desear que el padre muerto resucitara para ver lo bien que vive su hijo.

Lo que no se ve. Las tres tradiciones miden fuera y ninguna se conforma del todo con eso. Confucio quiere mirar también los motivos y en qué descansa uno; el discurso budista, después de examinar, le pregunta al examinado; Plutarco llega a proponer, con Zenón, medir el progreso por los sueños. Lo de fuera es necesario y no basta. Y además se puede fingir: el mismo tratado describe al que presume de zapato roto y se ríe de su joroba para parecer humilde, mientras esconde como úlceras la envidia.

Lo que da y lo que le falta

Da las tres condiciones de toda medida de otro: mucho tiempo, atención y alguien capaz. Da la coherencia entre personas como señal de honradez, la onda del pez, el examen que se atreve con el maestro y la fama como prueba. Da la mejor señal de paz, no despreciar a nadie. Da el maestro que cambia de método por un discípulo dormido y las tres miradas. Da al que pierde la discusión y duerme mejor, a Dionisia, al joven de la cocina de la taberna y a Hipócrates corrigiéndose por escrito. Le falta una manera de mirar los motivos sin preguntar al que se mide, y paciencia con el que parece madera podrida. La afirmación que deja se puede comprobar en una semana corriente: uno trata a la gente de manera menos pareja de lo que cree. Durante siete días, anotar por la noche cómo se contestó a tres personas distintas en la misma situación, un mensaje, un favor pedido, una queja, y ver al final si el trato fue el mismo con el que puede dar algo y con el que no.

Qué objeto es la coherencia

No es un acto, sino una serie: el mismo gesto repetido con distintas personas y a lo largo del tiempo. Por eso no se ve de pasada ni desde dentro.

Lo que se mide es la onda que deja uno en los otros, y hace falta alguien en la orilla.

Lo que este libro deja

Deja la paradoja estoica de que todos los vicios son iguales; a Sextio, que lo dejó todo por la filosofía y estuvo a punto de tirarse por la ventana; las palabras que se helaban en una ciudad fría y se oían al llegar el verano; a Brásidas mordido por un ratón; a Pirrón señalando en plena tormenta a un cerdito que comía tranquilo; a Estilpón, que soñó que Poseidón se enfadaba con él por no sacrificarle un buey con dinero prestado y acabó prometiendo a Mégara un banco de anchoas; y a Alejandro, que al ver llegar a un mensajero muy contento preguntó si había resucitado Homero. De las *Analectas* se han leído sólo los capítulos citados.

Lo utilizable

Del tamaño de una lata. Antes de dar a alguien por madera podrida, contar cuánto tiempo se le ha visto. Y mirar si se trata igual al que puede darnos algo que al que no.

El hijo de la reina encerrada, ya rey, fue una noche de luna llena a ver al Buda con quinientas elefantas y antorchas. Al acercarse al bosque le entró miedo, porque entre mil doscientos cincuenta monjes no se oía toser a nadie, y creyó que era una trampa. La pregunta que llevaba era de las que miden por fuera: si el Buda podía señalarle algún fruto de la vida contemplativa que se viera ya en esta vida.

Capítulo 120

Muchas cosas que hacer

> *Bueno, señor, tengo que irme. Tengo muchas obligaciones y mucho que hacer.*
>
> *El rey Ajātasattu, en el* Sāmañña phala Sutta

El rey que llegó asustado por el silencio se tranquilizó al ver a los monjes. Estaban tan callados, dice el texto, que parecían «un lago quieto y claro», y lo primero que se le ocurrió fue un deseo para otro: «Que mi hijo, el príncipe Udāyibhadda, tenga la paz que tiene ahora esta comunidad». El Buda le preguntó: «¿Se te ha ido la mente a alguien a quien quieres, gran rey?». Y el rey contestó que sí, que quería a su hijo.

El discurso se llama *Los frutos de la vida contemplativa*, es el segundo de la colección de los discursos largos del canon pali, y se ha leído entero en la traducción de Bhikkhu Sujato. Es el último texto nuevo de esta parte, y hay una razón: pone el camino entero por escrito, en orden y en público, delante de un hombre que no iba a recorrerlo.

Un mango y un fruto del pan

Antes de preguntarle al Buda, el rey había hecho la misma pregunta a seis maestros famosos, todos «de largo recorrido y avanzados en años». Se lo cuenta uno por uno. Uno le contestó que no hay mal en nada, y que si alguien redujera a todas las criaturas de la tierra a un solo montón de

carne con un disco de filo de navaja, no se seguiría mal alguno. Otro, que todo está decidido y no hay fuerza humana que cuente, y que las vidas se desenrollan como un ovillo que se tira. Otro, que no hay fruto de las obras ni otro mundo: «cuatro hombres se llevan el cadáver en unas andas; sus huellas enseñan el camino al crematorio; los huesos blanquean», y dar es «una doctrina de imbéciles». Otro, que todo son siete sustancias inmóviles, de modo que si uno corta la cabeza a otro con una espada no quita ninguna vida: la espada pasa por el hueco entre las sustancias. Otro le habló de sus cuatro frenos. Y el último le contestó que no decía que fuera así, ni asá, ni de otro modo, ni que no fuera, ni negaba que no fuera; el rey pensó que era el más tonto de todos.

A cada uno, cuenta, le había preguntado por un fruto visible en esta vida, y cada uno le había contestado con una doctrina, «como quien, preguntado por un mango, contesta con un fruto del pan». Y cada vez hizo lo mismo: pensó que alguien como él no iba a ponerse a reprender a un asceta de su reino, no aprobó ni rechazó lo que le decían, no dejó ver su disgusto, se levantó y se fue.

El primer fruto

El Buda le contesta con una pregunta. Supón que tienes un esclavo que se levanta antes que tú y se acuesta después, que te obedece, te habla con buenos modos y está siempre pendiente de tu cara. Un día piensa que el rey es un hombre como él, y que él vive como un esclavo; se afeita, se viste de ocre, se va y vive contento con comida y ropa. Si te lo contaran, ¿mandarías traerlo otra vez a servirte? «No, señor. Al contrario: me inclinaría ante él, me levantaría en su presencia y le ofrecería asiento», y además le protegería. «Éste es el primer fruto visible en esta vida.» El segundo es igual, con un campesino que trabajaba y ahorraba.

El primer fruto no está en la mente del que medita. Está en el trato: el rey se levanta ante el hombre que antes le servía.

El orden

Luego el rey pide frutos «mejores y más finos», y el Buda despliega el camino entero. Alguien oye la enseñanza y piensa que la vida en casa es estrecha y sucia, y la del que se va, abierta de par en par. Y lo primero que llama la atención es por dónde empieza: no por sentarse.

Empieza por la conducta y por la boca. No matar, «dejando el palo y la espada»; no mentir, no «engañar al mundo con sus palabras»; no repetir en un sitio lo que se oyó en otro para enfrentar a la gente, sino reconciliar a los enemistados; hablar con suavidad, a su tiempo y con sentido. Sigue una lista larguísima de lo que no hace el monje. No se entretiene con juegos; no duerme en camas de lujo; no se perfuma; no tiene «conversación baja», que el texto detalla con precisión de etnógrafo: de reyes, ladrones y ministros, de ejércitos y guerras, de comida, ropa y camas, de parientes, de pueblos, de mujeres y de héroes, la charla del mercado y la de la fuente. Tampoco discute, y la manera de discutir que se prohíbe está copiada del natural: «Tú no entiendes esta enseñanza; yo sí. Estás atrapado; sal de ahí si puedes». No hace recados, no adula y no se gana la vida adivinando: ni por los sueños, ni por los agujeros que los ratones roen en la ropa, ni prediciendo eclipses, lluvias o bodas. El que vive así, dice el texto, es como un rey que ha vencido a sus enemigos y no teme por ningún lado: siente dentro «una dicha sin reproche».

Después vienen tres cosas que se hacen andando por la vida. Guardar los sentidos: ver sin engancharse en los rasgos y los detalles. Estar atento y saber lo que se hace «al salir y al volver, al mirar delante y a los lados, al doblar y estirar los brazos, al comer y beber, al orinar y defecar, al andar, estar de pie, sentarse, dormirse, despertarse, hablar y callar». Y estar contento con poco, como el pájaro, que adondequiera que vuela no lleva más carga que sus alas. Sólo entonces aparece un sitio apartado y alguien que se sienta con el cuerpo recto.

A partir de ahí el texto sube, y cada escalón tiene su imagen: el que ve su cuerpo y la conciencia atada a él como quien mira una gema de berilo y el hilo de color que la atraviesa; la que distingue los sonidos como el viajero

que en el camino oye tambores y cuernos y sabe cuál es cuál; la que conoce las mentes ajenas como una persona joven que se mira en un espejo limpio y sabe si tiene una mancha. Y al final un lago de montaña tan claro que desde la orilla se ven las conchas, las piedras y los peces, quietos o nadando. Cada escalón, repite el Buda, es un fruto visible en esta vida, mejor y más fino que el anterior.

Lo que tiene de mapa

En esta parte se han leído otras escalas: moradas, escalones, cuadros de un boyero, dieciséis contemplaciones. Lo que tiene de distinto este texto no es la escala, sino cuatro cosas. Empieza en la cocina y en el mercado, con la boca y con el oficio, antes de sentarse. Promete en cada escalón un fruto visible en esta vida, algo que otro podría ver. Nombra los estorbos y dice qué hacer con ellos. Y su final no es la unión con alguien, sino ver: el agua clara y lo que hay en el fondo.

Por eso la parte que viene ahora va a exponer el sistema de meditación budista entero, en orden, desde el suelo de la conducta hasta el final que describen los textos. Conviene decir desde ya qué quiere decir «de cero a todo». Quiere decir de cero a todo lo que los textos cuentan, no a todo lo que se puede alcanzar: lo de más arriba se expondrá desde los textos, sin fingir que se ha comprobado. Las fuentes serán el canon pali en la traducción de Sujato, un compendio medieval de la doctrina traducido en 1910, el gran manual de Buddhaghosa en la traducción inglesa de 1922 a 1931 y los textos del Gran Vehículo ya leídos; lo tibetano moderno sólo se describirá, porque aquí no se ha podido leer en fuentes que se puedan citar. Allí se permitirá la jerga, un término cada vez, traducido. Y sigue sin prometerse la calma.

Lo que este libro discute

El primer fruto es un saludo. El primer fruto visible que da el Buda es que un rey se levante ante su antiguo esclavo. Es visible, desde luego, y es

un cambio de trato; pero lo mide la reverencia de un rey, que sigue siendo la medida del rey. El texto lo sabe a su manera, porque en cuanto el rey pide algo mejor, deja la reverencia atrás.

Lo bajo. Entre los oficios con los que el monje no debe ganarse la vida, el texto pone la aritmética, la contabilidad, el cálculo, la poesía, la cirugía con aguja y bisturí, curar a los niños. Y entre los oficios de los que el rey dice que dan frutos visibles están los contables. Las dos listas están en el mismo discurso. La primera es una regla de monje, y trasladarla a una vida con cocina y nómina pide cuidado: lo que para el que se va es un estorbo, para el que se queda puede ser justamente su conducta.

El rey que se va. Ajātasattu oye el camino entero, toma refugio y confiesa lo que hizo: «Me equivoqué, señor. Fue necio, estúpido y torpe quitarle la vida a mi padre, un rey justo, para tener el poder». El Buda acepta la confesión con una frase que vale para cualquiera: es crecer en la disciplina «reconocer una falta como falta, tratarla como se debe y contenerse en adelante». Y entonces el rey dice que tiene que irse, que tiene muchas obligaciones y mucho que hacer. El Buda no le reprocha nada: «Vete cuando te convenga, gran rey». El mapa está entero y a la vista, y el que lo ha pedido se va a atender sus asuntos. Es la situación de casi todo el que lee un mapa así.

Lo que da y lo que le falta

Da la pregunta por un fruto visible en esta vida, y la burla de las respuestas que contestan otra cosa. Da un primer fruto que se ve en el trato. Da un camino que empieza por la boca, el oficio y los actos de cada día, el ir y el volver, el comer y el callar. Da el pájaro con sus alas, la gema con su hilo, el espejo y el lago claro. Da la fórmula de la confesión: reconocer, tratar, contenerse. Le falta un sitio para la vida con contabilidad y cocina, y una respuesta para el que ya ha hecho lo que no tiene arreglo. La afirmación que deja se puede comprobar en una semana corriente: muchas respuestas contestan otra pregunta. Durante siete días, una vez al día, fijarse en una respuesta dada o recibida y anotar si contestaba lo preguntado o si era un

fruto del pan.

Qué objeto es el mapa

No es un estado, sino un orden: qué va antes de qué. Sirve para saber dónde está uno y qué viene después, y para saber que eso está escrito y a la vista de cualquiera.

Lo que este libro deja

Deja las doctrinas de los seis maestros con sus cuentas, un millón cuatrocientas mil matrices, tres mil infiernos y setecientos sueños; los catálogos de juegos, de camas con alfombras para elefantes y de afeites; los poderes de andar sobre el agua y tocar el sol y la luna con la mano; el recuerdo de las vidas pasadas y la vista de los que mueren y renacen. Los estados de absorción del discurso, con sus imágenes de agua, pertenecen a la parte que empieza ahora.

Lo utilizable

Del tamaño de una lata. Cuando pregunten por un mango, no contestar con un fruto del pan. Y tener muchas cosas que hacer no borra el mapa: sigue ahí.

En cuanto el rey se fue, el Buda dijo a los monjes que aquel hombre estaba roto: si no hubiera matado a su padre, en aquel mismo asiento se le habría abierto la visión limpia de la enseñanza.

Capítulo 121

Lo que se sabe de las tradiciones

Que no tomemos el destierro por la patria, ni la señal por el precio entero.

Guigo el Cartujo, Escala de los monjes*, 9*

Esta parte empezó con un hombre que se sentó en un monte para decir que no se rezara para ser visto y termina con un rey que se levanta y se va porque tiene muchas cosas que hacer, mientras el Buda dice a sus monjes que aquel hombre está roto. Entre los dos ha habido un monje del desierto que lloró porque le habían quitado a quién agarrarse, una monja que dejaba sonar la tarabilla y seguía moliendo, un vasco que medía el camino hasta una cueva, un inglés sin nombre que mandaba dejarlo todo debajo de una nube, un peregrino ruso con un rosario de lana, un fraile que hablaba con Dios de los toneles, unos amigos callados que desconfiaban del que llegaba caliente, un médico que pedía esperar a que se enfriara la mente, un rabino que mandaba quejarse en la lengua de la cocina, un profesor al que se le trabó la lengua, un dios que puso la medida del sueño, otro dios que volvió tres veces con leña en las manos, un chino que olvidaba por grados, un antiguo esclavo que pedía la contraseña, un filósofo que no se dejaba retratar, un monje japonés con la nariz derecha, una reina encerrada que miraba el sol, un cartujo al que se le ocurrió una escala trabajando con las manos, un monje que miraba al sol porque tardaba en ponerse y un maestro que cambió de método por una siesta. La cuenta se hace, como

en las partes anteriores, en tres columnas.

Lo que queda en pie

Ninguna tradición empieza por sentarse. Empiezan antes: por la conducta, que para el yogui va delante de la postura; por la boca y el oficio, que en el discurso del rey van delante del cojín; por la hora anterior, que según el anciano del desierto es la que uno se lleva a la oración; por la mente que se enfría antes de empezar y por el rato que se queda uno después, para no soltar lo hecho como un fardo. La práctica no es el rato; es el rato y su marco, y el marco pesa tanto como el rato.

Todas dan un asidero. El verso repetido para el hambre y para la iluminación, la frase corta sin contar, el camino medido hasta Belén, la palabra de una sílaba, la contraseña a la puerta, la imagen pequeña de dieciséis codos, la cuenta de uno a diez, la voz que se espera mientras pasan las otras, el nombre que un amigo presta al que ya no puede acordarse de nada. El asidero no es la meta: sirve para volver. Y cada tradición sabe, a su manera, que puede estropearse de dos formas: volviéndose máquina, que repite para obtener y ya no atiende, o volviéndose espectáculo, que se hace para que lo vean.

Todas miden fuera. Lo dijo el hombre del monte, que mandaba esconder la práctica y dejar ver las obras; lo dijo la monja que medía la unión por la enferma a la que se atiende; lo dijeron los amigos del silencio, que fueron la tradición más interior y la que más organizó el exterior; lo dijo el sufí, para quien el recuerdo es saberse visto; lo dijeron el cartujo y el anciano del desierto, que medían al monje por el trabajo. Y la medida de fuera tiene condiciones que casi siempre se saltan: mucho tiempo, atención y alguien capaz de ver. Hecha de pasada, sirve para lo contrario, y convierte a un discípulo dormido en madera podrida.

Lo que todas temen se parece mucho, y el remedio es a menudo de una sencillez que avergüenza. La tarabilla de la cabeza no es el sitio donde uno está. El abobamiento se cura comiendo y durmiendo. En la desolación no se hacen mudanzas. La embriaguez no es un criterio, y la sobriedad

está por encima. La acedia trae excusas piadosas y casi siempre buenas, y la sequedad puede ser melancolía, que no se cura rezando más. Y en todas hay una advertencia que conviene sacar sola: el que no tiene quien le entienda vuelve atrás.

Y la oración y la meditación no son la misma cosa. Una tiene objeto y termina encontrando algo; la otra tiene destinatario y termina pidiendo, prometiendo o dando gracias, y el destinatario puede negarse. Se tocan en muchos puntos, y cada una pierde algo si se la reduce a la otra.

Lo que se ha medido y lo que no

Esta parte no ha medido: ha leído. Las tradiciones cuentan poco con números, y cuando lo hacen conviene fijarse. El discípulo del filósofo cuenta cuatro uniones en seis años, y el maestro, que decía «muchas veces», no llevaba la cuenta. Un profesor japonés repite que por una mente pasan seiscientos cincuenta pensamientos en un chasquido de dedos y añade que quizá sea una exageración. Un monje del desierto echaba trescientos guijarros al día y un peregrino ruso llegó a doce mil oraciones. Un censo de 1891 da diez millones de fieles a una secta que se funda en tres libros. Ninguna de esas cifras mide lo que las tradiciones prometen.

No se ha medido aquí la unión, ni la absorción, ni la sobriedad de los sufíes, ni el enfriamiento de la mente, ni el recuerdo continuo del fraile, ni la contraseña del esclavo, ni la visión del lago claro. No se ha leído ningún estudio que compare tradiciones, y los que haya no entran en esta parte. Lo que sí se ha comprobado son los textos: lo que dicen y en qué traducción, y a veces algo más, como el párrafo que alguien añadió a un místico español y que no aparece en ninguno de los once manuscritos, las repeticiones que un traductor se tomó la libertad de omitir, o la nota de otro que, cuando un discípulo contesta que sí, apunta al pie que uno esperaba un no.

Y no se ha leído mucho de lo que estaba previsto, y se ha dicho en cada sitio: Rumi, Shinran, el *Camino de perfección*, el tratado del Uno con que acaban las *Enéadas*, a Dōgen y a Keizan fuera de las citas de su apologista, y las escuelas tibetanas, que en esta parte no tienen voz propia.

Lo que no se ha resuelto

El otro. Casi todas las tradiciones leídas encontraron a los demás como intervalo o como estorbo: las comidas con la mujer y los hijos pequeños como el rato en que se piensa en otra cosa, los hijos que traen de vuelta al que se había ido a Damasco, los vecinos con los que se cumple sin juntarse, el llanto ajeno acompañado sólo de boquilla, los hermanos despreciados por la acedia. Y casi todas llevaban dentro su corrección: el doliente que llora porque los otros lloran, el amigo que lleva comida después de diez días de lluvia, la casa llena de huérfanos, los monjes que mandaban comida a los presos. Esta parte ha preferido cada vez la corrección, pero no ha dado una regla para saber cuándo retirarse es cuidado y cuándo es huida. Lo ha dejado caso por caso.

El maestro. Ha habido maestros que salvan, como el que fue a buscar a su discípulo encerrado para decirle que su decisión venía de la melancolía; maestros que pegan con el bastón; maestros que piden al discípulo que les enseñe; maestros que se corrigen, como el que cambió de método por una siesta; maestros que no consuelan, como el abad que le dijo al recién llegado que, corriendo a ver a otro monje, no se había librado del hastío, sino que se había entregado a él; y un sutta que manda examinar al propio Buda por lo que se ve y se oye, y sólo después preguntarle. Lo que casi todos piden es tiempo. El discurso de las cuatro situaciones dice que a nadie se le conoce de pasada, y eso vale también para el que enseña. No se ha dicho cómo se elige uno, más allá de eso, que es lento.

La promesa. El esclavo estoico prometía que el que le atendiera no sentiría pena; un tratado indio, que el que se hiciera el cuerpo con el fuego del yoga no envejecería; un sutra, un país donde no hay dolor del cuerpo ni de la mente. Aquí no se promete nada de eso, y se ha dicho muchas veces. Pero no se ha dicho del todo qué se puede esperar razonablemente en su lugar, salvo los frutos visibles en el trato, que son pocos y lentos.

La duda. En una tradición la duda encierra quinientos años en un loto cerrado; en otra, un dios encuentra la objeción en el camino de vuelta a casa y vuelve con leña en las manos, y ése es su método. No se ha resuelto

cuánta duda aguanta una práctica sin dejar de serlo.

Y lo que no tiene arreglo. A la reina encerrada no le contestaron por qué tenía el hijo que tenía. Al rey que había matado a su padre le aceptaron la confesión, y aun así la visión no se le abrió en aquel asiento. Esta parte ha encontrado maneras de reconocer una falta, de tratarla y de contenerse en adelante, pero ninguna que deshaga lo hecho, y no la ha buscado.

Lo que este libro es, dicho otra vez

Esta parte le ha preguntado a cada tradición qué tarea le da al que se sienta, y cada una ha contestado con una tarea distinta. El riesgo de leerlas seguidas es coleccionarlas. Salir de aquí sabiendo que los monjes tenían un verso, los rusos un rosario, los sufíes un recuerdo y los zen una cuenta hasta diez es saber mucho y no tener nada en la mano. El uso que se les puede dar es más pobre: quedarse con un asidero y con una medida de fuera, uno cada vez, y dejar el resto en el estante.

Y conviene decirlo sin reproche, porque las propias tradiciones lo dicen así. El rey oyó el mapa entero, lo alabó, confesó lo peor que había hecho y se fue porque tenía muchas obligaciones, y el Buda le dijo que se fuera cuando le conviniera. El que lea esto también tiene muchas cosas que hacer. El destierro no es la patria, dice el cartujo, ni la señal es el precio entero: los libros sobre las prácticas no son las prácticas, y lo que se ha leído aquí sólo sirve si alguna vez se cierra.

La novena parte

La parte siguiente expone el sistema de meditación budista entero, en orden, de cero a todo lo que cuentan los textos, y en ella se permitirá la jerga, un término cada vez y traducido. Empieza por el mapa completo y por el suelo de la conducta. Sigue con los cinco estorbos y con lo que va antes de sentarse, con la postura, con el catálogo antiguo de los cuarenta objetos y el temperamento que conviene a cada uno, con la respiración en dieciséis pasos, con el cuerpo inventariado parte por parte, con los cuatro

estados que no tienen medida y empiezan por la benevolencia, con el signo que aparece cuando la mente se asienta, con las nueve etapas de la calma y con las absorciones y sus peligros. Después pasa a la visión: qué es, los cuatro fundamentos de la atención como arquitectura, sentir y percibir, el origen dependiente como objeto y las etapas por las que, según los textos, se va viendo. Luego vienen el vacío de las escuelas del Gran Vehículo, la mente del despertar como meditación, las dos alas unidas, los siete factores, las cinco facultades en equilibrio y el elefante domado; el sentarse del zen y la tierra pura otra vez, como objetos; lo que añaden las escuelas tibetanas, descrito y declarado como no comprobable aquí; y el maestro, que es la parte del mapa que no está en el mapa. Termina en una mesa, con el sistema entero puesto sobre el primer aliento, y con una cuenta honrada de qué peldaños se exponen desde los textos y cuáles no se pueden exponer desde ningún sitio.

Entre los pucheros

El capítulo quinto del *Libro de las fundaciones* se escribió en 1573, según su editor, y empieza curándose en salud. Lo que va a decir, avisa Teresa de Jesús, no debe tomarse «por regla infalible, que sería desatino en cosas tan dificultosas»: hay «muchos caminos en este camino del espíritu», y si los que no van por uno no lo entienden, «será que van por otro». Se ha leído entero en la edición del padre Silverio de Santa Teresa para la Biblioteca Mística Carmelitana, que imprime al pie algo que las ediciones de lectura callan: lo que hicieron con el autógrafo sus primeros lectores. En esa misma frase, el padre Jerónimo Gracián tachó «camino» y escribió «vía», para que no hubiera dos caminos seguidos.

La queja que le preocupa es de gente ocupada. Hay quien piensa, dice, que «está todo el negocio en el pensamiento»: si lo puede tener mucho en Dios, aunque sea haciéndose gran fuerza, ya se cree espiritual, y si se distrae, «aunque sea para cosas buenas», le viene gran desconsuelo y le parece que está perdido. Teresa contesta que no todas las imaginaciones sirven de su natural para estar meditando, «mas todas las almas lo son para amar», y de ahí saca una frase que suena a refrán: «el aprovechamiento del alma no está en pensar mucho, sino en amar mucho». Cuando se pregunta cómo se adquiere ese amor, no da un método: «Determinándose a obrar y padecer, y hacerlo cuando se ofreciere».

Después busca de dónde viene el disgusto que deja un día de ocupaciones sin un rato apartado, y la primera razón no halaga a nadie: «un amor propio que aquí se mezcla, muy delicado», que consiste en «querernos

más contentar a nosotros que a Dios». Y se ríe de quien cree que sólo hay una puerta: «¡Donoso adelantamiento en el amor de Dios es atarle las manos con parecer que no nos puede aprovechar si no por un camino!».

Confiesa que ella pensaba lo contrario. Le daban lástima unas personas «siempre ocupadas en negocios y cosas muchas», y pensaba, «y aun se lo decía», que no era posible «entre tanta baraúnda crecer el espíritu». Luego trató a un hombre al que la obediencia había traído cerca de quince años tan cargado de oficios y gobiernos que no se acordaba de haber tenido un día para sí, aunque procuraba, lo mejor que podía, algunos ratos de oración; y lo encontró con la libertad de espíritu que ella atribuye a los perfectos: «no quiriendo nada, lo poseen todo». A otros, que no había visto en muchos años, les preguntó en qué se les habían ido, y era todo en ocupaciones de obediencia y caridad; y los veía «tan medrados en cosas espirituales», dice, «que me espantaban». De ahí sale la frase por la que se conoce el capítulo, que conviene leer entera y con su condición delante:

> Pues ¡ea!, hijas mías, no haya desconsuelo: cuando la obediencia os trajere empleadas en cosas exteriores, entended que si es en la cocina, entre los pucheros anda el Señor, ayudándoos en lo interior y exterior.
> — Teresa de Jesús, *Libro de las fundaciones*

El ejemplo que pone es de un fraile. Un religioso le contó que se había propuesto no decir que no a nada que le mandara el superior, por trabajo que le diese. Un día estaba «hecho pedazos de trabajar, y ya tarde, que no se podía tener», e iba a sentarse un poco, y se lo encontró el superior y le dijo que tomara el azadón y fuese a cavar a la huerta. Calló, «aunque bien afligido el natural», tomó el azadón, y al entrar por un paso de la huerta se le apareció Cristo con la cruz a cuestas, tan cansado y fatigado que le dio a entender que lo suyo no era nada en comparación. Teresa añade entre paréntesis que vio aquel paso muchos años después, porque acertó a fundar una casa en aquel lugar.

El editor cuenta al pie lo que pasó luego con la anécdota. Dos cronistas de la orden se la atribuyeron a un hermano con nombre, Francisco de la Concepción, en el convento de La Roda. Pero Teresa no pasó por La

Roda hasta 1580, y el capítulo es de 1573, de modo que «es de todo punto imposible». La aparición se quedó sin fraile, que es como la había dejado ella.

La segunda razón del disgusto es más honrada, y Teresa no la barre: en la soledad hay menos ocasiones de ofender, y el alma parece más limpia. Lo concede con una condición que repite: «siempre hablo presuponiendo andar en ellas por obediencia u caridad; que, a no haber esto de por medio, siempre me resumo en que es mejor la soledad». Pero dice lo que la soledad no da. Entre la gente hay más faltas, «y aun algunas pequeñas quiebras», y aun así sale ganando, porque «se nos da a entender quién somos, y hasta dónde llega nuestra virtud»:

> Porque una persona siempre recogida, por santa que a su parecer sea, no sabe si tiene paciencia ni humildad, ni tiene cómo lo saber. Como si un hombre fuese muy esforzado, ¿cómo se ha de entender, si no se ha visto en batalla? — Teresa de Jesús, *Libro de las fundaciones*

A Pedro, añade, harto le parecía que lo era, «mas miren lo que fué en la ocasión». Y llega a tener por mayor merced «un día de propio y humilde conocimiento, aunque nos haya costado muchas afliciones y trabajos, que muchos de oración».

El capítulo tiene un precio, y conviene decirlo sin rebaja. Todo lo anterior vale para ella bajo una condición, la obediencia o la caridad, y el remedio que da para la batalla de dentro es un juez: igual que en un pleito muy dudoso las partes, cansadas de pleitear, lo ponen en manos de uno, que el alma tome uno, «que sea el perlado u confesor, con determinación de no traer más pleito, ni pensar más en su causa». El mejor camino, dice, es «cavar y trabajar» en «esta mina de la obediencia». Aquí eso no se le pide a nadie. Un superior que manda cavar a un hombre que no se tiene en pie no es un modelo, y en la huerta de cualquiera no aparece nadie para arreglarlo. La propia Teresa conocía a los superiores: escribe que, aunque el perlado no tenga cuidado de aprovechar el alma, «sino de que se hagan los negocios», Dios lo tiene. Gracián subrayó la frase y escribió al margen: «ojo». Lo que queda en pie sin el juez es la otra mitad de la condición, la

caridad, y la sospecha con que empieza: que el disgusto de verse ocupado puede ser gusto propio.

El final también tuvo pelea. «Créanme, que no es el largo tiempo el que aprovecha el alma en la oración, que cuando le emplea tan bien en obras, gran ayuda es, para que en muy poco espacio tenga mijor dispusición para encender el amor, que en muchas horas de consideración.» En esas tres líneas, anota el editor, Gracián tachó y añadió, y el padre Báñez repuso lo tachado y borró lo añadido. Unas líneas antes, junto al suspiro de quien no tiene lugar para estar a solas, el mismo Gracián había escrito: «Buen consuelo para los ocupados en obra de charidad». Teresa cierra con una frase corta, «Todo ha de venir de su mano», y deja la cocina como estaba.

Unos dos mil años antes, en un monasterio de Sāvatthī, un brahmán que se ganaba la vida con las cuentas le dijo al Buda que en su oficio se aprendía por grados: al aprendiz, lo primero, se le hace contar, uno por uno, dos por dos, hasta diez por diez, y aun hasta cien. Y le preguntó si en su enseñanza se podía describir también un aprendizaje así, paso a paso.

Parte X

Libro Noveno — El sistema

Capítulo 122

El mapa entero

¿Y qué puedo hacer yo, brahmán? El que ha llegado así sólo enseña el camino.
El Buda, en el Gaṇakamoggallāna Sutta

La pregunta del contable salía de su oficio. Estaba en una casa larga sobre pilotes, en el Monasterio del Este, cerca de Sāvatthī, y empezó por la escalera: en esa casa, le dijo al Buda, se ve «un aprendizaje gradual, un progreso gradual y una práctica gradual, hasta el último escalón». Lo mismo se ve en la recitación de los brahmanes, en el tiro con arco y en la contabilidad, donde al aprendiz se le hace contar antes que nada. ¿Se puede describir algo así en esta enseñanza? El discurso es el 107 de la colección media del canon pali, se ha leído entero en la traducción de Bhikkhu Sujato, y abre esta parte por dos razones: en pocas páginas pone el mapa entero, en orden, y acaba en una pregunta que ningún mapa contesta.

En esta parte las palabras de los textos entrarán con su nombre, una cada vez y traducida, porque sin ellas no se abre ningún manual. Lo que el sistema dice de otras vidas se expondrá como lo que dice, sin pedir que se crea. Y se sigue sin prometer la calma.

El bocado

«Es posible, brahmán», contesta el Buda, y elige otro oficio para decirlo: «Supón que un domador hábil consigue un buen caballo de raza. Lo primero que hará es acostumbrarlo a llevar el bocado». Luego da el orden con una fórmula que se repite: cuando el discípulo tiene esto, el que ha llegado así lo guía un paso más. Cada paso aparece sólo cuando el anterior está puesto.

El primero es la conducta: «Ven, monje: sé ético y contenido en el código monástico, pórtate bien y pide limosna en los sitios adecuados. Viendo peligro en la falta más pequeña, guarda las reglas que has aceptado». El segundo, guardar las puertas de los sentidos. El tercero, comer con medida, y aquí el texto da la frase que el monje se dice delante de la comida:

> No por diversión ni por darme gusto, ni por adorno ni por decoración, sino sólo para sostener este cuerpo, para evitar el daño y para apoyar la vida espiritual. Así acabaré con la molestia vieja y no daré lugar a una nueva, y tendré con qué seguir, sin reproche y a gusto. — *Gaṇakamoggallāna Sutta*, 5

El cuarto, la vigilia; el quinto, saber lo que se hace mientras se hace. El sexto, un sitio apartado, y la lista es de las que dan ganas de ir: «un paraje salvaje, el pie de un árbol, una colina, un barranco, una cueva de montaña, un cementerio, un bosque, el aire libre, un montón de paja». Sólo en el séptimo se sienta, con el cuerpo recto y la atención delante, y deja cinco cosas: la codicia, la mala voluntad, el sopor, la agitación con el remordimiento y la duda. El texto las llama «corrupciones del corazón que debilitan la sabiduría», y la tradición, *nīvaraṇa*, que quiere decir lo que tapa. El octavo son cuatro absorciones, cada una más quieta que la anterior.

Así instruye el Buda, dice, a los que todavía se entrenan. Pero a los que ya han terminado, a los que han dejado la carga, «estas mismas cosas les llevan a una meditación dichosa en esta vida, y a la atención y la conciencia». El orden no se tira al llegar. Quien ha terminado sigue sentándose, y ya no para llegar a ningún sitio.

Unos llegan y otros no

El contable pregunta lo que preguntaría cualquiera que haya pagado una academia: si con esta instrucción todos los discípulos llegan a la meta, a la extinción que el pali llama *nibbāna*, o si algunos fracasan. «Unos lo consiguen y otros no.» ¿Y por qué, si la extinción está ahí, el camino está ahí y el Buda está ahí para animarlos?

El Buda le devuelve la pregunta. ¿Conoces bien el camino a Rājagaha? Sí. Pues supón que llega alguien y te lo pregunta, y tú le dices: «Por aquí se va a Rājagaha. Sigue una hora y verás un pueblo; otra hora más y verás una ciudad; otra hora más y verás Rājagaha, con sus parques, sus bosques, sus prados y sus estanques de lotos». Con esas mismas señas uno coge el camino equivocado y se va hacia el oeste, y otro llega sano y salvo. ¿Por qué? El contable contesta: «¿Y qué puedo hacer yo, señor Gotama? Yo soy el que indica el camino». Y el Buda: igual pasa conmigo. «¿Qué puedo hacer yo, brahmán? El que ha llegado así sólo enseña el camino.»

El título que se da a sí mismo es *tathāgata*, el que ha llegado así. El mapa es exacto, y no camina.

El final es muy humano: el contable no pregunta más por el camino. Se pone a hablar mal de los que se hicieron monjes para ganarse la vida, «taimados, falsos y solapados», «altivos, insolentes, veleidosos, deslenguados», y bien de los otros; compara la enseñanza con el nardo, el sándalo rojo y el jazmín; y pide que se le recuerde como seguidor laico para toda la vida. No se hizo monje.

Tres entrenamientos

Un discurso breve de la colección numérica lo cuenta de otra manera. Cada quincena, dice el Buda, se recitan más de ciento cincuenta reglas, y «todas caben en tres entrenamientos: el de la ética superior, el de la mente superior y el de la sabiduría superior». El pali llama al entrenamiento *sikkhā*, y la palabra tiene algo de aprendiz: se entrena el que todavía no sabe. El propio discurso los nombra después como ética, inmersión y

sabiduría, y son el orden del contable visto desde arriba: primero lo que se hace, luego cómo se asienta la mente, luego lo que se ve.

Lo interesante del discurso son dos frases. La primera es sobre los que ya los han cumplido: también ellos quebrantan alguna regla menor, «pero se recuperan. ¿Por qué? Porque no digo que sean incapaces de eso». La segunda cierra una lista de llegadas parciales que se cuentan en vidas, del que se extingue entre una vida y la siguiente al que renace como mucho siete veces, y que aquí se expone sin pedir que se crea. Pero la frase con que termina vale sin ella: «Si se practica del todo, se consigue del todo. Si se practica en parte, se consigue en parte. Pero en cualquier caso, digo, estas reglas no son estériles».

Dos cosas

Un tercer texto, todavía más corto, parte el mapa en dos. «Estas dos cosas tienen parte en la realización. ¿Cuáles? La calma y el discernimiento.» La calma es *samatha*: la mente que se aquieta. El discernimiento es *vipassanā*: ver con claridad lo que pasa. Y a cada una le da su trabajo. Si se cultiva la calma, se desarrolla la mente, y con la mente desarrollada se abandona la codicia. Si se cultiva el discernimiento, se desarrolla la sabiduría, y con la sabiduría se abandona la ignorancia. «La mente corrompida por la codicia no es libre, y la sabiduría corrompida por la ignorancia no crece.» De ahí salen dos libertades, la del corazón y la de la sabiduría.

El texto no las llama alas, ni dice cuál va primero. Justo antes, en la misma serie, da dos razones para irse al bosque: la felicidad propia en esta vida y la compasión por las generaciones futuras. Uno se va por él y por los que vengan.

Tres carros

Siglos después, un sutra del Gran Vehículo, el *Loto de la buena ley*, contó en sánscrito una parábola sobre el mapa entero. Se ha leído entero

su capítulo tercero en la traducción de Hendrik Kern para los *Sacred Books of the East* (1884).

Un hombre viejo y rico tiene una casa grande y vieja, con una sola puerta, los pilares podridos y el techo de paja, y la casa se prende por todas partes. Él ya está fuera; sus hijos, muchos y pequeños, siguen dentro jugando, y «no perciben, ni saben, ni entienden, ni les importa que la casa esté ardiendo». Podría cogerlos en brazos, pero hay una sola puerta y correrían de un lado a otro. Los avisa, y no entienden lo que quiere decir la palabra «arde»: corren, se pasean «y miran una y otra vez a su padre». Entonces recurre a una treta. Les dice que fuera les esperan sus juguetes preferidos, carros de bueyes, de cabras y de ciervos. Salen empujándose, «¿quién llega primero, el primerísimo?», y cuando le piden los carros les da a cada uno varios carros de bueyes, magníficos y todos iguales, porque no quiere tratar a ninguno peor que a otro. El Buda pregunta si ese hombre mintió. Śāriputra, el discípulo, dice que no: era una treta para salvarlos, y «si ese hombre, Señor, no les hubiera dado ni un solo carro, tampoco habría mentido».

La aplicación es la de los tres vehículos. El de los discípulos, que buscan su propia extinción; el de los que despiertan solos, entendiendo causas y efectos; y el de los *bodhisattva*, los que buscan el despertar por el bien de todas las criaturas. Los tres, dice el sutra, son la treta. Fuera de la casa hay un solo vehículo, y es el grande. En la versión en verso, que el traductor tiene por más antigua que la prosa, el padre no se queda mirando desde fuera: entra en la casa a sacarlos.

Es una manera de leer el mismo mapa, no otro. Los pasos del contable no cambian; cambia para quién se dan. En los libros de hoy se habla a menudo de tres vehículos en otro sentido, el antiguo, el grande y el del diamante, que sería el de las escuelas tibetanas. Aquí no se ha leído ninguna fuente antigua que se pueda citar para ese reparto, y se deja dicho.

Lo que este libro discute

«Sólo enseño el camino.» Es la frase más honrada que puede decir un mapa, y también la más cómoda. El que se va hacia el oeste queda a cargo de sí mismo, y el contable, en cuanto la oye, se pone a enumerar los defectos de los que fracasan. El texto no se pregunta si las señas servían para todos, y las suyas son de monje: limosna, bosque, un montón de paja. El propio contable se quedó laico, y no se sabe qué hizo con ellas. Traducir cada paso a una vida con oficio es el trabajo de esta parte, y lo que no se traduzca bien no se le puede cargar a quien no llega.

La treta. El *Loto* defiende que se atraiga con juguetes a quien no entiende la palabra «arde», y que eso no es mentir porque salva. Puede ser verdad de un padre en un incendio. Como método de enseñanza es peligroso, y el mismo capítulo enseña por qué: después de llamar juguetes a los otros caminos, reserva para quien desprecie el sutra el infierno, la sarna, el cuerpo sin pelo, otro cuerpo sin pies de quinientas leguas y medicinas que empeoran la enfermedad, y aconseja no hacer caso de los otros libros, que «son buenos para los necios». Un vehículo para todas las criaturas que manda al infierno al que no se sube no es un vehículo para todas. Aquí no se promete ningún carro.

La cuenta de vidas. La mejor noticia de los tres entrenamientos, que practicar en parte no es estéril, viene medida en renacimientos, y eso aquí no se puede comprobar. Lo que se puede tomar sin creerlo es la forma: que haya llegadas parciales y que ninguna sea nada.

Lo que da y lo que le falta

Da un orden en el que cada paso aparece cuando el anterior está puesto, empezando por el bocado. Da la pregunta de por qué unos llegan y otros no, la falta menor de la que uno se recupera, la práctica parcial que no es estéril, la calma y el discernimiento con su trabajo cada uno, y la casa que arde con los niños mirando a su padre. Le faltan unas señas para quien no deja su oficio, un criterio para cuando las señas son malas y un

vehículo sin infierno para los que no se suben. La afirmación que deja se puede comprobar en una semana corriente: un paso del orden, hecho de verdad, mueve algo del siguiente. Durante siete días, antes de una comida al día, decirse la razón del texto, no por diversión ni por adorno, sino para sostener el cuerpo, y comer; anotar por la noche si esa comida fue distinta en cantidad o en prisa, y si algo del resto del día se movió con ella.

Qué objeto es un vehículo

No es un camino, sino una manera de recorrerlo: con qué se va y para quién. El suelo es el mismo para los tres carros. Lo que cambia es la cuenta de a quién se lleva.

Lo que este libro deja

Deja la predicción de que Śāriputra será un buda llamado Resplandor de Loto, en un país de lapislázuli con un tablero de hilos de oro; las notas de Kern, que leen la parábola como un mito del crepúsculo y al padre como el dios del día; los buitres, los escorpiones y los fantasmas con boca de aguja de la casa en verso; y la lista entera de los que vuelven una vez o siete. Del *Loto* se ha leído sólo el capítulo tercero, y de la colección numérica, los dos discursos citados y los que los rodean.

Lo utilizable

Del tamaño de una lata. Antes de pedir el mapa entero, buscar el bocado: el primer paso que falta. Y si sólo se hace una parte, contar lo que da una parte, que no es nada.

En otro discurso, Ānanda le preguntó al Buda para qué sirve la buena conducta, y la respuesta empezó por lo más modesto que se puede esperar de ella: no tener nada de qué arrepentirse.

Capítulo 123

Cero: el suelo

Todo el trabajo duro que se hace depende de la tierra y se apoya en la tierra.

El Buda, en el Balakaraṇīya Sutta

Ānanda le preguntó al Buda, en el bosque de Jeta, cuál es la meta y el provecho de la buena conducta. «La meta y el provecho de la buena conducta, Ānanda, es no tener remordimientos.» ¿Y el de no tener remordimientos? La alegría. ¿Y el de la alegría? El arrobo. Y así sigue, eslabón a eslabón: del arrobo, la tranquilidad; de la tranquilidad, la dicha; de la dicha, la inmersión; de la inmersión, conocer y ver las cosas como son; de ahí, el desencanto y el desapasionamiento; y de ahí, el conocimiento y la visión de la libertad. «Así, Ānanda, la buena conducta lleva poco a poco hasta lo más alto.»

Es el primer discurso del libro de los diez de la colección numérica, y el primero del libro de los once repite lo mismo partiendo un eslabón en dos. Se han leído los dos en la traducción de Bhikkhu Sujato, con otros tres discursos breves que lo dicen con otras imágenes, y el primer capítulo entero del gran manual de Buddhaghosa, *El camino de la pureza*, escrito en Ceilán en el siglo V, en la traducción inglesa de Pe Maung Tin (1922). La conducta se llama en pali *sīla*, y el traductor avisa en nota de que la palabra dice algo más modesto que virtud: hábito moral, buena conducta de costumbre.

No hace falta desearlo

El segundo discurso del libro de los diez dice lo mismo desde el otro lado, y es el más útil. Quien tiene buena conducta, dice, no necesita formular un deseo: «¡Que no tenga remordimientos!». «Es natural que quien tiene buena conducta no tenga remordimientos.» Quien no los tiene no necesita desear la alegría; quien está alegre no necesita desear el arrobo; y así hasta el final, pasando por un eslabón que tendrá mucho sitio en esta parte, la mente inmersa en *samādhi*, que es la palabra pali para la inmersión, la mente recogida en un solo sitio. «Es natural que la mente se sumerja en *samādhi* cuando se siente dicha.» Y termina con una imagen de agua: así las buenas cualidades «fluyen y se llenan unas a otras, para ir de la orilla de acá a la orilla de allá».

Lo que dice es difícil de oír para quien se sienta a buscar la calma: que no se puede pedir. Se puede poner lo que va antes. Lo demás, si viene, viene solo.

La tierra y el árbol

Otros dos discursos, más cortos todavía, dan la imagen que pone nombre a este capítulo. «Todo el trabajo duro que se hace depende de la tierra y se apoya en la tierra. Del mismo modo, un monje cultiva el noble camino de ocho partes apoyado en la conducta.» Y el otro lo dice por la falta: quien no tiene conducta ha destruido una condición necesaria para la inmersión; sin inmersión no hay conocer y ver; sin eso no hay desencanto, y sin desencanto no hay libertad. «Supón un árbol sin ramas ni hojas. Sus brotes, su corteza, su albura y su duramen no llegarían a crecer del todo.»

Lo que es, según el comentarista

Buddhaghosa empieza su manual por la conducta, y lo hace con siete preguntas de profesor: qué es, en qué sentido se llama así, cuáles son

su característica, su función, su manifestación y su causa próxima, qué ventajas tiene, de cuántas clases es, qué la corrompe y qué la limpia.

Qué es: «la volición es conducta; las propiedades mentales son conducta; la contención es conducta; no transgredir es conducta». No es sólo lo que no se hace; es también la voluntad con que no se hace. En qué sentido: en el de colocar bien los actos del cuerpo y de la palabra, para que no se dispersen, y en el de sostener; otros, dice, lo explican porque es la cabeza, o porque es fresca. Su manifestación es la pureza, y su causa próxima, lo que la hace nacer aquí y ahora, es doble: «el sentido de la vergüenza y el temor al reproche». «En su presencia la conducta nace y se asienta; en su ausencia no nace ni se asienta.»

Las ventajas empiezan por la de Ānanda, no tener remordimientos, y siguen con las que el Buda dio a unos laicos: quien tiene buena conducta hace fortuna porque no es negligente, tiene buena fama, entra en cualquier reunión, de príncipes, de brahmanes, de laicos o de monjes, «con aplomo y sin turbarse», y muere sin confusión. La quinta, que renace en un cielo, es de las que se exponen sin pedir que se crean.

Baja, mediana y alta

Las clases son muchas, y en la lista hay tres observaciones que valen más que la lista. La primera distingue la conducta que se rompe de la que no. Hay conducta que se rompe por ganancia, por fama, por los parientes, por un miembro del cuerpo o por la vida; y hay otra en la que, por ganancia, uno «no da lugar ni siquiera al pensamiento» de faltar. La segunda es un retrato: es baja la conducta que se practica por lucimiento, y también la del que piensa «yo tengo buena conducta, pero estos otros monjes son malvados»; es mediana la que se practica por el mérito, y alta la que se practica porque «esto es lo que hay que hacer». La tercera es un aviso en verso para el que ya cumple: el que está contento con la conducta ganada, «satisfecho con su virtud, sin buscar nada más alto», tiene una conducta que se estanca.

Cuando habla de lo que la corrompe, el comentarista usa imágenes

de sastre y de vaquero. La conducta rota por los bordes es como una tela deshilachada; rota por el medio, como una tela con agujeros; rota en varias faltas seguidas, como una vaca con franjas; rota aquí y allá, como una vaca con manchas. Y cita una lista de siete maneras de mancharla sin romper el voto, que va estrechando el cerco hasta un final que no se espera: también está manchada la conducta del que la guarda con la esperanza de renacer entre los dioses.

Cuatro limpiezas

Para el monje, la conducta limpia tiene cuatro partes, y a cada una le toca una fuerza: la regla monástica se cumple por fe; la guarda de los sentidos, por atención; la limpieza del modo de ganarse la vida, por energía; y el uso de lo que se recibe, por sabiduría. Las historias con que las ilustra son lo mejor del capítulo.

De la guarda de los sentidos cuenta la del anciano Cittagutta, que vivió más de sesenta años en una cueva con una pintura muy hermosa y no supo que estaba allí hasta que se lo dijeron unos monjes de paso: «ahora lo sé por vosotros, que tenéis ojos». A la entrada había un árbol grande, y sabía que había florecido cada primavera porque veía en el suelo los filamentos caídos. El rey lo mandó llamar tres veces y no fue. Entonces el rey mandó vendar los pechos de las madres que criaban en el pueblo, con una orden sellada: mientras el anciano no viniera, los niños no mamarían. El anciano fue, por compasión de los niños. En palacio, le saludaran el rey o la reina, contestaba siempre «que el rey sea feliz», y a los monjes que se lo preguntaron les dijo que no hacía diferencia.

Del modo de ganarse la vida da un catálogo de trampas que parece escrito ayer. El que rechaza el hábito caro, «¿para qué quiere un monje un hábito caro?», para que le ofrezcan más, y al final lo acepta todo «por compasión» de los donantes, que si no se quedarían sin mérito. El del «habla de guiso de alubias», porque en un guiso unas alubias se cuecen y otras no, y en su conversación unas palabras son verdad y el resto mentira. Y el que, a una mujer que le dice que no hay arroz, le cuenta un presagio: una

serpiente como la caña de azúcar del rincón, golpeada con una piedra como la melaza del cuenco, que abrió una capucha como el pescado salado de la cesta, con dientes como el arroz de la olla y veneno como la mantequilla del tarro; y la mujer, que no puede con el calvo, se lo da todo. Enfrente pone a Sāriputta, enfermo del vientre, que vuelca en el suelo el arroz con leche que le han traído porque se consiguió con una insinuación: «aunque se me salieran las tripas y anduvieran por el suelo, no comería arroz conseguido por una indicación de palabra».

Y del uso de lo recibido hace una contabilidad. Lo que se recibe se puede usar de cuatro maneras: como un robo, como una deuda, como una herencia o como un dueño. El que no tiene conducta y usa lo que le dan, lo roba. El que la tiene y lo usa sin reflexionar, lo usa en deuda. Por eso hay que reflexionar cada vez que se usa el hábito y en cada bocado, y si no se puede, cuatro, tres, dos o una vez al día; «si amanece antes de que haya reflexionado, está en la posición del que lo usa en deuda».

Lo que este libro discute

«Es natural.» El discurso de los deseos dice que la alegría viene sola a quien no tiene remordimientos, y es verdad muchas veces. Pero hay quien no tiene de qué arrepentirse y no está alegre, y en la cadena no hay sitio para él: la tristeza puede tener otras causas. El suelo es necesario y no garantiza nada. Aquí se toma la mitad que no promete, la de que la calma no se pide.

La vergüenza. Buddhaghosa pone en la raíz de la conducta el sentido de la vergüenza y el temor al reproche. Como freno antes del acto sirven. Después del acto, en quien ya se reprocha de más, la vergüenza no es suelo sino barro, y la propia cadena pone la meta de la conducta en no tener remordimientos, no en tenerlos mucho.

El santo que no mira. Cittagutta no levantó los ojos en sesenta años, y el manual lo pone de modelo. Pero lo que lo movió no fue la regla, sino unos niños sin leche, y eso también lo cuenta el manual. El otro modelo de la guarda de los sentidos es un anciano que ve reírse a una mujer y sólo ve los huesos de sus dientes, y al marido que la busca le contesta que por

allí ha pasado «un montón de huesos». Puede servir a un monje en un camino. Para quien vive con gente, convertirla en huesos no es guardar los sentidos, es dejar de verla.

Lo que queda para quien no es monje. De las cuatro limpiezas, tres son de monasterio, y para los laicos el manual da cinco preceptos, diez si se puede, y ocho en los días señalados. El suelo de quien vive con oficio es más pequeño y está en otro sitio: en lo que dice, en cómo se gana la vida y en cómo usa lo que otros le dan.

Lo que da y lo que le falta

Da una cadena que empieza por no tener remordimientos y termina en la libertad, y la advertencia de que ningún eslabón se consigue deseándolo. Da la tierra y el árbol. Da la conducta como voluntad y no sólo como abstención, la vergüenza y el temor al reproche como raíz, y la reunión en la que se entra sin turbarse. Da la conducta que se rompe por ganancia, la que desprecia a los demás y la que se estanca. Da la tela deshilachada y la vaca con manchas, el guiso de alubias, el calvo de la serpiente, el cuenco volcado y el uso en deuda. Le falta sitio para la tristeza sin culpa y una medida para la vergüenza que sobra. La afirmación que deja se puede comprobar en una semana corriente: lo que queda sin arreglar de un día vuelve en el primer rato quieto del siguiente. Durante siete días, anotar por la noche si hay algo dicho o hecho que pese, una respuesta o una pequeña trampa, y al día siguiente, en el primer rato quieto que aparezca, en una cola o en la ducha, anotar si ha vuelto.

Qué objeto es el suelo

No es un objeto de meditación. Es lo que la sostiene, y como la tierra no se ve mientras aguanta: se nota cuando falta, en lo que vuelve cuando uno se queda quieto.

Lo que este libro deja

Deja la jerarquía de las faltas monásticas y la cifra de preceptos con muchos ceros; las diadas, tríadas, tétradas y péntadas; el proceso de la percepción por momentos; los ancianos atados por ladrones con enredaderas, que murieron sin romperlas; el dios que se metió en el cuerpo de un muchacho para que su familia cocinara arroz; la madre curada de un forúnculo por una declaración de verdad; las comparaciones con el hierro al rojo; y el segundo capítulo del manual, sobre las trece prácticas ascéticas, que no se ha leído.

Lo utilizable

Del tamaño de una lata. No pedirle al rato la calma: poner el suelo, que es pequeño, y dejar que lo demás venga o no. Y si algo de hoy pesa, arreglarlo antes de sentarse, porque va a volver.

Un brahmán llamado Saṅgārava le preguntó un día al Buda por qué hay veces en que no le vienen a la cabeza ni los himnos que lleva mucho tiempo recitando, y otras en que le vienen hasta los que hace mucho que no recita.

Capítulo 124

Los cinco obstáculos

Ni siquiera una persona de buena vista que se mirase en él conocería ni vería de verdad su reflejo.

El Buda, en el Saṅgārava Sutta

La pregunta de Saṅgārava era de oficio. Era brahmán, y su trabajo era la memoria: himnos aprendidos de oído y recitados durante años. «¿Cuál es la causa, señor Gotama, cuál es la razón de que a veces no me vengan a la cabeza ni los himnos que llevo mucho tiempo recitando, y no digamos los que no he recitado? ¿Y por qué otras veces me vienen hasta los que hace mucho que no recito?» Cualquiera que haya preparado un examen conoce la pregunta.

El Buda no le habla de la memoria. Le habla de cinco estados del corazón, y le pone delante cinco cuencos de agua. El discurso es el 46.55 de la colección conectada, y se ha leído entero en la traducción de Bhikkhu Sujato, con otros seis discursos breves sobre lo mismo: qué son los cinco obstáculos, qué los alimenta y qué se hace con cada uno.

Cinco cuencos

Cuando el corazón está «vencido y empantanado» en el deseo sensual, dice, y uno no entiende de verdad cómo salir de él, no sabe ni ve de verdad «qué es bueno para uno, qué es bueno para otro y qué es bueno para los

dos», y no le vienen ni los himnos más recitados. «Supón un cuenco de agua mezclada con un tinte, laca roja, cúrcuma, índigo o rubia. Ni siquiera una persona de buena vista que se mirase en él conocería ni vería de verdad su reflejo.»

Luego vienen los otros cuatro. La mala voluntad es un cuenco de agua «calentada al fuego, hirviendo y burbujeando». El sopor y la modorra, un cuenco «cubierto de musgo y de plantas acuáticas». La agitación y el remordimiento, un cuenco «agitado por el viento, temblando, arremolinado y rizado». Y la duda, un cuenco de agua «turbia, cenagosa y enfangada, escondida en la oscuridad». Al final, el cuenco contrario: agua «transparente, clara y limpia, sacada a la luz», en la que el mismo hombre ve su cara.

Tres cosas del discurso conviene no pasarlas por alto. La primera es que los obstáculos no se definen por lo que estorban al rato de sentarse, sino por lo que estorban a ver: la propia cara, lo que se sabe, y el bien de uno y de los demás. La segunda es que cada obstáculo es doble: el estado y no saber salir de él. Y la tercera es que ninguno añade nada al agua que no pueda quitarse. El tinte se deja de echar, el cuenco se aparta del fuego, el musgo se retira, el viento para y el cuenco se saca a la luz.

Los canales

Otro discurso los llama «obstáculos y estorbos, parásitos de la mente que debilitan la sabiduría», y usa otra agua. Supón un río de montaña que baja deprisa, llega lejos y lo arrastra todo. Llega un hombre y le abre canales a los dos lados, y la corriente del medio «se dispersa, se desvía y se reparte». El río ya no baja deprisa ni llega lejos. Si el hombre cierra los canales, el río vuelve a correr.

La imagen corrige una idea corriente. Los obstáculos no se llevan la fuerza de la mente: la reparten. Quien está distraído no tiene menos atención que quien está atento; la tiene en cinco canales a la vez.

Lo que los alimenta

Un tercer discurso pregunta qué alimenta a cada obstáculo y qué lo deja sin alimento, y la respuesta tiene siempre la misma forma. Al deseo lo alimenta «el rasgo de la belleza»; a la mala voluntad, «el rasgo de la aversión»; al sopor, una lista que cualquiera reconoce, «el descontento, la pereza, los bostezos, la modorra después de comer y la pesadez de la mente»; a la agitación, la mente desasentada; a la duda, las cosas que dan pie a dudar. Pero en ningún caso basta la cosa. Lo que alimenta es la cosa más una atención mal dirigida y frecuente, volver a ella una y otra vez por donde no es.

Lo que deja sin alimento sigue la misma forma al revés. Al deseo, el rasgo de la fealdad; a la mala voluntad, «la liberación del corazón por el amor»; al sopor, «los elementos de la iniciativa, la persistencia y el esfuerzo»; a la agitación, la mente asentada; y a la duda, distinguir las cualidades «buenas y malas, censurables e irreprochables, inferiores y superiores, y las que tienen su parte de oscuro y de claro». Y en cada caso, con una atención bien dirigida y frecuente. El pali la llama *yoniso manasikāra*, que quiere decir atender a las cosas desde su raíz, por el lado por el que se entienden. En una serie de discursos de una sola frase, el Buda dice de cada remedio que no ve «una sola cosa» que lo haga mejor.

Cabezadas

Dos discursos más bajan del principio al oficio. En uno, Mahāmoggallāna, uno de los dos discípulos principales, se está durmiendo mientras medita, y el Buda, según el texto, se le presenta delante tan fácilmente como quien estira el brazo. «¿Estás dando cabezadas, Moggallāna? ¿Estás dando cabezadas?» «Sí, señor.»

Lo que sigue es una escalera de remedios, cada uno con la misma coletilla: es posible que así se te pase; ¿y si no funciona? No te fijes en lo que estabas meditando cuando te entró la modorra. Piensa en la enseñanza que has aprendido. Recítala entera. «Tírate de las orejas y frótate

los miembros.» «Levántate del asiento, lávate los ojos con agua, mira en todas direcciones y mira arriba, a las estrellas y las constelaciones.» Atiende a la luz, «como de día, así de noche». Camina atento. Y si nada de eso funciona, el último remedio contra el sueño es acostarse, con la atención puesta en la hora de levantarse.

Luego el discurso pasa a la agitación y la saca de donde sale. No acercarse a las familias «con la cabeza hinchada de vanidad», porque las familias tienen sus asuntos, a lo mejor no se fijan en que ha llegado el monje, y el monje piensa: «¿Quién habrá puesto a esta familia contra mí?». Y no meterse en discusiones: «Cuando hay una discusión, cabe esperar que se hable mucho. Cuando se habla mucho, la gente se inquieta; inquieta, pierde la contención, y sin contención la mente está lejos de la inmersión».

El trapo del camino

El otro discurso es para la mala voluntad dirigida a alguien. El Buda da cinco maneras de quitarse el rencor: cultivar hacia esa persona el amor, la compasión o la ecuanimidad; «no hacerle caso, no prestarle atención»; o pensar que es dueña y heredera de sus actos. Y Sāriputta, en el discurso siguiente, añade cinco casos con cinco imágenes, que son de lo mejor del canon.

Si alguien se porta mal de obra y bien de palabra, hay que hacer como el monje que se viste con harapos y ve un trapo al borde del camino: «lo sujeta con el pie izquierdo, lo extiende con el derecho, arranca la parte que está entera y se la lleva». Si se porta mal de palabra y bien de obra, como el que llega sediento a un estanque cubierto de musgo: aparta el musgo, bebe en el cuenco de las manos y sigue su camino. Si se porta mal de obra y de palabra, pero de vez en cuando se le abre el corazón, como el sediento que encuentra un poco de agua en la huella de una vaca y piensa que si la coge con las manos la enturbiará: «¿Y si me pongo a cuatro patas y me la bebo como una vaca?». Si no se le abre nunca, como quien ve en el camino a un enfermo lejos de cualquier pueblo y sólo puede desearle que encuentre comida, medicina o alguien que lo cuide. Y si se porta bien en todo, como

quien llega a un estanque de agua clara a la sombra de los árboles.

Lo que este libro discute

La fealdad. El remedio del discurso contra el deseo es atender al rasgo de la fealdad, y funciona a costa de mirar mal lo que se desea. Pero el mismo discurso da la otra mitad del mecanismo: lo que alimenta no es la cosa, es volver a ella. Aquí se toma esa mitad, que no obliga a despreciar nada: dejar de volver.

No hacer caso. Entre las cinco maneras de quitarse el rencor está ignorar a la persona. Es honrado que figure, y a veces es lo único posible. Con alguien con quien se vive, no hacerle caso es también un castigo, y conviene no tomarlo por un remedio. El texto lo pone el cuarto, no el primero.

El remordimiento. El sistema empareja la agitación con el remordimiento y los trata con lo mismo, la mente asentada. Hay remordimientos que son agitación y sobran; hay otros que tienen causa, y a ésos la calma no los arregla. Lo que los arregla está en la conducta, no en el rato de sentarse.

La cercanía. Moggallāna recibe también un consejo de monje: el Buda no alaba la cercanía con laicos ni con otros monjes, sino con los sitios apartados. Quien vive con gente no puede seguirlo, y no hace falta. Lo que sí se puede tomar del mismo pasaje es la cadena que va de la discusión al mucho hablar y del mucho hablar a la inquietud.

Lo que da y lo que le falta

Da cinco cuencos que no se ven de la misma manera, y la advertencia de que los obstáculos tapan también el bien de los demás. Da el río que se reparte en canales. Da lo que alimenta y lo que deja sin alimento, y la clave de los dos: la vuelta frecuente, bien o mal dirigida. Da la escalera contra las cabezadas, con las orejas y las estrellas, y la cadena de la discusión. Da el trapo del camino, el estanque con musgo y la huella de la vaca. Le falta un remedio contra el deseo que no pase por la fealdad, y distinguir el remordimiento que sobra del que avisa. La afirmación que deja se puede

comprobar en una semana corriente: la irritación con alguien dura lo que duran las vueltas, no lo que duró el motivo. Durante siete días, cuando alguien irrite, anotar cuántas veces se vuelve a ello en la hora siguiente; un día sí y otro no, hacer lo del trapo, buscar en esa persona una parte entera y quedarse con ella, y comparar al final las vueltas de unos días y de otros.

Qué objeto es un obstáculo

No es una cosa que haya en la mente, sino un estado del agua: tinte, hervor, musgo, viento, barro. Por eso no se combate como a un enemigo. Se deja de echar tinte, se aparta del fuego, se retira el musgo, se espera a que pare el viento y se saca el cuenco a la luz.

Lo que este libro deja

Deja los siete factores del despertar, que los mismos discursos ponen enfrente de los obstáculos; la aparición del Buda como quien estira el brazo; la postura para dormir; la frase con que el Buda resume al que se ha liberado, «no hay nada en lo que valga la pena insistir»; y el infierno que Sāriputta desea evitar al hombre que no se abre nunca. No se ha leído aquí lo que dice de los obstáculos el gran manual de Buddhaghosa.

Lo utilizable

Del tamaño de una lata. Antes de pelearse con el agua, ver qué le pasa: tinte, hervor, musgo, viento o barro. Y con quien irrite, hacer lo del trapo del camino: quedarse con la parte que está entera.

Un monje indio empezó su libro sobre el camino del despertar avisando de que no iba a contar nada nuevo y de que no tenía arte para escribir libros: lo había hecho para santificar sus propios pensamientos, no pensando en el bien de los demás.

Capítulo 125

Los preliminares

> *Este pensamiento ha nacido en mí no sé cómo, como una joya que un ciego encontrara en un estercolero.*
>
> *Śāntideva,* Bodhicaryāvatāra*, III*

Śāntideva avisó de que no contaba nada nuevo, y era verdad. Lo que ponen sus tres primeros capítulos es lo que casi todas las escuelas del Gran Vehículo hacen antes de sentarse: pensar en lo que se tiene, buscar refugio, confesar lo hecho y formar un propósito, lo que en el Tíbet se llama, con una palabra que quiere decir lo que va antes, los preliminares. Su libro se llama *Introducción a la práctica del despertar*, y se han leído enteros esos tres capítulos en la traducción inglesa de L. D. Barnett (1909), que lo sitúa en el siglo VII o algo antes. Barnett avisa también de algo: que ha omitido «buena parte del texto donde parecía innecesariamente prolijo». Lo que se cita aquí es, por tanto, lo que quedó después de la tijera de un profesor.

Lo difícil de ganar

El primer capítulo empieza por una cuenta de lo que se tiene. «Este breve estado, que una vez conseguido es medio para todos los fines del hombre, es dificilísimo de ganar; si uno no lo usa para una reflexión saludable, ¿cómo volverá a tocarle?» Y en seguida rebaja lo que se puede esperar de él con una imagen de tormenta: «Como en la noche, entre la espesa

oscuridad de las nubes, el relámpago muestra un instante su resplandor, así, por la gracia de los que han despertado, puede ocurrir que la mente del hombre se vuelva un instante hacia las obras santas». La bondad es débil, dice, y el poder del mal es constante.

Las escuelas tibetanas ordenan todo esto en cuatro pensamientos que vuelven la mente hacia la práctica: lo difícil que es tener una vida humana con tiempo y condiciones para practicar, la muerte y lo que no dura, las consecuencias de los actos, y el sufrimiento de dar vueltas. Aquí no se ha leído una fuente tibetana que se pueda citar, y se describen sólo por su nombre. Pero en Śāntideva están los cuatro, sin numerar. El breve estado es el primero. La muerte está en el segundo capítulo: «no considera qué obras se han hecho o no se han hecho, y nos hiere en medio de la comodidad, un rayo repentino, igual de incierto para el sano y para el enfermo». Y unas líneas después hay otra que vale también para quien no cree en otras vidas: «No entendí que yo no era más que alguien de paso». Las consecuencias de los actos aparecen en la confesión, con una precisión de contable: se confiesa lo hecho, lo que se ha hecho hacer y lo que se ha aprobado. Y el sufrimiento de dar vueltas tiene la frase más triste del libro: «Deseosos de escapar del sufrimiento, los hombres corren hacia el sufrimiento; por deseo de felicidad matan a ciegas su propia felicidad, enemigos de sí mismos».

El refugio

El segundo capítulo empieza con una ofrenda de pobre. Śāntideva ofrece a los budas flores, frutos, montañas de joyas, bosques solitarios, lagos llenos de lirios y de gritos de cisnes, «todas las cosas... que no son de nadie», y explica por qué: «Soy muy pobre y no tengo méritos; no tengo otra cosa que ofrecer». Ofrece lo que no es de nadie porque no tiene nada suyo, y lo ofrece en espíritu.

Luego viene la fórmula. «Tomo refugio en el que ha despertado, esperando la llegada de la luz perfecta; tomo refugio en la Ley y en la comunidad de los hijos del despertar.» Son las que la tradición llama las tres joyas: el Buda, como prueba de que despertar se puede; la enseñanza, que Barnett

traduce por Ley y que en sánscrito es el *dharma*; y la comunidad de los que la practican. Es la misma fórmula con que acaban tantos discursos del canon pali, cuando alguien que ha venido a preguntar pide que se le cuente entre los laicos que han tomado refugio para toda la vida.

Y después, la confesión: «Sea cual sea el pecado que yo, pobre bestia, en la ronda sin principio de mis vidas pasadas o en ésta, haya hecho en mi locura, o hecho hacer, o aprobado para mi perdición, confieso su transgresión y me duele». Termina con una frase corta: «Que mis señores tomen mi falta tal como es; nunca más, oh maestros, haré esta obra impía».

El pensamiento del despertar

El tercer capítulo no empieza pidiendo nada, sino alegrándose: «Me alegro muchísimo de las buenas obras de todas las criaturas». Primero se alegra del bien de los demás, y sólo después forma su propósito, que es lo que el Gran Vehículo llama *bodhicitta*, el pensamiento del despertar: querer despertar por el bien de todos.

Antes de formarlo pide dos cosas a los budas, y las dos son para otros: que enciendan «la lámpara de la Ley para los que en su ceguera caen en el sufrimiento», y que se queden aquí eras sin fin, «para que este mundo no se quede ciego». Y al formarlo no inventa nada: lo forma como lo formaron los de antes, y promete observar sus reglas «en su orden».

El propósito está escrito como un catálogo de oficios. «Quisiera ser un bálsamo para los enfermos, su médico y su enfermero, hasta que la enfermedad no vuelva nunca.» «Quisiera ser protector de los desamparados, guía de los caminantes, barca, dique y puente para los que buscan la otra orilla; lámpara para quien necesite una lámpara, cama para quien necesite una cama, esclavo para todos los que necesiten un esclavo.» Y lo resume con la tierra, que sirve de mil maneras a las criaturas sin número que viven en ella.

Y el propósito incluye a los que no lo merecen. «Si el ánimo de alguien se enfada o se alegra conmigo, que eso le sirva siempre para conseguir lo que desea. Que todos los que me calumnian, o me hacen daño, o se burlan

de mí, tengan parte en el despertar.» No pide que dejen de hacerle daño. Pide que el daño que le hacen no les cierre el camino a ellos.

Lo mejor viene después, cuando habla de lo que siente al tomarlo. «Hoy mi nacimiento da fruto, mi vida humana es una bendición.» Y en seguida, sin ninguna presunción: «Este pensamiento ha nacido en mí no sé cómo, como una joya que un ciego encontrara en un estercolero». No se lo atribuye. Lo ha encontrado, a tientas y en la basura.

El capítulo acaba con una convocatoria que tiene un matiz que se agradece: «Convoco hoy al mundo al estado del despertar, y mientras tanto, a la felicidad». Mientras tanto. El despertar puede esperar; la felicidad de los que están aquí, no tanto.

Lo que este libro discute

Preliminares que se comen lo que preparaban. Hay un riesgo propio de este género y conviene decirlo antes que nada, porque se cumple a diario. Un preliminar es, por definición, lo que va antes de otra cosa; y una serie de preliminares bien hecha —con sus cuentas, sus fórmulas, su confesión y su propósito— es tan satisfactoria de cumplir que puede ocupar el sitio entero de aquello para lo que preparaba. Y no es un peligro moderno: las escuelas que los codificaron los dejaron por escrito como un trabajo de años, con su cuenta y su repetición, es decir, como una práctica entera. Quien tome de aquí lo que sirve hará bien en quedarse con el orden —mirar lo que hay, alegrarse del bien ajeno, y sólo entonces proponerse algo— y en no convertir el orden en una obra.

El refugio por miedo. Śāntideva llega al refugio desde el terror: después de imaginarse en manos de los mensajeros del dios de la muerte, escribe «ahora, ahora vengo a buscar refugio en los poderosos señores del mundo... que calman todo miedo». Es comprensible, y no sirve de modelo. Un refugio tomado por miedo depende de que el miedo dure. El laico de los discursos pali lo toma de otra manera, al final de una conversación, porque ha entendido algo. Aquí sólo se puede proponer ese segundo refugio, y ni siquiera ése: confianza en una práctica que se puede probar, no en alguien

a quien haya que obedecer.

La pobre bestia. La confesión trae la mejor idea de las cuatro, que uno responde también de lo que hace hacer y de lo que aprueba. Y trae el peor tono: «pobre bestia», «pecador sucio con muchas manchas». Hay confesiones que limpian y confesiones que ensucian más, y ésta tiene de las dos. Se puede tomar la lista sin el insulto.

El esclavo. El catálogo de oficios es de lo más hermoso que se ha escrito sobre servir, y tiene una frase que conviene leer con cuidado. En el mismo capítulo, Śāntideva se entrega a todo lo que vive «para que hagan conmigo lo que quieran; que me golpeen o me insulten siempre, me cubran de polvo, jueguen con mi cuerpo, se rían y se diviertan». En un poema es un voto. Como instrucción para quien ya tiende a ponerse el último, es peligrosa: un puente que se deja pisar por cualquiera acaba roto, y roto no sirve a nadie. Aquí se toma el deseo de ser útil, no la entrega del cuerpo a quien quiera jugar con él.

La medida. El propósito no tiene medida: todas las criaturas, hasta que la enfermedad no vuelva nunca. Śāntideva lo sabe, y por eso lo llama pensamiento y no tarea. Lo que sí tiene medida es el primer movimiento del capítulo, alegrarse del bien que hacen otros, y ése se puede probar hoy.

La ofrenda en espíritu. Ofrecer lagos y bosques que no son de nadie puede parecer una trampa piadosa, dar lo que no cuesta. Pero Śāntideva lo dice con todas las letras, que no tiene otra cosa, y lo que la ofrenda enseña es modesto y útil: que la gratitud no espera a tener algo propio, y que se puede agradecer un paisaje sin poseerlo.

Lo que da y lo que le falta

Da el breve estado difícil de ganar y el relámpago que dura un instante. Da los cuatro pensamientos sin numerar, con la muerte que no mira lo hecho y los que corren hacia el sufrimiento huyendo de él. Da la ofrenda del pobre, el refugio en tres joyas y una confesión que incluye lo aprobado. Da la alegría por el bien ajeno antes del propósito, el catálogo de oficios, el propósito que incluye a los que hacen daño, el ciego con la joya y el

mientras tanto de la felicidad. Y da una línea para quien no cree en otras vidas: estar de paso. Le falta un refugio que no nazca del miedo, una confesión sin desprecio y una medida para la entrega. La afirmación que deja se puede comprobar en una semana corriente: alegrarse del bien de otro trae casi siempre una comparación pegada. Durante siete días, una vez al día, fijarse en algo bueno que haya hecho otra persona y alegrarse de ello expresamente, sin compararlo con lo propio; anotar si apareció la comparación, y cuánto tardó en aparecer.

Qué objeto es el pensamiento del despertar

No es un sentimiento, sino una dirección: el para quién de todo lo demás. Por eso se toma, como se toma un camino, y se puede perder y volver a tomar. El refugio es la misma dirección vista desde el otro lado: hacia dónde se vuelve uno cuando no sabe qué hacer. Y según su propio autor no se fabrica: aparece «no sé cómo», y lo que toca es no soltarlo.

Lo que este libro deja

Deja las ofrendas de árboles de los deseos y de vacas de la abundancia; la mantequilla fresca que sale de batir la leche de la buena Ley; el infierno para quien peque en su corazón contra un hijo del despertar, tantas edades como momentos duró el pecado; los mensajeros del dios de la muerte; las postraciones y las ofrendas de las prácticas preliminares tibetanas, que aquí no se han leído; y lo que Barnett omitió por prolijo, que no se sabe qué es sin el sánscrito.

Lo utilizable

Del tamaño de una lata. Cuando alguien haga algo bueno, alegrarse antes de compararse. Y si hace falta un refugio, que sea algo que se pueda practicar, no algo que dé miedo dejar.

Cuando Buddhaghosa explica cómo ir a buscar a quien da un objeto de meditación, empieza por lo que no hay que llevar: ni sandalias en los pies recién lavados y untados de aceite, ni sombrilla, ni gente cargando tarros de miel y de melaza, ni un séquito de discípulos. Como regalo basta un palillo de dientes cogido por el camino.

Capítulo 126

La postura del sistema

> *Sentado más alto, tiene que mirar doblando el cuello; más bajo, le duelen las rodillas.*
>
> *Buddhaghosa,* El camino de la pureza*, IV*

El palillo de dientes es sólo el principio. Buddhaghosa sigue con el protocolo de la llegada, y es de una precisión que hace sonreír: al entrar en el monasterio del maestro, no hay que pasar antes por otras celdas, porque puede haber monjes que opinen distinto y le digan al recién llegado que está perdido si viene a buscar a ése, y lo hagan volverse; si el maestro trae el frasco de aceite, hay que untarse primero la cabeza, no los pies, no sea que el aceite fuera para los miembros del maestro; hay que ofrecerle tres palillos, uno pequeño, uno mediano y uno grande, y agua fría y caliente, y fijarse durante tres días en cuál usa. Y no hay que pedir el objeto de meditación el primer día. Si a la hora señalada duele el estómago, se dice, y se pide otra hora, porque a mala hora no se puede atender a lo que se enseña.

Se han leído enteros los capítulos tercero y cuarto del manual, hasta donde empiezan las destrezas de la absorción, en la traducción de Pe Maung Tin. La palabra que Buddhaghosa usa para lo que se va a buscar es *kammaṭṭhāna*, que el traductor explica en nota: literalmente, el lugar del trabajo. Antes de decir en qué consiste el trabajo, el manual dedica decenas de páginas a lo que hay alrededor: qué estorba, con quién, dónde, en qué silla. Ésa es la postura del sistema, y es mucho más ancha que las piernas

cruzadas.

Lo que estorba

Hay diez impedimentos que conviene cortar antes de empezar: la morada, la familia, las ganancias, los alumnos, las obras, los viajes, los parientes, la enfermedad, el estudio y los poderes. Y lo primero que dice de ellos es lo más útil: la morada «no es un impedimento para todos». Lo es para quien se preocupa de las reparaciones o ha acumulado un fardo de cosas, y no para otro.

Lo cuenta con una historia de dos amigos. Uno se había ido a vivir a una región próspera y volvió a buscar al otro para llevárselo. Pasó una noche esperando que le mandaran mantequilla o melaza, y a la mañana siguiente, que le trajeran gachas; salieron a pedir juntos y les dieron un cazo. «¿Vives siempre así?» «Sí.» Entonces el amigo le propuso irse, y el otro echó a andar tal cual. «¿No tienes nada que llevarte?» No: la cama era de la comunidad. «Pues yo tengo allí un bastón, un frasco de aceite y una caja para los zapatos.» «¿Tanto has dejado allí, habiendo estado un solo día?»

Los parientes enfermos se cuidan: al preceptor, mientras viva; a los padres, aunque sean reyes. Al marido de la hermana no se le hace medicina, porque no es pariente; se le da a la hermana, diciéndole que se la dé a su marido. Si la enfermedad propia no cede con unos días de medicina, hay que decirle al cuerpo: «no soy tu esclavo ni tu criado». Y el estudio es impedimento sólo para quien no para de estudiar. La mejor historia del capítulo está aquí. Un monje llamado Abhaya mandó batir un tambor de oro para anunciar que explicaría las tres colecciones de las escrituras. Su preceptor le preguntó cómo explicaban los maestros un pasaje, y a cada respuesta contestó «¡hum!», tres veces, y lo mandó a estudiar con un anciano que las sabía enteras. El anciano, que llevaba treinta años sin mirar la mayor parte, se las hizo recitar de noche y se las explicó de día. Al terminar, se sentó en una estera delante de su alumno y le pidió un objeto de meditación. «¿Qué dice, señor? ¿No es a usted a quien he escuchado?»

«Amigo, distinto es el camino si ya lo has recorrido.»

Con quién

El que da el objeto es el buen amigo, y el manual lo define en verso: «Digno de respeto, venerado y amable, consejero, que escucha con paciencia, que habla de cosas hondas y que no se aplica a lo que no sirve». Luego da un orden de preferencia, del que ha llegado al final al que sólo sabe de memoria una colección con su comentario, y añade una excepción que honra al autor: el hombre de mucha lectura, que ha ido de maestro en maestro comparando lo que conviene y lo que no, enseña «mostrando un camino ancho, como un gran elefante que atraviesa la selva».

Dónde

Luego viene el sitio, y el capítulo cuarto trae dieciocho defectos de un monasterio que se leen como una guía de inmobiliaria escrita por un monje con mal humor. Uno grande, porque nadie barre el patio ni pone el agua, y cuando el monje acaba de hacerlo ha pasado la hora de pedir limosna. Uno nuevo, porque hay obras y culpan al que no ayuda. Uno junto al camino, porque llegan huéspedes a deshora y hay que cederles la cama. Uno con huerto, porque las mujeres que cogen verduras cantan delante del monje y le estropean el objeto de meditación con lo desafinado de sus voces. Uno con frutales, porque vienen a pedir fruta y se enfadan. Uno famoso, porque al que vive allí lo toman por santo y viene gente de todas partes. Uno entre dos reinos, porque cada rey dice que aquello no es suyo y acaban tomando al monje por espía. Y uno inadecuado por los seres que lo frecuentan, con la historia de un anciano al que una ogresa cantaba a la puerta de su choza, luego al final del paseo y luego en lo alto de un risco; el anciano la fue siguiendo hasta que ella lo agarró: «Señor, me he comido a hombres como usted, más de uno y más de dos». El último defecto no tiene gracia: un monasterio donde no se puede encontrar un buen amigo. Eso, dice, es un gran inconveniente.

Enfrente pone las cinco cualidades de un buen sitio, citando un discurso: ni muy lejos ni muy cerca del pueblo, fácil de llegar, con poca gente de día y poco ruido de noche, con pocos mosquitos, viento, calor y bichos, donde se consigue lo necesario sin trabajo, y donde hay alguien a quien preguntar «¿cómo es esto? ¿qué quiere decir esto?».

En qué silla

Y por fin, el cuerpo. Antes de sentarse, los impedimentos menores: cortarse el pelo, las uñas y el vello, remendar y teñir el hábito, cocer el cuenco si tiene una grieta, limpiar la cama. Entre las destrezas que ayudan a la absorción, la primera es ésa misma, limpiar la base: con el pelo largo, el cuerpo sudado o la celda llena de basura, lo que se ve dentro es impuro «como la luz de una llama de aceite que sale de una lámpara, una mecha y un aceite sucios».

La silla está medida. Se pone a dos codos y medio del disco que se va a mirar, con patas de un palmo y cuatro dedos, porque sentado más alto hay que doblar el cuello y más bajo duelen las rodillas. Los ojos, ni muy abiertos, que se cansan, ni muy cerrados, que la mente se afloja: «como un hombre que ve el reflejo de su cara en la superficie de un espejo».

Pero lo más interesante del cuerpo en el manual no es la silla, sino una lista de siete cosas que convienen o no: la morada, el pueblo donde se pide, la conversación, la persona, la estación, la comida y la postura. Y la postura no está fijada: a unos les conviene andar, a otros tumbarse, estar de pie o sentarse. Se sabe probando. Hay que quedarse tres días en cada morada y quedarse en la que la mente se recoge, y lo mismo con la postura, «después de una prueba de tres días».

Lo que este libro discute

Entregarse. El mismo capítulo que define al buen amigo recomienda entregarse a él: «me ofrezco a ti». Y como ventaja cuenta la de tres monjes que se ofrecieron a su maestro para tirarse por un precipicio de cien hom-

bres de alto, para molerse el cuerpo contra una piedra empezando por los talones o para dejar de respirar y morir. Aquí no se pide eso a nadie. Se puede tener confianza en una práctica y en quien la enseña bien; entregarse a una persona es otra cosa. Y el manual trae su propia corrección, que es mejor: un anciano sentado en una estera pidiéndole a su alumno que le enseñe.

El hijo que no dijo nada. Entre los que cortaron el impedimento de la familia está un joven monje que pasó tres meses comiendo en casa de sus padres sin que lo reconocieran y sin decirles quién era. Cuando su tío volvió solo, la madre creyó que el hijo había muerto y cayó llorando a sus pies. El manual lo llama admirable. Que la familia no sea un impedimento para todos es verdad; que el modo de demostrarlo sea dejar a una madre sin saber si su hijo vive, no.

El sitio perfecto. Con dieciocho defectos casi ningún sitio se salva, y el propio manual lo sabe: cada defecto trae su excepción, y la última palabra la tiene la prueba de tres días. Quien espera el sitio perfecto para empezar ya ha encontrado un impedimento que no está en la lista. Y conviene fijarse en cuál es el único defecto que no es ruido ni molestia: no tener a quién preguntar.

Lo que da y lo que le falta

Da una idea de postura mucho más ancha que la del cuerpo: lo que estorba, con quién, dónde y en qué silla. Da los impedimentos que no lo son para todos, el amigo del bastón y la caja de zapatos, el cuerpo al que se le dice que no se es su criado, y el anciano que pide a su alumno un objeto. Da el buen amigo que escucha con paciencia y el elefante que abre camino. Da los dieciocho defectos con sus excepciones, las mujeres que desafinan y la ogresa, las cinco cualidades, las uñas cortadas, la lámpara sucia, la silla medida y los ojos como ante un espejo. Y da la postura que se elige probando. Le falta una confianza que no sea entrega y un desapego que no deje llorando a una madre. La afirmación que deja se puede comprobar en una semana corriente: lo que uno cree que le sienta y lo que de verdad

le sienta no siempre coinciden. Durante siete días, hacer la tarea que pida atención, leer, estudiar o sentarse, tres días en un sitio y tres en otro, a la misma hora; anotar cada día cuánto tarda en asentarse la cabeza, y el séptimo quedarse en el que ganó y ver si es el que se esperaba.

Qué objeto es el sitio

No es un decorado, sino una condición: lo que hace que la mente que no se ha recogido se recoja y la que se ha recogido se quede. Por eso no se elige por bonito, sino por lo que pasa en él al tercer día.

Lo que este libro deja

Deja el disco de tierra de color del alba y lo que aparece al mirarlo; el protocolo del aceite y del agua; el orden de los maestros según lo que han alcanzado; los poderes, que según el manual se rompen con cualquier cosa, como un niño boca arriba; y la igualación de las facultades. Del capítulo cuarto se ha leído hasta las primeras destrezas de la absorción.

Lo utilizable

Del tamaño de una lata. Antes de buscar el sitio perfecto, cortar un impedimento menor: las uñas, la mesa llena, la grieta del cuenco. Y no dar por malo un sitio o una postura antes del tercer día.

Si el maestro no sabe leer el pensamiento, dice Buddhaghosa, que pregunte: «¿De qué conducta eres? ¿A qué estados eres propenso? ¿Atendiendo a qué te encuentras a gusto? ¿Hacia qué objeto de meditación se inclina tu mente?».

Capítulo 127

Los cuarenta objetos

Sin cargar demasiado el acento en las meras palabras,
hay que buscar en todas partes el sentido.
Buddhaghosa, El camino de la pureza*, III*

Las cuatro preguntas del maestro dan por supuestas dos cosas: que cada persona tiene una manera de ser que se puede averiguar, y que hay un objeto de meditación que le conviene más que otros. La manera de ser se llama en pali *carita*, literalmente el modo de andar, y la editora de la traducción inglesa de 1910 no encontró un equivalente mejor que el alemán *Wandel*: disposición del carácter, temperamento.

Se ha leído entero el resto del capítulo tercero de Buddhaghosa, que es donde el manual reparte los objetos entre los temperamentos, y la novena parte del *Compendio de filosofía*, un resumen medieval de la doctrina, en la traducción de Shwe Zan Aung revisada por Caroline Rhys Davids. Los dos dicen lo mismo con distinto detalle. Buddhaghosa lo cuenta con anécdotas; el compendio, en tablas.

Cuarenta

Los objetos son cuarenta, y la lista tiene algo de inventario de almacén. Diez discos, que en pali se llaman *kasiṇa*: de tierra, de agua, de fuego, de aire, azul, amarillo, rojo, blanco, de luz y de espacio. Diez cosas repulsivas,

que son diez estados de un cadáver, del hinchado al esqueleto; la editora anota, con sequedad, que en un cementerio al que llegaban los animales carroñeros eran fáciles de encontrar. Diez recuerdos: del Buda, de la enseñanza, de la comunidad, de la propia conducta, de la propia generosidad, de los dioses, de la paz, de la muerte, del cuerpo y de la respiración. Cuatro estados sin medida: el amor, la compasión, la alegría por el bien ajeno y la ecuanimidad. Una percepción, la de lo repulsivo de la comida. Una definición, la de los cuatro elementos en el propio cuerpo. Y cuatro estados sin forma, que empiezan por el espacio infinito.

No todos llevan al mismo sitio. Diez sólo llevan hasta el acceso, la mente ya recogida pero todavía sin absorción: ocho de los recuerdos, la comida y los elementos. Los otros treinta pueden llevar a la absorción. Y de los cuarenta, un principiante no puede empezar por cinco: la ecuanimidad y los estados sin forma.

Las dos traducciones dicen mucho de sus traductores. Pe Maung Tin llama a los discos «dispositivos». La editora del compendio los llama «círculos hipnóticos», traduce el nombre de todo el trabajo por «estaciones», porque le recordaba las estaciones de la meditación católica, y define la calma en una nota como «un curso de autohipnosis en el que los cinco obstáculos quedan, por así decir, dormidos». Buddhaghosa había definido la concentración de otra manera: colocar bien la mente en un solo objeto, sin que vacile. Cada época encuentra en el texto la palabra que tiene a mano.

Seis maneras de andar

Los temperamentos son seis: el codicioso, el odioso, el ofuscado, el crédulo, el inteligente y el especulativo, que es el que no para de pensar en esto y en lo otro. Y Buddhaghosa los empareja con una finura que no se espera de una lista. La fe se parece a la codicia, porque las dos se agarran: la codicia no suelta lo malo y la fe no suelta lo bueno. La inteligencia se parece al odio, porque los dos buscan defectos, con una diferencia: «el odio busca el defecto que no existe, y la inteligencia, el defecto que existe».

Y la especulación se parece a la ofuscación, porque las dos revolotean.

Luego da las señales para reconocerlos, y son de observador de patio de monasterio. La huella del codicioso sale partida por el medio, la del odioso se arrastra y la del ofuscado es precipitada. Al barrer, el codicioso coge bien la escoba y extiende la arena como flores; el odioso barre deprisa, sucio y haciendo ruido; el ofuscado lo deja todo peor, volviendo aquí y allá. Al comer, el codicioso quiere comida blanda y dulce y hace bolitas redondas y no muy grandes; el odioso, comida áspera y agria, bocados que llenan la boca y cara triste si no le gusta; el ofuscado hace bolitas pequeñas y deformes, echa los restos al plato, se mancha la boca y piensa en otra cosa. Y al mirar, el codicioso se queda mucho rato ante una cosa pequeña que le gusta y no ve un defecto aunque sea real; el odioso ve el defecto pequeño y no ve el mérito aunque sea real; y el ofuscado alaba cuando oye alabar y censura cuando oye censurar.

Y después de todo eso, Buddhaghosa hace algo que honra a un sistematizador. Advierte que este modo de explicar las conductas «no viene en el pali ni en el comentario, sino que se dice según la opinión de los maestros, y por eso no hay que fiarse de él en todo», porque el odioso, si vive con cuidado, puede andar y comer como el codicioso. Y da el método bueno: el maestro que sabe leer el pensamiento, que lo lea; el que no, que pregunte.

Lo que conviene a cada uno

Las correspondencias son sencillas. Al codicioso, las cosas repulsivas y la atención al cuerpo. Al odioso, los cuatro estados sin medida y los discos de colores. Al ofuscado y al especulativo, la respiración. Al crédulo, los seis primeros recuerdos. Al inteligente, la muerte, la paz, la comida y los elementos. Los demás, a todos. El compendio añade una precisión de sastre: disco grande para el ofuscado y pequeño para el especulativo, y la editora cita a un maestro birmano que daba al ofuscado un disco del tamaño de una era de trillar.

Buddhaghosa extiende la receta a la vida entera, y ahí la cosa se pone seria y cómica a la vez. Al codicioso le conviene una celda sucia, con chinches,

un hábito roto, un cuenco feo «como una calavera», y un pueblo donde la gente haga como que no lo ve, lo meta en la sala, le dé las gachas y se vaya sin despedirse, como quien mete ganado en un corral. Al odioso, al revés: una celda limpia y perfumada, un hábito de seda, un cuenco pulido como una burbuja de agua y criados bien lavados que le sirvan con respeto. Al especulativo, que no le pongan una vista de parques, estanques y montañas azules, porque se le va el pensamiento; mejor una cueva escondida por el bosque a la entrada de un valle hondo. Al ofuscado, en cambio, una celda abierta a los cuatro vientos, desde la que vea todas las direcciones, y un objeto grande, porque en un sitio estrecho la mente se le confunde más. Y para el inteligente, dice, no hay celda ni nada que no le convenga.

Y en seguida lo relativiza él mismo. Todo esto está dicho por contrarios y por lo que conviene más; no hay práctica buena que no ayude contra la codicia y a favor de la fe. El propio Buda recetó a un monje cuatro cosas a la vez: lo repulsivo para quitar la codicia, el amor para quitar la mala voluntad, la respiración «para cortar los pensamientos» y la impermanencia «para arrancar el orgullo que dice "yo soy"». Y al joven Rāhula le dio siete objetos. «Sin cargar demasiado el acento en las meras palabras, hay que buscar en todas partes el sentido.»

Lo que no se agranda

Hay un detalle técnico que tiene gracia. Algunos objetos, una vez que dejan una imagen en la mente, se pueden agrandar hasta cubrirlo todo, y otros no. Los discos, sí. Los cadáveres, no: si se agrandan, dice, «sólo se agranda el montón de cadáveres», y no hay ninguna ventaja. La respiración tampoco: quien agranda su imagen «sólo agranda la acumulación de viento». Y para explicar al anciano que decía haber llenado la tierra entera de esqueletos, cuenta que en tiempos del rey Aśoka un cuco vio su reflejo en unas paredes de cristal, creyó que había cucos por todas partes y se puso a cantar. Con los estados sin medida pasa algo parecido y mejor: su objeto son los seres, y lo que se agranda no es una imagen, sino el número de seres en que se piensa, empezando por los de un monasterio, luego los de dos, y

así.

Lo que este libro discute

El retrato por la huella. Las tipologías gustan porque ahorran preguntar, y ésta tiene seis casillas y señales vistosas. El mérito del manual es desconfiar de sus propias señales y dejar la última palabra a una pregunta. Aquí se toma esa parte. Quien se reconozca en una casilla, que lo tome como hipótesis de tres días, no como diagnóstico.

El corral. La receta para el codicioso cura el deseo con fealdad y con desprecio: que lo traten como a ganado. Puede quitarle la gana de las cosas bonitas, y enseñarle a la vez a mirar mal a los demás y a sí mismo. Y la asimetría tiene su lección, aunque el manual no la saque: al que se enfada con facilidad le receta comodidad y buen trato. Que el entorno cambia el ánimo lo sabe cualquiera; que haya que humillar a nadie para mejorarlo, no.

La hipnosis. Llamar a la calma autohipnosis es una manera de entenderla con las palabras de 1910, igual que llamar dispositivo al disco es una manera de 1922. Aquí no se sabe qué es la calma por dentro, y se prefiere la definición del propio manual, que es modesta y describe lo que se hace: colocar bien la mente en un sitio.

El inteligente. Es la única casilla que no recibe receta: al inteligente le conviene todo. Conviene sospechar un poco de la casilla en la que un sistema escrito por gente muy leída se coloca a sí mismo.

Cuarenta. Una lista así invita a probarlos todos. El sistema dice lo contrario: uno, el que convenga, y durante mucho tiempo.

Lo que da y lo que le falta

Da el inventario entero de los objetos, con los que sólo llevan al acceso y los que llevan más lejos. Da seis temperamentos y sus parentescos, con el odio que busca el defecto que no existe y la inteligencia que busca el que existe. Da la huella, la escoba, las bolitas de arroz y la mirada, y la

honradez de no fiarse de ellas. Da las correspondencias, el disco grande para el ofuscado, la cueva para el que piensa demasiado y la advertencia de buscar el sentido y no las palabras. Da el montón de cadáveres que no conviene agrandar y el cuco ante los cristales. Le falta un tratamiento del deseo que no pase por el desprecio, y una manera de saber el propio temperamento que no dependa de un maestro que lea el pensamiento. La afirmación que deja se puede comprobar en una semana corriente: lo primero en que uno se fija al llegar a un sitio dice más de su manera de ser que lo que uno cree de sí. Durante siete días, anotar por la noche en qué se fijó primero al entrar en algún sitio, en lo que gustaba, en lo que fallaba o en lo que decían los demás, y al final comparar la cuenta con lo que uno habría dicho de sí mismo.

Qué objeto es un objeto de meditación

No es una cosa, sino un lugar de trabajo: lo que se pone delante para que la mente se coloque en un sitio. Por eso importa menos cuál sea que si le conviene a quien lo mira, y por eso se elige preguntando.

Lo que este libro deja

Deja las explicaciones del origen de los temperamentos que el propio manual rechaza, por las vidas pasadas o por el exceso de flema y de viento; las catorce combinaciones de temperamentos; la manera de sentarse ante un disco y lo que aparece en él; los poderes que abren algunos objetos, del oído divino al recuerdo de vidas pasadas; las fórmulas de los estados sin forma; y la duda de la editora sobre si una palabra del compendio es un resto de otra escuela india.

Lo utilizable

Del tamaño de una lata. Si no se sabe qué objeto conviene, hacerse las cuatro preguntas del maestro. Y antes de fiarse de un retrato, sea de otro o

de uno mismo, preguntar.

Una asamblea como aquélla, dijo el Buda a sus monjes en Sāvatthī, merecía que se viajara muchas leguas para verla, aunque hubiera que llevar la comida en un zurrón. Y de todo lo que se practicaba en ella, lo que se puso a explicar entero fue la respiración.

Capítulo 128

La respiración, dieciséis pasos

Su respiración se hace tan fina que podría preguntarse: «¿Existe o no existe?».

Buddhaghosa, El camino de la pureza*, VIII*

De todo lo que se practicaba en aquella asamblea que merecía un viaje, el Buda enumera primero todo lo que hacían allí, de los esfuerzos y las facultades al camino de ocho partes, y termina con una frase: «hay monjes en esta comunidad dedicados a la atención a la respiración». Y a eso dedica el resto del discurso. En pali se llama *ānāpānasati*, la atención a lo que entra y lo que sale.

El discurso es el 118 de la colección media, y se ha leído entero en la traducción de Bhikkhu Sujato. Al lado se ha leído entera la sección que Buddhaghosa dedica a la respiración en el capítulo octavo de su manual, en la traducción de Pe Maung Tin, que es la explicación más detallada que dejó la tradición antigua. Aquí se exponen los dieciséis pasos en su orden, y lo que el comentario dice de cómo se hacen.

Cuatro por cuatro

Los dieciséis pasos van de cuatro en cuatro, y cada grupo corresponde a uno de los cuatro establecimientos de la atención. El primero es el cuerpo: saber si la respiración es larga o corta, experimentar el cuerpo entero y

aquietar el proceso físico. Largo y corto, explica Buddhaghosa, se mide por el tiempo: el elefante y la serpiente respiran largo, el perro y la liebre corto, y entre los hombres los hay de las dos clases. El segundo, los sentires: «practica así: "inspiraré experimentando el arrobo"», y lo mismo experimentando la dicha, experimentando el proceso mental y aquietando el proceso mental. El tercero, la mente: inspirar y espirar experimentando la mente, «alegrando la mente», «sumergiendo la mente en *samādhi*» y «liberando la mente». Y el cuarto, los principios: inspirar y espirar «observando la impermanencia», observando el desvanecimiento, observando la cesación y observando el soltar.

El aire es el mismo del primer paso al último. Lo que cambia es lo que se mira en él. Al principio, el aire mismo; luego, lo que se siente al respirar; luego, el estado de la mente que respira; al final, que nada de eso dura. Del cuarto grupo, el discurso dice algo que conviene leer despacio: el que respira así, «habiendo visto con sabiduría el abandono de la codicia y el disgusto, vigila de cerca con ecuanimidad». No se pelea con la codicia: ha visto que se va, y vigila.

El ternero y el poste

Antes explica por qué el Buda la llamaba apacible y sin mezcla: los cadáveres sólo son apacibles por lo que se llega a ver en ellos, porque su objeto es grosero y repulsivo; la respiración lo es desde el primer momento, por su propio objeto. Luego pasa al sitio y a la postura, y lo que dice del sitio es una imagen de establo. La mente que se ha alimentado mucho tiempo de las cosas de los sentidos es como un ternero criado con la leche de una vaca brava: si se le suelta, echa a correr. El vaquero lo separa de la vaca y lo ata con una cuerda a un poste bien clavado; el ternero tiembla, tira, y al final se echa junto al poste. Así hay que atar la mente, «con la cuerda de la atención, al poste de la respiración».

De la postura da una razón que no es mística. Sentarse, porque tumbarse lleva a la pereza y estar de pie o andar, a la distracción. Y la espalda recta, con las dieciocho vértebras una encima de otra, porque así la piel,

la carne y los tendones no se doblan, y no aparecen a cada momento las pequeñas molestias que estorban.

Contar

Para el principiante, lo primero es contar, y las reglas son precisas. No parar antes de cinco ni pasar de diez, ni saltarse números. Si se para antes de cinco, la mente se inquieta en tan poco espacio «como una manada de vacas encerrada en un corral»; si pasa de diez, empieza a atender al número y no al aire. Primero se cuenta despacio, como el medidor de grano, que llena el cesto y dice «uno», y mientras quita la paja sigue diciendo «uno, uno». Luego, cuando las respiraciones se notan, deprisa, como el vaquero que al amanecer abre el corral, se sienta en la tranca y va dejando caer una piedra por cada vaca que sale empujándose. ¿Hasta cuándo? Hasta que la atención se sostenga sin contar, porque la cuenta sólo sirve «para cortar los pensamientos que corren detrás de las cosas de fuera».

Después de contar, no hay que seguir el aire por dentro del cuerpo, del ombligo al pecho y a la nariz, porque el cuerpo y la mente se agitan. Hay que quedarse en el sitio donde toca. Y aquí vienen tres símiles buenos. El del cojo que mece la cuna sentado junto al poste y ve pasar los dos extremos y el medio de la tabla sin moverse. El del portero, que no pregunta a la gente de la ciudad quién es ni adónde va, y sólo examina al que llega a la puerta. Y el de la sierra: el que sierra un tronco atiende a los dientes que tocan la madera, no a los que van y vienen, y sin embargo no deja de saber que van y vienen.

Cuando desaparece

Con el cuarto paso llega una dificultad que el comentario conoce bien. Al principio la respiración es gruesa, como la de un hombre que baja corriendo de una montaña con una carga en la cabeza y tiene que respirar también por la boca; cuando ese hombre se baña, bebe, se pone un paño húmedo sobre el pecho y se tumba a la sombra, respira tan fino que podría

preguntarse si respira o no. Y alguien objeta: si el aire se aquieta del todo, no queda nada que atender. El comentario contesta con un gong. Al golpearlo suena fuerte; luego queda una vibración fina; y cuando ya no se oye nada, la mente sigue con la huella del sonido.

Y si el aire deja de notarse, lo que no hay que hacer es levantarse inquieto preguntándose si hay que consultar al maestro o si se ha perdido el objeto. Hay que pensar dónde está la respiración y dónde no: no está en el que está en el vientre de su madre, ni en el ahogado, ni en el muerto. Y decirse: «Oh sabio, ¿no eres tú alguien que no está en el vientre de su madre, ni ahogado, ni muerto? Esas respiraciones están en ti; no eres capaz de captarlas por flaqueza de entendimiento». Luego buscarla donde toca, que no es el mismo sitio para todos: al hombre de nariz larga le da en la punta de la nariz, y al de nariz corta, en el labio de arriba.

El comentario lo explica con un labrador. Ha soltado los bueyes después de arar, y los bueyes se han metido en el bosque. El labrador listo no los sigue por el rastro. Coge la cuerda y la aguijada, se va al vado donde bajan a beber y espera allí sentado, y cuando llegan, los ata. Así no hay que buscar el aire por ninguna parte más que en el sitio donde toca.

Entonces aparece algo que el comentario llama el signo, y que no es igual para todos: a unos les parece algodón o una brisa; a otros, una estrella, una perla, un penacho de humo, una telaraña, el disco de la luna. Nace de la percepción, dice, como un mismo discurso que a un monje le parece un torrente de montaña y a otro un árbol que da sombra. Y cuando el discípulo se lo cuenta, el maestro no debe decirle «es el signo», porque se aflojaría, ni «no lo es», porque se desanimaría, sino «así es, amigo; sigue atendiendo». Así lo decían los recitadores de una colección; los de otra opinaban que había que decirle que sí.

Las otras tres

Luego llega una advertencia que casi nunca se cita. Según Buddhaghosa, el primer grupo de cuatro pasos es para el principiante, y los otros tres grupos son para quien ya ha alcanzado la absorción en el primero. El

arrobo del quinto paso se experimenta entrando en las absorciones que lo tienen, o saliendo de ellas y viendo que se acaba. Liberar la mente, en el paso duodécimo, es liberarla de los obstáculos y de los factores de cada absorción, o de la idea de que algo dura. Y soltar, en el último, tiene dos sentidos a la vez: dejar y saltar hacia delante.

Lo que este libro discute

Dieciséis para todos. El discurso da los dieciséis pasos seguidos, sin decir quién puede dar cada uno; el comentario reserva doce para quien ya tiene absorción. Aquí no se puede decidir quién tiene razón, y no hace falta. Lo honrado es tomar el primer grupo como práctica y los otros tres como mapa, sabiendo que no se recorren porque se lean.

Pesado para inferiores. Buddhaghosa dice que este objeto es «pesado, difícil de cultivar», propio de budas, que pide una atención y un entendimiento fuertes, como la costura de una tela fina pide una aguja fina y un punzón más fino todavía para abrirle el ojo, y que no es para gente inferior, y en su capítulo tercero se lo había recetado al ofuscado y al que piensa demasiado. Las dos cosas pueden ser verdad: empezar es fácil y terminar no. Pero la palabra inferior sobra.

El maestro que no confirma. De todo el comentario, es lo que mejor ha envejecido: ante lo que el discípulo cuenta que ha visto, ni sí ni no, sino seguir. Protege al discípulo de la vanidad y del desánimo a la vez. Aquí se toma la opinión de los que no confirmaban.

Morir en una raya. El comentario asegura que quien ha llegado al final por la respiración sabe cuándo va a morir, y cuenta de un anciano que trazó una raya en el paseo, fue al otro extremo, volvió y murió al pisarla. Se expone como lo que el comentario dice.

Lo que da y lo que le falta

Da los dieciséis pasos en cuatro grupos, el mismo aire mirado como cuerpo, como sentir, como mente y como principio, y la codicia que no se

combate sino que se ve irse. Da el ternero y el poste, las vértebras una sobre otra, el corral de menos de cinco y el número de más de diez, el medidor de grano y el vaquero. Da el cojo de la cuna, el portero y la sierra; el hombre que baja de la montaña y el gong; la nariz larga y la corta; el labrador que espera en el vado; la aguja fina para la tela fina; y el maestro que no dice sí ni no. Le falta decir cómo se pasa del primer grupo a los otros sin engañarse, y le sobra la palabra inferior. La afirmación que deja se puede comprobar en una semana corriente: contar ayuda al principio y estorba después, y el día en que estorba se nota. Durante siete días, en un rato de respiración, contar de uno a diez y volver a uno, y anotar cada día si la cuenta ayudó o sobró.

Qué objeto es una tétrada

Es una manera de mirar un mismo objeto cuatro veces. El aire no cambia de un grupo a otro; cambia lo que se ve en él, y el orden importa: primero el cuerpo, y lo último, que nada dura.

Lo que este libro deja

Deja las treinta y dos maneras de la *Senda del análisis*; la discusión entre recitadores sobre en qué absorción es más sutil la respiración; la pantera agazapada y el maestro de solares; el paso de la respiración a la visión con el fuelle del herrero; y el recuerdo de la paz, que el manual pone a continuación.

Lo utilizable

Del tamaño de una lata. Si el aire se pierde, no ir a buscarlo por el bosque: esperar en el vado, donde toca. Y contar de uno a diez sólo mientras haga falta.

Un anciano de las montañas de Malaya dio a dos monjes que se sabían de memoria dos o tres colecciones de discursos un texto de una línea, la

lista de las treinta y dos partes del cuerpo, y les dijo: «Recitad esto durante cuatro meses».

Capítulo 129

El cuerpo, treinta y dos partes

Estos granos son arroz fino, éstos trigo, éstos judías, éstos guisantes, éstos sésamo y éstos arroz corriente.
El Buda, en el Kāyagatāsati Sutta

Los dos monjes que se sabían de memoria dos o tres colecciones de discursos recitaron la lista de las partes del cuerpo durante cuatro meses, y sólo entonces, dice Buddhaghosa, entraron en la corriente. Y saca de ahí una regla: aunque uno se sepa las tres colecciones enteras, este objeto se empieza recitándolo en voz alta. Por grupos de cinco y de seis, del derecho y del revés: «pelos de la cabeza, pelos del cuerpo, uñas, dientes, piel»; y luego «piel, dientes, uñas, pelos del cuerpo, pelos de la cabeza». Cien veces, mil veces, cien mil veces, hasta que las partes aparecen «como la serie de los dedos, o como una fila de estacas de una cerca».

Del discurso sobre la atención al cuerpo, el 119 de la colección media, se han leído enteros en la traducción de Bhikkhu Sujato los pasajes de las partes, de los elementos y del cementerio; y del manual de Buddhaghosa, entero, el apartado que dedica a la atención al cuerpo en el capítulo octavo, en la traducción de Pe Maung Tin. La tradición llama a esta manera de atender *paṭikkūlamanasikāra*, atención a lo repulsivo, y ése es el problema del capítulo.

El saco de granos

El discurso empieza por el inventario: el monje examina su propio cuerpo, «de las plantas de los pies hacia arriba y de la punta de los pelos hacia abajo, envuelto en piel y lleno de muchas clases de inmundicia», y lo recorre: pelos de la cabeza, pelos del cuerpo, uñas, dientes, piel, carne, tendones, huesos, médula, riñones, corazón, hígado, diafragma, bazo, pulmones, intestinos, mesenterio, comida sin digerir, heces, bilis, flema, pus, sangre, sudor, grasa, lágrimas, sebo, saliva, mocos, líquido de las articulaciones y orina. Son treinta y una. El manual las llama treinta y dos porque añade el cerebro contándolo con la médula.

Y luego la imagen, que no es de asco sino de despensa: un saco abierto por los dos extremos, lleno de granos de distintas clases, y un hombre de buena vista que lo abre y va diciendo qué es cada cosa: esto es arroz fino, esto trigo, esto judías, esto guisantes, esto sésamo, esto arroz corriente. El que mira no se tapa la nariz. Distingue.

Cómo se aprende

Buddhaghosa convierte la lista en un método, con diez destrezas para atender, y las explica con imágenes de camino. En orden, porque quien sube una escalera de treinta y dos escalones saltándolos de dos en dos se cansa y se cae. Ni muy deprisa, porque el viajero que no se fija en el camino va y viene cien veces; ni muy despacio, porque el que se para en cada árbol y en cada lago tarda dos o tres días en un viaje de uno. Sin distraerse, como quien va por un sendero de un pie de ancho sobre un precipicio. Y pasando de la palabra a lo que nombra, como la gente que en tiempo de sequía encuentra un pozo en el bosque y lo marca con una hoja de palma para volver: cuando a fuerza de ir se ha hecho una senda, la marca ya no hace falta.

Y cuando unas partes se ven y otras no, hay que quedarse con las que se ven, como el mono de un bosque de treinta y dos palmeras al que un cazador espanta de palmera en palmera, hasta que al final se agarra a un

brote y ya no se mueve aunque le claven una flecha.

El inventario

Luego viene lo más asombroso del capítulo: una descripción de cada parte por su color, su forma, su región, su sitio y sus límites, hecha con una minuciosidad de naturalista y unos términos de comparación sacados de la casa, el mercado y el taller. La piel de los dedos de los pies es como el capullo de un gusano de seda; la de la espalda, como cuero tensado sobre una tabla; la del vientre, como la piel de la caja de un laúd; la de la boca, llena de agujeros, como un nido de insectos. Y para verla hay que recorrerla con la mente desde el labio de arriba, metiéndola entre el hueso y la piel de la cabeza como quien mete la mano entre un cuenco y la bolsa que lo envuelve. La carne de los brazos es como un par de ratas grandes sin piel. Los tendones de la espalda, como una red de pesca mojada tendida al sol. La columna, vista por dentro, parece un rollo de planchas de plomo y, por fuera, una sarta de anillos; las costillas, las alas abiertas de un gallo blanco; la tapa del cráneo, un coco al que le han cortado la cara. En el vientre viven gusanos de treinta y dos familias, para los que ese sitio es a la vez «maternidad, retrete, asilo y cementerio». Y al que le falta el líquido de las articulaciones le crujen los huesos al levantarse, «con un ruido como el de chasquear los dedos». La saliva, en cambio, no se acaba nunca, como el agua de un pozo cavado en la arena de la orilla de un río.

No todo es anatomía. En el hueco del corazón hay media mano de sangre, y su color depende del temperamento: roja en el codicioso, negra en el odioso, como agua de lavar carne en el ofuscado, color de caldo de algarroba en el especulativo, color de flor en el crédulo y radiante como una gema en el sabio. Y el hígado del torpe es uno y grande, y el del sabio, dos o tres pequeños.

Encima de todo eso, el manual añade la repulsión, en cinco maneras: por el color, la forma, el olor, el origen y el sitio. Un pelo en un cuenco de gachas quita las ganas de comer; el pelo quemado huele; y el pelo crece en el cuerpo, entre lo demás, «como una seta en un estercolero». Al final,

dice, las treinta y dos partes aparecen a la vez, como una guirnalda de flores de treinta y dos colores ensartadas en un solo hilo.

Los elementos y el carnicero

El discurso da una segunda manera de mirar el mismo cuerpo, y otra imagen de mercado. El monje examina su cuerpo, esté como esté, por los elementos: hay en él tierra, agua, fuego y aire. «Como si un carnicero hábil o su aprendiz matara una vaca y se sentara en una encrucijada con la carne cortada en trozos.» El discurso no explica la imagen. En la encrucijada ya no hay una vaca, sino trozos de carne.

Y Buddhaghosa, al presentar la lista de las partes, deja caer una distinción que ordena todo el capítulo: donde el discurso enseña esta lista como repulsión, es una práctica de calma; donde la enseña como elementos, es una práctica de visión. La lista es la misma. Lo que cambia es con qué se mira.

El cementerio

El discurso termina el cuerpo en el cementerio, y lo recorre por etapas: un cadáver de uno, dos o tres días, hinchado, amoratado y supurando; el mismo, comido por cuervos, halcones, buitres, garzas, perros, tigres, leopardos, chacales y bichos pequeños; un esqueleto con carne y sangre, sujeto por los tendones; sin carne y manchado de sangre; los huesos sueltos y esparcidos, «aquí un hueso de la mano, allí uno del pie», aquí un diente, allí el cráneo; huesos blancos, del color de las conchas; huesos viejos, amontonados; y huesos podridos, hechos polvo. Y en cada etapa, la misma frase, que el monje se dice mirando su propio cuerpo: «Este cuerpo también es de esa misma naturaleza, de esa misma clase, y no puede ir más allá de eso».

Lo que este libro discute

Inventario o asco. El discurso da la imagen del saco de granos, que es de alguien que distingue, y el comentario la convierte en una repulsión metódica, en cinco maneras, repetida hasta la absorción. El propio Buddhaghosa da la salida: la misma lista, mirada como elementos, es visión y no calma. Aquí se toma el inventario y se deja el asco. Saber de qué está hecho el cuerpo, con la precisión de la caja de laúd y de las ratas sin piel, no obliga a despreciarlo; y a quien ya se lleva mal con el suyo, una práctica que le enseñe a verlo como estercolero puede hacerle daño, y conviene decirlo sin rodeos.

Los demás como montones. El manual da un paso más: cuando la práctica se aplica a los cuerpos de los otros, dice, «los hombres, los animales y demás criaturas pierden los atributos de seres y aparecen como otros tantos montones de partes». El discurso es más prudente, porque todo lo compara con el propio cuerpo: «este cuerpo también». Aquí se toma la prudencia del discurso. Convertir a los otros en montones es la manera más rápida de dejar de verlos.

Anatomía moral. La sangre del corazón que cambia de color con el temperamento y el hígado múltiple del sabio no son anatomía, y no hay que leerlos como tal. Lo que tienen de valioso es otra cosa: la costumbre de mirar despacio lo que normalmente no se mira, y de compararlo con cosas de la casa.

Treinta y una. El discurso nombra treinta y una partes y la tradición habla de treinta y dos. Es un detalle, y es honrado decirlo: las listas también se retocan.

Lo que da y lo que le falta

Da una lista que se recita del derecho y del revés hasta que las partes aparecen como los dedos de una mano. Da el saco de granos y el hombre que distingue, la escalera que no se sube de dos en dos, el pozo marcado con una hoja de palma y el mono que al final se agarra a un brote. Da

la piel del laúd, las ratas sin piel, la red tendida al sol, las alas del gallo, el coco sin cara, los huesos que chasquean y el pozo en la arena. Da el carnicero en la encrucijada y la misma lista mirada con calma o con visión. Da el cementerio por etapas y una frase para el propio cuerpo. Le falta una manera de mirar el cuerpo por partes que no pase por el asco, y un aviso para quien ya lo mira mal. La afirmación que deja se puede comprobar en una semana corriente: una lista corta, recitada del derecho y del revés, sujeta la atención mejor que el propósito de atender. Durante siete días, en un rato de espera, recitar por dentro las cinco primeras partes, pelos de la cabeza, pelos del cuerpo, uñas, dientes, piel, y luego del revés, y anotar cuántas veces se fue la cabeza antes de terminar la vuelta.

Qué objeto es un inventario

No es el cuerpo, sino una lista del cuerpo: lo que hace falta para mirarlo por partes sin que se escape entero. Por eso se recita antes de mirar, y por eso la misma lista sirve para dos cosas distintas según con qué ojos se lea.

Lo que este libro deja

Deja los nombres de las familias de gusanos del vientre; la bilis que, cuando se altera, vuelve locos a los seres; el orfebre que a ratos sopla el oro y a ratos lo rocía, que pertenece a otro sitio; el monje Mallaka, que alcanzó treinta y dos absorciones, una por parte, y las recorría en poco más de medio mes; las absorciones y los poderes con que el discurso sigue; y la exposición de los cuatro elementos que el manual hace en otro capítulo, que no se ha leído.

Lo utilizable

Del tamaño de una lata. En una espera, recitar las cinco primeras, del derecho y del revés. Y cuando se piense en el cuerpo, pensarlo como el saco de granos, que se abre para distinguir.

Unos monjes llegaron demasiado temprano a pedir limosna a un pueblo de los koliyos y, por hacer tiempo, entraron en el parque de unos ascetas de otra escuela. Los ascetas les dijeron que ellos también enseñaban a sus discípulos a extender el amor, la compasión, la alegría y la ecuanimidad por las cuatro direcciones, y les preguntaron qué diferencia había.

Capítulo 130

Los cuatro inmensurables

El enemigo cercano del amor es la codicia, porque, como el amor, ve las buenas cualidades.
Buddhaghosa, El camino de la pureza*, IX*

Los monjes no supieron qué contestar a los ascetas del parque, y no se lo inventaron: ni aprobaron ni rechazaron lo que les decían, se levantaron y se lo preguntaron al Buda después de comer. Porque la pregunta era buena. Los ascetas describían la práctica exactamente igual: dejar los cinco obstáculos y extender un corazón lleno de amor hacia una dirección, luego hacia la segunda, la tercera y la cuarta, y arriba, y abajo, y alrededor, «abundante, amplio, sin límites, sin enemistad ni mala voluntad»; y lo mismo con la compasión, con la alegría y con la ecuanimidad. «Nosotros también enseñamos así a nuestros discípulos. ¿Qué diferencia hay?»

Estas cuatro prácticas se llaman en pali *brahmavihāra*, las moradas divinas, o también las inmensurables, porque su campo no tiene medida. Se han leído enteros el discurso de Haliddavasana, en la colección conectada, y el breve discurso del amor de la antología, los dos en la traducción de Bhikkhu Sujato, y el capítulo noveno del manual de Buddhaghosa, en la de Pe Maung Tin.

La diferencia

El Buda no contesta que la práctica sea otra. Contesta con más preguntas: que les pregunten a los ascetas cuál es el destino, la cima, el fruto y el final de cada una, y verán que no saben responder, «porque están fuera de su terreno». Y luego da su respuesta. El amor, cultivado junto con los siete factores del despertar, da una libertad curiosa: percibir lo repulsivo en lo que no lo es, o lo que no es repulsivo en lo repulsivo, o quedarse ecuánime ante los dos, según se quiera. Y cada práctica tiene su cima. La del amor es lo bello; la de la compasión, el espacio infinito; la de la alegría, la conciencia infinita; la de la ecuanimidad, la nada.

Buddhaghosa explica por qué, y la explicación es ingeniosa. A quien vive en el amor los seres no le parecen repulsivos, y por eso su mente entra sin dificultad en la belleza de los colores puros. Quien siente compasión ve a un ser golpeado con palos, entiende lo que tiene de malo tener cuerpo, y por eso pasa con facilidad al espacio donde no hay forma. Quien se alegra del bien ajeno atiende a la conciencia de los seres, y de ahí pasa a la conciencia sin límite. La diferencia, entonces, no está en las palabras de la práctica, que eran las mismas, sino en adónde se dice que lleva.

El discurso del amor

El discurso breve del amor empieza por donde no se espera: no por el amor, sino por el carácter de quien quiere practicarlo. Que sea capaz y recto, muy recto, «fácil de hablar con él», amable y humilde; contento, ligero de cargas, sin ajetreo, sencillo en su vida, despierto, con los sentidos en calma, cortés «y sin adular a las familias». Y una frase que es una regla entera: «que no haga ni la cosa más pequeña que los sabios pudieran censurar». Sólo después viene el deseo: que todas las criaturas sean felices, «las frágiles o las firmes, las largas o las grandes, las medianas, las pequeñas, las diminutas o las redondas», las vistas y las no vistas, las que viven lejos y las que viven cerca, las nacidas y las que van a nacer.

Luego dos versos de conducta, que conviene no saltarse: «que nadie

engañe a otro ni desprecie a nadie en ninguna parte; aunque les provoquen o les ofendan, que no se deseen dolor unos a otros». Y la imagen por la que se conoce el discurso: como una madre protegería con su vida a su hijo, a su único hijo, así hacia todas las criaturas hay que desplegar un corazón sin límites. De pie, andando, sentado o tumbado, dice, mientras no se esté cansado.

Por dónde se empieza

El manual pone orden, y lo primero que dice es por dónde no hay que empezar. No por quien no se quiere, ni por el amigo muy querido, ni por el indiferente, ni por el enemigo; no dirigido en particular a alguien del otro sexo; y nunca hacia un muerto. Y lo apoya con dos historias. El hijo de un ministro preguntó a un anciano hacia quién había que dirigir el amor, y el anciano le dijo que hacia quien más quisiera; el hijo del ministro quería mucho a su mujer, y se pasó la noche entera dando golpes a la pared. Y un monje joven que no conseguía entrar en la absorción por más que dirigía su amor hacia su maestro recibió de un anciano un consejo: que fuera a ver si el maestro vivía. Había muerto.

Se empieza por uno mismo, «que yo esté bien», y Buddhaghosa aclara enseguida que no es para quedarse ahí: por ese camino no se llega a ninguna absorción aunque se practique cien años. Uno mismo sirve de testigo: como yo quiero ser feliz, no quiero sufrir y no quiero morir, los demás tampoco. Después se sigue por alguien a quien se respeta, luego por el muy querido, luego por el indiferente, y al final por el enemigo.

El enemigo

Para cuando aparece la ira, el manual trae un botiquín entero. Hay una lista de lo que un enemigo desea a su enemigo, y lo primero es que sea feo; y el iracundo lo es, «aunque se haya lavado bien, ungido bien, arreglado el pelo y la barba y vestido de blanco». El que se enfada es como el tizón de una pira, encendido por los dos extremos y untado de estiércol

por el medio, que no sirve de leña ni en el pueblo ni en el bosque. Hay versos para decirse a uno mismo: si el enemigo te ha hecho daño en su terreno, «¿por qué quieres sufrir en tu mente, fuera de su terreno?»; «¿le das gusto enfadándote?»; y, como las cosas se deshacen a cada momento, los agregados que te hicieron daño ya han cesado: «¿con cuál de ellos estás enfadado ahora?». Enfadarse es como coger brasas o estiércol con las dos manos para tirárselos a otro, y quemarse y ensuciarse primero. Y si nada de eso funciona, hay que desmontar al enemigo como se desmonta el cuerpo: ¿con qué estás enfadado, con sus pelos, con sus uñas, con su orina? No queda sitio para la ira, «como no hay sitio para un grano de mostaza en la punta de una lezna, ni para una pintura en el cielo». El último recurso es de otra clase: hacerle un regalo. Un anciano al que otro monje había echado tres veces de su cama le dio el cuenco que le había regalado su madre.

Romper las barreras

Cuando el amor ya alcanza a los cuatro, a uno mismo, al querido, al indiferente y al enemigo, queda un paso que el manual explica con una escena. Están los cuatro sentados, y llegan unos ladrones que piden un monje para matarlo y ofrecer su sangre. Si el practicante piensa «que se lleven a éste o a aquél», la barrera no está rota. Y tampoco si piensa «que me lleven a mí y no a los otros tres», porque también eso es preferir. La barrera se rompe cuando no ve a ninguno de los cuatro, él incluido, al que entregaría.

Luego el campo se agranda como trabaja un labrador, que marca la parte que va a arar y la ara. Primero los seres de una casa, luego los de dos, hasta diez; luego una calle, medio pueblo, el pueblo entero, la comarca, el reino.

Las otras tres

La compasión no empieza por el querido, sino por alguien que está mal: el mendigo sentado con el plato delante. Y si no se encuentra a nadie así, por el malhechor que parece feliz, como el ladrón al que llevan a ejecutar y al que la gente da por el camino comida, flores y betel; nadie lo cree dichoso, porque cada paso lo acerca a la muerte. La alegría por el bien ajeno empieza por el compañero de copas, del que dice el comentario que «primero se ríe y luego habla». La ecuanimidad sólo llega después de las otras tres, empezando por el indiferente. Y Buddhaghosa da una imagen que resume las cuatro: una madre con cuatro hijos, que desea que el pequeño crezca, que el enfermo se cure, que el joven siga mucho tiempo en lo bueno de la juventud, y que no se preocupa por el que ya lleva sus propios asuntos.

Y a cada una le pone dos enemigos. Uno lejano, que es su contrario y se reconoce enseguida: la mala voluntad, la crueldad, el disgusto, la codicia y la aversión. Y uno cercano, que se le parece y por eso es peligroso. El del amor es la codicia, que también ve las buenas cualidades y está «como un enemigo agazapado junto a un hombre». El de la compasión, la pena por lo que uno deseaba y ha perdido. El de la alegría, la alegría por lo que uno desea. Y el de la ecuanimidad, la indiferencia del necio, que no pasa de lo que tiene delante.

Lo que este libro discute

¿Qué diferencia hay? El discurso reconoce, sin querer, algo importante: otros enseñaban la misma práctica con las mismas palabras. La diferencia que reclama está en adónde lleva, y eso aquí no se puede comprobar. Lo que sí queda es que la práctica no es propiedad de nadie.

Que me lleven a mí. La escena de los ladrones es de lo más fino del capítulo, porque desarma una virtud que parece la mayor: el sacrificio propio también es una preferencia. La ecuanimidad no es borrarse, y quien tiende a ponerse el último no está más cerca de ella que quien se pone el primero.

Los prodigios. El manual asegura que al que vive en el amor no le quema el fuego, y cuenta de una cierva que daba de mamar a su cría y a la que un cazador lanzó una lanza, que se enroscó como una hoja de palma por la sola fuerza del amor. Se expone como lo que el manual dice.

El enemigo cercano. Es la herramienta más útil del capítulo, y la más incómoda: cada estado bueno tiene una falsificación que se le parece. La compasión que es pena por uno mismo, la alegría que es gana, y el «me da igual» que se hace pasar por ecuanimidad.

Lo que da y lo que le falta

Da una práctica que no es propiedad de nadie y cuatro cimas. Da el carácter antes que el deseo, las criaturas largas, pequeñas o redondas, y la madre del único hijo. Da por dónde no empezar, con la pared golpeada toda la noche y el maestro muerto, y uno mismo como testigo. Da el iracundo feo aunque se haya lavado, el tizón de la pira, los agregados que ya han cesado, la mostaza en la punta de la lezna y el cuenco regalado. Da los ladrones que desarman el sacrificio, el labrador que marca lo que va a arar, la madre con cuatro hijos y los enemigos cercanos. Le falta un criterio para distinguir la ecuanimidad de su enemigo cercano desde dentro. La afirmación que deja se puede comprobar en una semana corriente: muchas veces «me da igual» no es ecuanimidad sino desinterés. Durante siete días, cada vez que se diga o se piense «me da igual», anotar si se sabía lo que estaba en juego para el otro o si simplemente no se había mirado.

Qué objeto es un inmensurable

Su objeto no es una imagen ni una persona, sino un número de seres: un campo que se ensancha de casa en casa hasta que deja de tener medida. Por eso no se agranda una imagen, sino una lista.

Lo que este libro deja

Deja las quinientas veintiocho absorciones que salen de combinar las fórmulas; los cuentos de vidas anteriores del Buda en que aguanta sin enfadarse que le corten las manos o le rompan la cabeza con una piedra; el hada del árbol que lloraba cada vez que un monje quería irse; la discusión sobre en qué absorciones cabe cada estado; y el intercambio de uno por otro de Śāntideva, que no se lee aquí.

Lo utilizable

Del tamaño de una lata. Empezar por uno mismo como testigo, seguir por quien ya se quiere y dejar al enemigo para el final. Y cuando se diga «me da igual», mirar si es ecuanimidad o su enemigo cercano.

El que empieza por el disco de tierra, dice Buddhaghosa, repite «tierra, tierra» cien veces, mil veces, abriendo y cerrando los ojos, hasta que el círculo se le aparece igual con los ojos cerrados que abiertos.

Apéndice: las cifras

Aquí están reunidos los números que el libro ha usado, con su fuente y su año, para que se puedan comprobar y para que se vea de qué tamaño son. Casi ninguno es grande. Al final está la lista de lo que no se ha podido comprobar, que es más larga.

Todos los estudios citados se leyeron enteros, salvo dos que están en revistas con derechos y que se describen sin comillas, declarándolo: el de la mente que divaga (2010) y el libro contra la industria (2019).

1. Cuánto tiempo está la mente en otra parte

En cerca de la mitad de los avisos, la gente estaba pensando en algo distinto de lo que hacía, en casi cualquier actividad. Dos mil doscientas personas, avisadas a horas aleatorias por una aplicación. *Science*, 2010. Es el estudio más citado del campo y este libro lo conoce por descripción.

La cifra depende enteramente de la definición: «divagar» se define en esa literatura como irse de una tarea, y sin tarea la definición se disuelve. Un estudio de 2024 comparó los pensamientos durante una tarea de atención con los que aparecen sin ninguna tarea y encontró que se parecen mucho.

2. Qué hace la mente cuando se va

No está vacía. La memoria mejora en quienes divagan más después de aprender, y lo que aparece «tiende a priorizar contenido emocionalmente saliente, recompensado o relevante para el futuro» (revisión leída en la

tercera parte). Un escáner noruego de 2014 encontró que la meditación que deja divagar activaba la red por defecto entera más que el reposo, y más que la versión concentrativa.

3. La capa verbal

El 82,5 % de las personas declara tener habla interior de tipo evaluativo: la voz que juzga lo que se hace mientras se hace. Es la única forma que se relaciona con la ansiedad y contra la autoestima en los datos. Una de cada cuatro personas oye dentro voces que no son la propia.

Los estudios que lo han medido en reposo dan un 17 % de experiencias basadas en el lenguaje, y reconocen que la incidencia sigue sin aclararse. Es decir: la capa no es toda la mente que se va, ni al revés.

4. Suprimir un pensamiento

Contra lo que se repite desde 1987, una revisión de 2025 en una revista de referencia de psicología cognitiva concluye que la gente sana suprime pensamientos con éxito a corto plazo; que el olvido inducido por supresión replica de manera fiable; y que el famoso efecto rebote del oso blanco «está a menudo ausente y probablemente influido por el sesgo de publicación». Su conclusión literal: «los efectos paradójicos de la supresión de pensamientos no están demostrados de manera convincente».

5. Nombrar una emoción

Un estudio de 2026 sobre etiquetado afectivo encontró que etiquetar por sí solo aumentó el afecto negativo, y que el efecto disminuye con el tiempo; los propios autores sugieren que teclear la palabra en lugar de decirla pudo contribuir. El efecto se midió a dos días.

6. Lo que da un curso de ocho semanas

La revisión más grande que existe sobre programas de atención plena en adultos sin diagnóstico: 136 ensayos aleatorizados, 11.600 personas, 29 países, tres cuartas partes mujeres. *PLoS Medicine*, 2021.

Frente a no hacer nada, los programas mejoran de media la ansiedad, la depresión y el malestar en torno a media desviación típica, y el bienestar en un tercio: efectos de pequeños a moderados. Frente a un control activo —un programa de ejercicio, relajación muscular, educación para la salud, en un ensayo una ceremonia de tambores—, la conclusión de los autores es literal: «no hallamos indicio de que sean mejores ni peores». Y conviene saber de qué tamaño es cada comparación: 71 de cada 100 ensayos usaron la fácil, la de no hacer nada.

Todos los ensayos, sin excepción, están en riesgo alto de sesgo. Quitando los que acumulan más fuentes de sesgo, la ansiedad, la depresión y el bienestar dejan de ser significativos y sólo sobrevive el malestar, reducido a un tercio de desviación. La lealtad del investigador al programa que evalúa sólo se pudo descartar en 7 ensayos de 136. Los ensayos hechos en Estados Unidos dan efectos mucho menores que los de fuera: para la depresión, casi cuatro veces menores.

Dos hallazgos menores son los más útiles. Cada hora adicional de enseñanza *reducía* un poco el efecto sobre la depresión, y los autores concluyen que «los cursos no tienen que ser largos para ser eficaces». Y la acreditación del profesor no cambió el resultado.

La propia revisión cita una encuesta según la cual el 65 % de la gente practicaría quince minutos al día si eso redujera su estrés un 30 %. Los datos no firman ese trato.

7. La pregunta que casi nadie hizo

121 ensayos de 136 —el 89 %— no dicen haber medido efectos adversos. De los que sí, uno describe estados adversos y los llama «resultados esperados de hacerse más consciente de la experiencia interior». La revi-

sión anota que la notificación espontánea puede subestimar la frecuencia de efectos adversos «más de veinte veces».

8. Cuánto daño, cuando se ha preguntado bien

Con un instrumento hecho a propósito y con la mitad de la muestra sin contestar: una de cada cuatro personas que hacen un curso de ocho semanas pasa por algo desagradable; una de cada ocho sale con algo que no quería y que dura; una de cada cien tiene algo grave; una de cada quinientas acaba en un hospital. El retiro dobla el riesgo. Ni la personalidad ni la cantidad de práctica previa lo predicen.

En sesenta practicantes con miles de horas, lo que aparece es miedo, energía, insomnio, pérdida de límites y recuerdos; un tercio no lo llamó malo.

9. Diez minutos o treinta

Un ensayo en línea de 2023 asignó al azar a 284 personas a meditaciones grabadas de unos diez o unos treinta minutos, a diario, durante dos semanas. Las diferencias entre las dos dosis fueron «tan cercanas a cero» que ni una muestra mayor las habría encontrado. Abandonó el 40 %, cifra que los autores señalan como corriente. Y las meditaciones cortas no se practicaron más que las largas, lo que —dicen— «no apoya la creencia extendida de que las dosis bajas son más fáciles de practicar». La adherencia media fue de siete u ocho días de catorce, hicieran lo que hicieran. No midieron efectos adversos, y lo dicen.

10. Lo prosocial

Primera revisión sistemática de los efectos de la meditación sobre la compasión, la empatía, la agresión, la conexión y el prejuicio. Coventry, 2018, acceso abierto.

Efecto global r = 0,26 (IC 0,18–0,34): aumento moderado. Pero la compasión sólo aumentaba de manera significativa cuando el que enseñaba a meditar era el mismo que publicaba el estudio; con otro profesor o una grabación, el intervalo cruzaba el cero. En el 48 % de los estudios los autores daban la formación, y sólo uno declaró que el instructor no tocó los datos. El 61 % de los estudios, de calidad débil. Casi la mitad presentaba como resultados valores de p entre 0,06 y 0,14.

11. La industria

Junio de 2014, tiendas de Apple y Google: de unas setecientas aplicaciones, veintitrés enseñaban algo; el 4 % había pasado un ensayo. Octubre de 2018, tiendas europeas: el 82 % gratuitas; el 91 % prometía mejorar el bienestar y el 75 % reducir el estrés; otra vez el 4 % probadas en un ensayo aleatorizado; sólo el 23 % tenía política de privacidad y el 2 % ofrecía un teléfono de ayuda. Las estrellas de los usuarios no se relacionan con la calidad de la información.

12. El aula

Reunidos por una revisión de Harvard de 2013: en 1972, sólo entre el 40 y el 46 % de los alumnos prestaba buena atención en un momento dado. En 1976, las primeras rupturas llegaban a los diez o dieciocho minutos y al final ocurrían cada tres o cuatro. En 2011, pensamientos ajenos en un tercio de las preguntas, con un 44 % al final frente a un 25 % al principio. En 2012, el 43 %, subiendo del 35 % al 52 % entre la primera y la segunda mitad, y la memoria bajando del 71 % al 57 %. Fuera del aula, los estudiantes tienen la mente en otra parte el 30 % del tiempo, y el 76 % de sus fallos de atención ocurren en clase o estudiando.

Lo único que en un experimento controlado redujo la mente que se va a la mitad —del 40 % al 20 %— no fue una advertencia ni una técnica: fue que se les hiciera una prueba breve después de cada parte. Tomaron el triple de notas y llegaron menos ansiosos al examen.

En un experimento de Vancouver con 21 estudiantes, la memoria del bloque séptimo subió un 30 % sobre los vecinos: dos de las tres preguntas de ese bloque salían de una anécdota personal del profesor.

13. El teléfono en la mesa

Una réplica de 2021, hecha en París con 356 personas, del experimento de 2013 sobre la mera presencia de un teléfono. Un experimento alemán de 2023 con 42 estudiantes —el 93 % blancos, según sus autores— y un teléfono apagado. Y una revisión de 2021 de los 84 artículos publicados hasta enero de 2020: un 46 % descriptivos, un 53 % cuestionarios, un 7 % experimentos. El campo está partido: una réplica de 2022 no encontró nada, y un estudio con gafas de seguimiento ocular vio que la gente casi nunca mira al teléfono durante la conversación.

14. Ver, y no ver

La mitad de quienes cuentan pases no ve a alguien disfrazado de gorila que se para en el centro y se golpea el pecho. La pericia no protege de forma fiable: 62 % de novatos ciegos frente a 56 % de expertos, con un intervalo que incluye la ausencia de efecto; y veinte radiólogos de veinticuatro no vieron un gorila dentro de un pulmón.

15. Los estados altos

De los estados que las tradiciones describen por encima de la calma, hay —hasta donde sabe una revisión de 2024 firmada por gente que investiga eso— cuatro estudios neurocientíficos en humanos. El primero, de 2013, con un meditador de unas seis mil horas. El último, de 2024, con otro de más de veinticinco años, seguido cinco días y veintisiete sesiones. Un estudio con electroencefalograma de 2019 registró a veintinueve meditadores de una escuela: ninguno dijo dominar esos estados, no hubo grupo de control, la aprobación ética la dio el patronato de la organización que

enseña ese método, y en un estudio piloto de cuatro años no encontraron firmas inequívocas de cada estado.

16. Lo que no se ha podido comprobar

Nada de lo que este libro propone como medida se ha ensayado. Ni cómo se trata a la gente al levantarse, ni cuánto se está en una conversación, ni qué pasa al despertar. La fórmula de la cuarta parte —cinco minutos cinco veces— no la ha ensayado nadie.

Tampoco se ha medido: si el nombrar que fija a dos días vuelve a soltar en una semana; la diferencia entre examinarse y rumiar; el desprendimiento; el no saber; si una atención sin tarea reduce la ceguera del laboratorio; qué pasa con la práctica después de un curso o un retiro; ni qué orden entre calma y visión conviene a quién.

Y no está medido, ni puede estarlo con los instrumentos de hoy, nada de lo que los textos prometen por encima de cierta altura: las absorciones y lo que se ve en ellas, los estados sin forma, la serie de conocimientos, la entrada en la corriente y sus grados, los poderes, lo que ocurre después de morir, y que el camino entero dé en siete años o en siete días lo que dice. Todo eso está expuesto en el cuerpo del libro con su fuente y su fecha, y allí no se afirma ni se niega.

Notas

Las notas dicen, para cada cita, de qué copia se tomó, en qué traducción y con cuántos intermediarios. Todas las traducciones al español son propias, hechas sobre la copia que se indica, salvo que se diga otra cosa.

Libro Primero — El sitio

Capítulo 1. *El que quiera guardar las reglas…*, *Los ojos no deben mirar alrededor sin objeto…* y *El que así es dueño de sí…* Śāntideva, *Bodhicaryāvatāra*, capítulo V, en la traducción inglesa abreviada de L. D. Barnett, *The Path of Light* (1909), de dominio público; traducción propia del inglés, con un intermediario por tanto entre el sánscrito y el lector. Barnett traduce *smṛti* por «remembrance»; el capítulo lo dice. El pasaje sobre la impureza del cuerpo, que está entre los dos últimos citados, se menciona y no se traduce.

Capítulo 2. *¿Dónde está este presente?…*, *Podríamos, sin embargo…*, *En resumen, el presente prácticamente conocido…*, *Cuarenta golpes…* y *En general, un tiempo lleno…* William James, *The Principles of Psychology* (1890), vol. I, cap. XV, «The Perception of Time», de dominio público; traducción propia del inglés. La expresión «presente especioso» es de E. R. Clay, a quien James cita; las medidas de doce segundos son de Wundt y Dietze, según las resume James.

Capítulo 3. Las etimologías de *dhyāna*, *meditatio* y *recogimiento* se dan por conocimiento general de diccionario, sin fuente citada, y así lo dice el texto. *Viendo que los obstáculos se han soltado…* y *Es como cuando un*

bañero diestro… Sāmaññaphala Sutta, Dīgha Nikāya 2, en la traducción inglesa de Bhikkhu Sujato (SuttaCentral, dedicación CC0); traducción propia, con un intermediario entre el pali y el lector. *Porque no es estar en oscuro…* y *Hagamos cuenta que estos sentidos y potencias…* Teresa de Jesús, *Las moradas* (*Castillo interior*, 1577), Moradas cuartas, capítulo 3, en la edición de Clásicos Castellanos (1916), de dominio público, con la ortografía modernizada («oscuro», «exterior», «extraña», «aunque»).

Capítulo 4. El estudio de Killingsworth y Gilbert (*Science*, 2010) está en una revista con derechos y se describe sin citarlo; figura en el apéndice entre lo no leído en copia citable. *La divagación mental, definida como…* procede de una revisión sistemática de 2025 sobre los métodos de medida de la divagación (*Brain and Behavior*, licencia CC BY 4.0). *Replicamos la bien establecida relación negativa…* procede de un estudio de muestreo ecológico publicado en *Psychological Research* (2022), en el subconjunto de acceso abierto de PubMed Central. Los datos del estudio de 2024 sobre pensamiento con tarea y sin tarea (*Psychological Research*, CC BY 4.0) y de la revisión breve de 2024 sobre divagación, sueño y afecto (*Frontiers in Human Neuroscience*, CC BY 4.0) se toman de sus resúmenes. Traducciones propias.

Capítulo 5. *Mendicantes, antes de mi despertar…*, *Aquello en lo que un mendicante piensa…*, *Supongamos que es el último mes de la estación de las lluvias…*, *Supongamos que es el último mes del verano…* y *Aun así, pensar y considerar demasiado tiempo… Dvedhāvitakka Sutta*, Majjhima Nikāya 19, en la traducción inglesa de Bhikkhu Sujato (SuttaCentral, dedicación CC0); traducción propia, con un intermediario entre el pali y el lector. El capítulo declara que deja fuera los tres conocimientos de la noche del despertar y el símil de los ciervos.

Capítulo 6. *Nuestra enfermedad está en la mente…* y *Mujer, hijos y bienes hay que tenerlos…* Montaigne, *Ensayos*, I, «De la soledad», en la traducción inglesa de Charles Cotton, de dominio público; traducción propia del inglés, con un intermediario entre el francés y el lector; «trastienda» restituye *arrière-boutique*, que Cotton vierte como *backshop*. *Entre los órganos de los sentidos…*, *En la mirada que acoge al otro…* y *La razón más*

profunda... Georg Simmel, *Soziologie* (1908), «Exkurs über die Soziologie der Sinne», en el original alemán, de dominio público, consultado en una copia digitalizada con erratas de reconocimiento óptico; traducción propia del alemán.

Capítulo 7. *Encontramos que los efectos...*, *El tamaño del efecto medio...*, *Los resultados indicaron que la compasión y la empatía...* y *El análisis de moderadores para el profesor...* Kreplin, Farias y Brazil, «The limited prosocial effects of meditation: A systematic review and meta-analysis», *Scientific Reports* 8 (2018), artículo de acceso abierto con licencia CC BY 4.0; traducción propia. Los comentarios sobre el francotirador y la cita atribuida al Dalai Lama están en su introducción.

Capítulo 8. *Yo aro y siembro, asceta...* y *La fe es mi semilla... Kasi Bhāradvāja Sutta*, Saṃyutta Nikāya 7.11, en la traducción inglesa de Bhikkhu Sujato (SuttaCentral, dedicación CC0); traducción propia. *Y si las circunstancias del lugar... Regla de san Benito*, capítulo 48, en una traducción inglesa de dominio público; traducción propia. La mujer a la que no se consultó es Yaśodharā, tratada en el primer libro de esta serie.

Interludio I. Tolstói, *La muerte de Iván Ilich* (1886), en la traducción inglesa de Constance Garnett, de dominio público; traducción propia, con un intermediario entre el ruso y el lector. Los pasajes citados en cursiva son de los capítulos VII y IX.

Libro Segundo — El comentario

Capítulo 10. Todas las citas proceden de Ben Alderson-Day y Charles Fernyhough, «Inner Speech: Development, Cognitive Functions, Phenomenology, and Neurobiology», *Psychological Bulletin* 141 (2015), en la versión de acceso abierto de PubMed Central, publicada según su encabezado bajo licencia Creative Commons; traducción propia. Las cifras de los cuestionarios (VISQ), del muestreo de experiencia (DES) y del estudio en reposo se toman tal como la revisión las resume; los trabajos originales no se han leído.

Capítulo 11. Śāntideva, V, como en el capítulo primero. *Ver el propio*

estado emocional escrito…, *Los resultados de ambos estudios…* y las demás citas del laboratorio proceden de un estudio de 2026 sobre etiquetado afectivo y reevaluación (*Affective Science*, licencia CC BY 4.0), que replica a Nook y otros (2021); traducción propia. El estudio de neuroimagen de 2007 sobre la amígdala está en una revista con derechos y se menciona a través del de 2026, sin citarlo.

Capítulo 12. *Cuando hubo hablado, Daṇḍapāṇi…*, *Mendicante, los juicios impulsados…* y *La conciencia visual surge… Madhupiṇḍika Sutta*, Majjhima Nikāya 18, en la traducción inglesa de Bhikkhu Sujato (SuttaCentral, dedicación CC0); traducción propia. Las distintas traducciones de *papañca* se mencionan por conocimiento general.

Capítulo 13. *Ese mendicante debería centrarse…*, *Deberían centrarse en detener la formación…* y *Con los dientes apretados… Vitakkasaṇṭhāna Sutta*, Majjhima Nikāya 20, en la traducción inglesa de Bhikkhu Sujato (SuttaCentral, dedicación CC0); traducción propia. *Con respecto a la eficacia de la supresión…* y *Por su naturaleza, la supresión exitosa se olvida…* proceden de una revisión de 2025 sobre la eficacia y la adaptatividad de la supresión de pensamientos (*Psychonomic Bulletin & Review*, acceso abierto); los datos del entrenamiento en supresión proceden de un estudio de 2023 (*Science Advances*, CC BY 4.0). El experimento original del oso blanco (Wegner y otros, 1987) está en una revista con derechos y se describe a través de la revisión.

Capítulo 14. *Nunca me he sentido solo…*, *La sociedad es por lo común demasiado barata…* y las demás frases de Thoreau proceden de *Walden* (1854), capítulo «Solitude», de dominio público (Project Gutenberg); traducción propia. *Pongamos en práctica lo que dice el Profeta… Regla de san Benito*, capítulo 6, en una traducción inglesa de dominio público; traducción propia. *El compromiso repetido con estímulos digitales…* procede de una revisión narrativa de 2026 sobre el tiempo de pensar en entornos digitales (*Brain Sciences*, licencia CC BY 4.0); traducción propia; el capítulo declara que es narrativa y que su aplicación a la voz en la oreja es una inferencia.

Capítulo 15. Todas las citas de Amiel y de su editora proceden de

Amiel's Journal: The Journal Intime of Henri-Frédéric Amiel, en la traducción y selección inglesa de Mrs. Humphry Ward (1885), de dominio público (Project Gutenberg); traducción propia del inglés, con un intermediario entre el francés y el lector. Las diecisiete mil páginas del manuscrito no se han consultado; el capítulo lo dice. La fecha de la entrada sobre Maine de Biran (1852) se deduce de la posición en el volumen. Marco Aurelio se invoca como contraejemplo sin cita nueva.

Capítulo 16. *Concebirme desde fuera fue mi desgracia...*, *Nuestra vida no tenía dentro...* y *La ensoñación continua...* Fernando Pessoa (Bernardo Soares), *Livro do Desassossego*, fragmentos «Diário lúcido», «Na Floresta do alheamento» y «Exame de consciência», en el original portugués publicado en Wikisource, de dominio público; traducción propia del portugués. El diario de Malinowski (1967) está en derechos y se describe sin citarlo.

Capítulo 17. Las cuatro cartas de Chéjov —a M. V. Kiseliova (14 de enero de 1887), a A. S. Suvorin (30 de mayo de 1888 y 15 de mayo de 1892), a L. A. Avílova (29 de abril de 1892) y a E. M. Sh. (sin fecha legible en la copia)— proceden de *Letters of Anton Tchehov to his Family and Friends*, en la traducción inglesa de Constance Garnett (1920), de dominio público, consultada en una copia digitalizada; traducción propia del inglés, con un intermediario entre el ruso y el lector.

Interludio II. *Cuando el abba Arsenio estaba en palacio...* y *Un hombre dijo que hubo una vez tres hombres... The Paradise or Garden of the Holy Fathers*, en la traducción inglesa de E. A. Wallis Budge (1907) de la colección siríaca, de dominio público; traducción propia del inglés, con dos intermediarios al menos (griego o copto, siríaco, inglés) entre el dicho y el lector.

Capítulo 19. *Todo el mundo sabe lo que es la atención...*, *Casi todo el mundo cae varias veces al día...*, *Millones de elementos del orden exterior...*, *No existe tal cosa como la atención voluntaria sostenida...*, *atiza el fuego, endereza las sillas...* y *La facultad de traer de vuelta voluntariamente...* William James, *The Principles of Psychology*, vol. I (1890), cap. XI, «Attention», de dominio público; traducción propia del inglés. La observación de Helmholtz sobre el objeto que se vuelve invisible y la del profesor Exner

sobre el modo de dormirse se toman del mismo capítulo tal como James las refiere.

Capítulo 20. *Lo más a menudo se confunde con la atención...*, *La atención es un esfuerzo, el mayor...*, *La atención consiste en suspender el pensamiento...*, *Pero, a pesar de la apariencia...*, *obligarse rigurosamente a mirar de frente...*, y las frases sobre la voluntad, la precipitación, la espera de la palabra justa, los desdichados y la mirada: Simone Weil, «Réflexions sur le bon usage des études scolaires en vue de l'amour de Dieu» (1942), recogido en *Attente de Dieu*; texto en francés, de dominio público en la Unión Europea; traducción propia. La afirmación de Weil de que la atención es la sustancia de la oración está en el texto y el capítulo la deja aparte a sabiendas.

Capítulo 21. *Cuando has aflojado la atención un rato...*, *Hoy elijo jugar...* y *¿Es posible entonces estar libre de faltas?...* Epicteto, *Discursos*, IV 12, «Sobre la atención», en la traducción inglesa de George Long (1877), de dominio público; traducción propia del inglés, con un intermediario entre el griego y el lector. El experimento del gorila (Simons y Chabris, 1999) se describe tal como lo resume el estudio de Nartker, Egeth, Firestone y Phillips, «Sensitivity to visual features in inattentional blindness», *eLife* (2025), publicado con licencia CC BY, de donde proceden *Los sujetos pueden también temer...* y las dos frases de la conclusión; traducción propia. *Cuando se nos pide describir un proceso cognitivo...* es de Claire Petitmengin y colaboradores (2013), citada en Adam Morris, «Invisible Gorillas in the Mind», *Open Mind* (2025), CC BY 4.0, de donde proceden también las frases sobre el supuesto no comprobado de las prácticas; traducción propia.

Capítulo 22. Todas las cifras y las frases citadas —*Sin embargo, los intervalos de predicción...*, *no hubo evidencia clara...*, *La atención plena moderna es un producto americano...*, y las relativas a los efectos adversos, la duración de los cursos, la acreditación del profesor y el efecto del grupo— proceden de Julieta Galante y colaboradores, «Mindfulness-based programmes for mental health promotion in adults in nonclinical settings: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials»,

PLoS Medicine (2021), publicado con licencia CC BY; traducción propia. La revisión anterior de Goyal y colaboradores (*JAMA Internal Medicine*, 2014) está en derechos y se conoce aquí sólo como referencia de aquélla. Las cifras se recogen en el apéndice.

Capítulo 23. *Hallazgos conductuales intrigantes…* y las frases sobre el pensamiento espontáneo, la rumiación y el hipocampo dañado: revisión «The default mode network: where spontaneous thought meets memory consolidation», *Current Opinion in Behavioral Sciences* (2026), licencia CC BY-NC; traducción propia. *La relación entre el tipo de práctica…* y el epígrafe: Xu y colaboradores, «Nondirective meditation activates default mode network and areas associated with memory retrieval and emotional processing», *Frontiers in Human Neuroscience* (2014), CC BY 3.0; sus límites y su conflicto de interés se toman de la propia declaración de los autores. *Perdemos el hilo de la narración…*: Zhang y colaboradores, «Perceptual coupling and decoupling of the default mode network during mind-wandering and reading», *eLife* (2022), CC BY; traducción propia.

Capítulo 24. *Ido a un lugar despoblado…*, *al salir y al volver…*, *Es como un diestro tornero…*, *O bien la atención queda establecida…* y las demás frases del discurso: *Satipaṭṭhāna Sutta* (Majjhima Nikāya 10), en la traducción inglesa de Bhikkhu Sujato publicada por SuttaCentral bajo licencia CC0; traducción propia del inglés, con un intermediario entre el pali y el lector. Donde Sujato escribe «breathing in heavily / lightly» se traduce «largo / corto», que es lo que dice el pali; y donde escribe «brings mindfulness to the present», «trae la atención delante», que es lo que dice la expresión original. El título se da en castellano y no en pali por la regla de este libro.

Capítulo 25. *Mientras medita así…*, *Supongamos que una persona lanzara un ovillo…*, el epígrafe, la frase del océano y la lista de lo que se soporta: *Kāyagatāsati Sutta* (Majjhima Nikāya 119), traducción inglesa de Bhikkhu Sujato, SuttaCentral, CC0; traducción propia del inglés. *Esta discrepancia puede sugerir…* y las cifras: metaanálisis de veintinueve ensayos sobre la interocepción autoinformada tras el entrenamiento en meditación, *Scientific Reports* (2025), CC BY 4.0; traducción propia. Las cifras

van al apéndice.

Capítulo 26. *Estoy satisfecho, monjes...*, *La atención a la respiración, desarrollada y cultivada, cumple...*, *Ido a un lugar despoblado...*, el epígrafe y la cadena de los siete factores: *Ānāpānasati Sutta* (Majjhima Nikāya 118), traducción inglesa de Bhikkhu Sujato, SuttaCentral, CC0; traducción propia. Las cifras y las frases sobre la respiración lenta: revisión sistemática de quince estudios sobre los correlatos psicofisiológicos de la respiración lenta, *Frontiers in Human Neuroscience* (2018), CC BY; traducción propia; su financiación se toma de la declaración de los propios autores. Las cifras van al apéndice.

Capítulo 27. Cierre de parte; el epígrafe repite a James, cap. XI.

Interludio III. Todas las frases del cocinero y del señor Wen Hui: Zhuangzi, capítulos interiores, libro III, en la traducción inglesa de James Legge (1891), publicada en el Chinese Text Project; de dominio público; traducción propia del inglés, con un intermediario entre el chino y el lector.

Capítulo 28. *Por este nombre, Ejercicios espirituales...*, *La cuarta: entrar en la contemplación...*, *La tercera: un paso o dos antes...*, *La quinta: después de acabado el ejercicio...* y las demás frases del cuaderno: Ignacio de Loyola, *Ejercicios espirituales*, texto autógrafo castellano, según la edición de Madrid (Imprenta de D. M. de Burgos, 1833), de dominio público, consultada en copia digitalizada; se moderniza la ortografía («quando», «exercicio», «ánsia») sin tocar las palabras.

Capítulo 29. *«Siete veces al día», dice el Profeta...*, el epígrafe y las frases sobre la señal y los somnolientos: *Regla de san Benito*, capítulos 16, 20 y 22, en traducción inglesa de dominio público; traducción propia del inglés. Las cinco horas del retiro: Ignacio, *Ejercicios*, ed. 1833. Las cifras sobre los hábitos: revisión sistemática y metaanálisis de veinte estudios sobre el tiempo de formación de hábitos de salud, *Healthcare* (2024), CC BY; las de los planes «si-entonces»: metaanálisis de veinticuatro estudios sobre el contraste mental con intenciones de implementación, *Frontiers in Psychology* (2021), CC BY; traducción propia. Las cifras van al apéndice.

Capítulo 30. El epígrafe y *no es hablando mucho...*: *Regla de san Be-*

nito, capítulo 20. *Sin embargo, y esto es lo más importante…* y las cifras de adherencia y abandono: ensayo aleatorizado en línea de cuatro brazos sobre la duración y el tipo de la meditación, *Mindfulness* (2023), CC BY. *Cuando se consideran intervenciones de modalidad combinada…* y las cifras de una sola sesión: revisión sistemática de doce ensayos sobre intervenciones breves para la ansiedad-estado, *Frontiers in Psychology* (2024), CC BY. Traducciones propias. Las cifras van al apéndice. Que nadie ha ensayado «cinco minutos cinco veces» es una afirmación de este libro sobre lo que ha encontrado, no un dato.

Capítulo 31. El epígrafe, la definición de la inercia del sueño, los quince a sesenta minutos, el accidente aéreo y las contramedidas: revisión estructurada sobre contramedidas reactivas a la inercia del sueño, *Industrial Health* (2016), CC BY-NC-ND; traducción propia. *Temprano por la mañana dite a ti mismo…*, *Por la mañana, cuando te encuentres reacio a levantarte…* y *Por la mañana, tan pronto como despiertes…*: Marco Aurelio, *Meditaciones* II 1, V 1 y X 13, en la traducción inglesa de Meric Casaubon (1634), de dominio público, donde el primero figura como capítulo XV del libro primero; traducción propia del inglés, con un intermediario entre el griego y el lector.

Capítulo 32. *Monjes, hay cinco beneficios de la meditación caminando…*: Aṅguttara Nikāya 5.29, traducción inglesa de Bhikkhu Sujato, SuttaCentral, CC0; traducción propia. *Creo que no puedo conservar la salud ni el ánimo…*, *Me alarma cuando ocurre…*, el epígrafe, *Sobre todo, no podemos permitirnos…* y la escena del gallo: Henry David Thoreau, «Walking» (1862), de dominio público (Project Gutenberg); traducción propia. Las cifras de los paseos en la naturaleza: metaanálisis de seis estudios, *Journal of Clinical Medicine* (2022), CC BY; la errata en su intervalo de confianza se señala tal como aparece en el texto publicado. Las cifras van al apéndice.

Capítulo 33. Todas las citas de Kenkō (*Tsurezuregusa*, hacia 1337-1339) proceden de la traducción inglesa de William N. Porter, *The Miscellany of a Japanese Priest* (Londres, 1914), de dominio público; la traducción al castellano es propia y el original japonés no se ha consultado, como el capítulo dice. Los datos biográficos y el retrato de Kenkō son de la

introducción de Sanki Ichikawa a esa edición; que los dos títulos de poema de la sección 137 proceden del *Rōeishū* y del *Kokinshū* lo indican las notas de Porter. Las secciones citadas son la apertura, 19, 137, 157, 188 y 212.

Capítulo 34. Todas las citas del hermano Lorenzo (Nicolas Herman, conversaciones recogidas por Joseph de Beaufort y cartas, publicadas en 1692-1694) proceden de la edición inglesa de 1895 (Nueva York, Fleming H. Revell, «traducida del francés», sin nombre de traductor), de dominio público; la traducción al castellano es propia y el original francés no se ha consultado, como el capítulo dice. El editor de esa edición avisa de que el relato de la rutina de la cocina, del que sale el epígrafe, se «recogió de otros relatos». Los dos estudios: *PLoS ONE* (2021), curso obligatorio de cinco semanas en una facultad de medicina australiana, CC BY; *Mindfulness* (2019), encuesta en línea a practicantes, CC BY. Las cifras van al apéndice.

Capítulo 35. *Los monjes deben ser celosos del silencio...* y el capítulo sobre cómo han de dormir: *Regla de san Benito*, capítulos 42 y 22, en la traducción inglesa de dominio público usada en toda la parte; traducción propia. *No dejes de rezar mientras tus ojos estén despiertos*: Kenkō, *Tsurezuregusa*, sección 39, en la traducción de Porter (1914), cuya nota recoge la versión contraria de Aston; traducción propia. *Una apuesta segura*, la postura del león y la hora de levantarse: Aṅguttara Nikāya 3.16, traducción inglesa de Bhikkhu Sujato, SuttaCentral, CC0; *cuando está tumbado, sabe: estoy tumbado*: Majjhima Nikāya 10, misma traducción. La revisión de veinte ensayos: *BMJ Open* (2022), CC BY-NC; el estudio de dieciséis durmientes con acelerómetro y grabadora: *Clocks & Sleep* (2022), CC BY. La encuesta en que más de la mitad se duermen practicando es la del capítulo anterior. Las cifras van al apéndice.

Capítulo 36. Sin fuentes nuevas; el epígrafe es la cuarta adición de los *Ejercicios* de Ignacio de Loyola en la edición de Madrid de 1833, ya citada.

Interludio IV. Todas las citas de «Sleepy» (Antón Chéjov, 1888) proceden de la traducción inglesa de Constance Garnett en *The Cook's Wedding and Other Stories* (1922), de dominio público; la traducción al castellano es propia y el ruso no se ha consultado.

Capítulo 37. Todas las citas de Thoreau proceden del capítulo «Con-

clusión» de *Walden* (1854), de dominio público (Project Gutenberg); traducción propia. Las de Śāntideva, del capítulo VIII del *Bodhicaryāvatāra* en la traducción inglesa parcial de L. D. Barnett, *The Path of Light* (Londres, 1909), de dominio público; traducción propia. Barnett traduce una selección del capítulo y lo indica con puntos suspensivos, como el capítulo dice; el original sánscrito no se ha consultado.

Capítulo 38. Todas las citas de Teresa de Jesús proceden de *Las moradas* (*Castillo interior*, 1577), moradas séptimas y conclusión, en la edición de Clásicos Castellanos (Madrid, 1916), de dominio público; se conserva la ortografía de esa edición, que sigue el autógrafo (ansí, anque, atos). El capítulo traduce a su lengua, sin Dios, un criterio que Teresa da con Dios; lo dice, y no pretende que ella lo suscribiera.

Capítulo 39. Los cuatro estudios leídos enteros: encuesta a 1.232 meditadores, *PLoS ONE* (2019), CC BY; encuesta a 1.370 meditadores, *BJPsych Open* (2021), CC BY; dos cursos de ocho semanas en población general, *Mindfulness* (2021), CC BY; sesenta practicantes budistas occidentales entrevistados, *PLoS ONE* (2017), CC BY. Traducciones propias. La revisión sistemática de 2020 sobre acontecimientos adversos (*Acta Psychiatrica Scandinavica*) no es de acceso abierto y no se ha leído, como el capítulo dice. Que en treinta y seis ensayos sólo el uno por ciento informó de acontecimientos adversos lo recoge la encuesta de 2019 de una revisión de 2018 que no se ha leído. Las cifras van al apéndice.

Capítulo 40. Las dos revisiones de aplicaciones: *JMIR mHealth and uHealth* (2015), veintitrés aplicaciones de la tienda australiana de Apple, CC BY; *International Journal of Behavioral Medicine* (2021), ciento noventa y dos aplicaciones de las tiendas europeas, CC BY. Traducciones propias. Las cifras del tamaño de la industria proceden de una revista de negocios de 2016 citada por el estudio de sesenta practicantes de 2017, como el capítulo dice. El libro de 2019 contra la industria no se ha leído y se describe de oídas, declarándolo. La máxima de la jarra de encurtidos es de Kenkō, sección 98, en la traducción de Porter. Las cifras van al apéndice.

Capítulo 41. Simmel, *Soziologie. Untersuchungen über die Formen der Vergesellschaftung* (Leipzig, 1908), capítulo IX, sobre el espacio y los ór-

denes espaciales de la sociedad, leído en el alemán de la primera edición desde su comienzo hasta el excurso sobre la sociología de los sentidos; traducciones propias. El ensayo «Puente y puerta» (1909) no se ha leído en su lengua por falta de una edición libre accesible, y el capítulo lo describe de memoria en un solo párrafo, declarándolo. La página del excurso sobre el olor de los cuerpos se señala y se deja.

Capítulo 42. Tolstói, «El padre Sergio» (escrito en los años noventa, publicado póstumamente en 1911), leído entero en la traducción inglesa de Aylmer y Louise Maude, de dominio público; traducciones propias de esa traducción; el ruso no se ha consultado. Lo que se dice de las dos mujeres de la novela y de la frase final puesta en boca del personaje es juicio del capítulo, no de la fuente. La oración breve que Sergio repite en el jardín vuelve en la parte de las tradiciones.

Capítulo 43. Weil, *Réflexions sur le bon usage des études scolaires en vue de l'amour de Dieu* (1942; en *Attente de Dieu*, 1950), leído entero en francés; traducciones propias. Lo que se dice de Chrétien de Troyes y de Wolfram se dice de memoria, y el capítulo lo declara. El libro de Iris Murdoch de 1970 no se ha leído y se describe de memoria, declarándolo.

Capítulo 44. *Bhagavad Gītā*, capítulo II, con el final del I y el comienzo del III, en la traducción inglesa de Kāshināth Trimbak Telang, *Sacred Books of the East*, vol. VIII (Oxford, 1882), de dominio público; traducciones propias de esa traducción; el sánscrito no se ha consultado y el resto del poema no se ha leído para este capítulo. Los paralelos budistas son notas del propio Telang. La lectura alegórica del poema se menciona de memoria, declarándolo.

Capítulo 45. Cierre de parte; no introduce fuentes. El epígrafe es de la conclusión de *Walden*.

Interludio V. Thoreau, *Walden* (1854), «Conclusión», leída entera en inglés; traducciones propias. Los dos años y dos meses son los que Thoreau mismo declara en el primer capítulo.

Capítulo 46. Simmel, *Soziologie* (1908), «Excurso sobre la sociología de los sentidos», leído entero en el alemán de la primera edición, desde donde el capítulo sexto lo dejó hasta el párrafo sobre el perfume; traducciones

propias. La página sobre el olor de los cuerpos se cita para discutirla, y el capítulo dice lo que piensa de ella.

Capítulo 47. *Frontiers in Psychology* (2018), revisión integradora sobre el contacto ocular y el afecto, de un solo autor, de la Universidad de Tampere; CC BY; leída entera; traducciones propias. Lo que el capítulo dice sobre la procedencia de los estudios es observación propia, no de la revisión.

Capítulo 48. El discurso sobre el habla es el 198 del libro de los cincos de la colección numérica; traducción propia de la inglesa de Bhikkhu Sujato (dominio público); el pali no se ha consultado. El estudio sobre sentirse escuchado es de *PLoS ONE* (2023), CC BY, leído entero; traducciones propias. Los estudios de la misma escuela sobre la escucha y los prejuicios no se han leído.

Capítulo 49. *Regla de san Benito*, capítulo 38, en la traducción inglesa de dominio público disponible en el Proyecto Gutenberg; el latín no se ha consultado; traducciones propias. La discusión crítica sobre la comensalidad es de *International Journal of Environmental Research and Public Health* (2021), CC BY, de tres autores de Lund, Lyon y Upsala, leída entera; la revisión narrativa de estudios cualitativos que cita no se ha leído.

Capítulo 50. Réplica del experimento de 2013 sobre la mera presencia de un teléfono: *PLoS ONE* (2021), CC BY, leída entera. Experimento con el teléfono apagado: *Scientific Reports* (2023), CC BY, leído entero. Revisión descriptiva de la literatura sobre mirar el teléfono en compañía: *Heliyon* (2021), CC BY-NC-ND, leída entera. Traducciones propias. El metaanálisis de 2023 sobre padres e hijos no se ha leído.

Capítulo 51. *Analectas*, libros I y II, en la traducción inglesa de James Legge (*The Chinese Classics*, 1861), de dominio público; traducciones propias del inglés; el chino no se ha consultado. Las palabras «piedad filial», «reverencia» y «propiedad» son las de Legge. Leer las dos respuestas en todas las direcciones de una casa es decisión del capítulo, no del texto.

Capítulo 52. Nightingale, *Notes on Nursing: What It Is, and What It Is Not* (1859), capítulo sobre el ruido, en el texto inglés de dominio

público del Proyecto Gutenberg, leído entero; traducciones propias. El estudio cualitativo sobre los obstáculos a la presencia al lado de la cama es de *Ethiopian Journal of Health Sciences* (2023), CC BY, con diecinueve profesionales de la provincia de Alborz, leído entero; la escala de presencia en enfermería del mismo grupo (2022) no se ha leído.

Capítulo 53. Los dos artículos son de *Frontiers in Psychology* (2013), CC BY: el experimento de la Universidad de la Columbia Británica con veintiún estudiantes y la revisión de Harvard sobre la mente que se va en el aula y en la enseñanza en línea; leídos enteros; traducciones propias. Weil, como en la tercera parte, en francés y traducción propia.

Capítulo 54. Simmel, *Philosophie des Geldes* (Leipzig, 1900), capítulo tercero, dos pasajes: la herramienta como medio potenciado y el medio tratado como fin; leídos en el alemán de la primera edición, de dominio público; el resto del libro no se ha leído para este capítulo; traducciones propias. Montaigne, «De trois commerces» (*Essais*, III, 3), leído entero en la traducción inglesa de Charles Cotton, de dominio público; el francés no se ha consultado; traducciones propias del inglés.

Capítulo 55. Israel Meir Kagan, *Jafetz Jaim* (Vilna, 1873), en la traducción inglesa accesible en Sefaria: cuatro principios de la primera parte y el primero de la segunda; el hebreo no se ha consultado y el resto del libro no se ha leído; traducciones propias del inglés. Leer un código de leyes como una descripción, y su ámbito comunitario como si valiera para cualquiera, son decisiones del capítulo, no del autor.

Capítulo 56. Caroline Stephen, *Quaker Strongholds* (Londres, 1890; edición de 1891), capítulo tercero, «Worship», leído entero en el inglés de dominio público; la introducción no se ha leído; traducciones propias.

Capítulo 57. Job, capítulos 2, 3, 4 y 42, en la revisión de 1909 de la Biblia de Reina y Valera, de dominio público, citada tal cual, con su ortografía; el hebreo no se ha consultado y los capítulos 5 a 41 no se han leído para este capítulo.

Capítulo 58. Ensayo de la Universidad Radboud publicado en *Scientific Reports* (2020), CC BY, leído entero; traducciones propias. Lo que el capítulo saca del dato sobre la emoción está dicho como sospecha, y los

autores lo dejan a la espera de réplica.

Capítulo 59. Cierre de parte; no introduce fuentes. El epígrafe es de Caroline Stephen, capítulo tercero.

Interludio VI. Cervantes, *Don Quijote de la Mancha*, segunda parte, capítulo 74, leído entero en el texto de dominio público del Proyecto Gutenberg.

Capítulo 60. Discurso 170 del libro de los cuatros de la colección numérica, atribuido a Ānanda; traducción propia de la inglesa de Bhikkhu Sujato (dominio público); el pali no se ha consultado. Lo que se dice de la vida de Ānanda se dice de memoria y el capítulo lo declara.

Capítulo 61. *Zhuangzi*, capítulo cuarto, «El mundo de los hombres»; traducción propia de la inglesa de James Legge (1891), de dominio público; el chino no se ha consultado, y el capítulo lo declara al traducir por «aliento» la palabra que Legge vierte por «espíritu». El Confucio que habla en este capítulo es un personaje del *Zhuangzi* y no el maestro de los *Analectas* citado más atrás.

Capítulo 62. Séneca, *De la ira*, libro III, capítulo 36 (y su contexto inmediato); traducción propia de la inglesa de Aubrey Stewart (1900), de dominio público. Sextio, el maestro cuya costumbre cuenta Séneca, es Quinto Sextio, filósofo romano del siglo I antes de nuestra era, de quien no se conserva obra. Ignacio de Loyola, *Ejercicios espirituales*, examen particular y examen general, citados por el texto castellano del autógrafo en la edición de 1833; el original digitalizado está dañado en varios puntos y lo reconstruido aparece entre corchetes.

Capítulo 63. *Del desprendimiento* (*Von der Abgeschiedenheit*), tratado atribuido al Maestro Eckhart; se cita por la versión alemana moderna de Gustav Landauer (1903), traducida aquí al castellano; el alto alemán medio del original no se ha consultado. La palabra *Abgeschiedenheit* —estar apartado, separado, suelto— se vierte por «desprendimiento». Los especialistas discuten si el tratado es de Eckhart o de su escuela; esa discusión no se ha leído y el capítulo lo dice.

Capítulo 64. *La nube del no saber*, libro anónimo inglés de la segunda mitad del siglo XIV, escrito para un discípulo de veinticuatro años; se cita

por la edición de Evelyn Underhill (Londres, 1912), que moderniza la ortografía y conserva la sintaxis, y se traduce aquí al castellano. Se leyeron el prólogo, los capítulos primero a decimoquinto y los capítulos sesenta y ocho a setenta y cinco; los del medio no, y el capítulo lo declara porque el autor pedía leerlo entero.

Capítulo 65. Daniel Simons, «Monkeying around with the gorillas in our midst», *i-Perception*, 2010, leído entero; Malin Ekelund, Hanna Fernsund, Simon Karlsson y Erik Mac Giolla, «Does expertise reduce rates of inattentional blindness? A meta-analysis», *Perception*, 2022, leído entero. El experimento de 1999 y los de Ulric Neisser se describen tal como los cuenta Simons en el primero; el dato de que la mayoría de la gente cree que vería el gorila procede de un estudio que Simons cita y que aquí no se ha leído. Tampoco se ha leído el estudio con alumnos de un curso de atención que el meta-análisis retiró por razones de método.

Capítulo 66. *Dīgha Nikāya* 16, el discurso de los últimos días del Buda, en la traducción inglesa de Bhikkhu Sujato (dominio público), vertida aquí al castellano; «the Realized One», título con que el Buda habla de sí mismo, se traduce simplemente por «el Buda». Se leyeron el pasaje de la enfermedad de la sección segunda, el final de la cuarta y las secciones quinta y sexta enteras. Lo que se dice de la llegada posterior de Ānanda procede de la tradición y no de este texto. La revisión sobre la práctica en casa es la de C. E. Parsons y colaboradores (2017), leída entera.

Capítulo 67. *Aṅguttara Nikāya* 5.28, en la traducción inglesa de Bhikkhu Sujato (dominio público), vertida al castellano; «absorption» se traduce por «absorción», «rapture» por «arrebato» e «immersion» por «recogimiento». La revisión es la de W. F. Z. Yang y colaboradores (*Heliyon*, 2024) y el estudio con electroencefalograma el de P. Dennison (*Frontiers in Human Neuroscience*, 2019), ambos leídos enteros. Los datos de los otros tres estudios neurocientíficos se dan como los resume la revisión; esos estudios no se han leído.

Interludio VII. Kamo no Chōmei, *Hōjōki* (1212), citado por la selección y traducción inglesa de W. G. Aston en *A History of Japanese Literature* (1899), vertida aquí al castellano; Aston traduce los pasajes

principales y omite otros, que no se han leído. Diez pies en cuadro son unos tres metros de lado. Las dos imágenes sagradas de la cabaña son, según Aston, las de Amida y Fugen, y el libro de escrituras, el Sutra del Loto.

Capítulo 69. Evangelio según Mateo, capítulos quinto a séptimo, en la Reina-Valera de 1909 (dominio público), leídos enteros; en las citas se modernizan los acentos. El griego no se ha consultado. «Gentiles» es la palabra de esa traducción para los pueblos no judíos.

Capítulo 70. Juan Casiano, *Colaciones*, IX y X (las dos conversaciones con el abad Isaac sobre la oración), leídas enteras en la traducción inglesa de Edgar C. S. Gibson (1894), de dominio público; el latín no se ha consultado. La fecha aproximada procede de la nota del traductor sobre la carta pascual del obispo Teófilo (año 399). El verso se da en castellano con la Reina-Valera de 1909 (Salmo 70, 1), cuya segunda mitad dice «oh Dios» donde la traducción inglesa de Casiano dice «Señor». El uso del verso en la Regla de San Benito se cita por la traducción inglesa del Proyecto Gutenberg ya empleada en este libro; que Benito lo tomara de Casiano es conjetura del traductor, y así se presenta.

Capítulo 71. Teresa de Jesús, *Las moradas* o *Castillo interior* (1577), en la edición de Tomás Navarro Tomás (Clásicos Castellanos, 1916), de dominio público, leída en una copia digitalizada con errores que se han corregido al citar; se conservan las formas de la edición. Se leyeron enteras las moradas cuartas, quintas y sextas. La tarabilla es la tablilla del molino harinero que golpea la piedra y hace ruido mientras se muele.

Capítulo 72. Ignacio de Loyola, *Ejercicios espirituales*, texto castellano del autógrafo en la edición de Madrid de 1833, releído en sus anotaciones, en el primer ejercicio, en la segunda semana (contemplaciones de la Encarnación y el Nacimiento, aplicación de sentidos y notas) y en las reglas de discernimiento de la primera y la segunda semana. Lo dañado en la copia digitalizada se reconstruye entre corchetes. Se conserva la ortografía de la edición.

Capítulo 73. *La nube del no saber*, capítulos decimosexto a sexagésimo séptimo, en la edición de Evelyn Underhill (1912); con lo leído para el capítulo sobre no saber, el libro se ha leído entero. La palabra inglesa

«out», grito de alarma, se traduce por «socorro».

Capítulo 74. Paladio, *Historia Lausíaca*, capítulo XX, en la traducción inglesa de W. K. Lowther Clarke (1918). *The Paradise of the Holy Fathers* (Budge, 1907): la historia del sabio de las dos cestas, en el primer volumen, y las preguntas 624 a 626 del libro de preguntas y respuestas, en el segundo. Juan Clímaco, *Escala*, escalones veintisiete y veintiocho, leídos enteros en la traducción rusa de ru.wikisource. *Relatos sinceros de un peregrino a su padre espiritual*, en ruso, edición de 1911 en ru.wikisource: relatos primero a tercero leídos enteros; del cuarto, los extractos de Simeón el Nuevo Teólogo, Gregorio del Sinaí y Calixto e Ignacio. La *Filocalia* no se ha leído. Las traducciones del inglés y del ruso son propias.

Capítulo 75. Hermano Lorenzo, *The Practice of the Presence of God* (Nueva York, Revell, 1895): las cuatro conversaciones y las quince cartas, releídas enteras buscando la conversación; sólo se toma lo que el capítulo sobre fregar no había usado. La cuarta carta habla de «uno de nuestra comunidad»; que sea el propio Lorenzo es inferencia, por los mismos cuarenta años de convento, y el texto la deja a la vista. En varias cartas no consta el sexo de quien las recibe, y se dice «persona». La bisagra final se apoya en el prefacio de William Penn al *Journal* de George Fox, edición de Norman Penney (1901). Traducción propia.

Capítulo 76. Caroline Stephen, *Quaker Strongholds* (tercera edición, 1891): capítulos segundo (*The Inner Light*) y cuarto (*Free Ministry*), leídos enteros; el tercero se usó en el capítulo sobre el silencio a dos. William Penn, prefacio al *Journal* de George Fox, edición de Norman Penney (1901): leídos los pasajes sobre los buscadores y los *ranters*, las costumbres, la disciplina y la juventud de Fox. Del *Journal*, sólo los pasajes citados. La bisagra final se apoya en la *Guía de perplejos* de Maimónides, traducción de M. Friedländer (1910). Traducción propia.

Capítulo 77. Maimónides, *Guía de perplejos*, tercera parte, capítulos cincuenta y uno y cincuenta y dos, leídos enteros en la traducción de M. Friedländer (1910); los datos biográficos, de su introducción. Del hebreo, en traducción propia sobre los textos de dominio público que ofrece Sefaria: Mishná *Berajot* 5, 1; Talmud *Berajot* 32b (la pregunta por

los primeros piadosos); Maimónides, *Mishné Torá*, *Leyes de la oración* 4, 15-20; Najman de Breslov, *Likutei Moharan* II, 25. «Lengua de Askenaz» se traduce por «la lengua que se habla», que es lo que el texto explica.

Capítulo 78. Al-Ghazali, *The Confessions of Al Ghazzali*, traducción de Claud Field (1909): introducción, búsqueda de la verdad y la sección sobre el sufismo, leídas enteras; no las secciones sobre teología y filosofía. *The Alchemy of Happiness*, traducción de Field (1910), capítulos quinto, sexto y octavo, enteros, en en.wikisource. Hujwiri, *Kashf al-Mahjub*, traducción de Reynold A. Nicholson (1911): el discurso sobre la embriaguez y la sobriedad y el capítulo sobre la audición, entero. Rumi, previsto, no se ha leído. La bisagra final cita la *Bhagavad Gītā* VI, 16, en la traducción de K. T. Telang. Traducción propia.

Capítulo 79. *Bhagavad Gītā*, canto sexto, leído entero en la traducción de K. T. Telang (*Sacred Books of the East* VIII). Patañjali, *Yoga Sutras*, en *The Yoga-System of Patañjali*, traducción de James Haughton Woods (Harvard Oriental Series XVII, 1914): los cuatro libros de sutras, enteros; del comentario de Vyāsa y de la glosa de Vācaspati Miśra, la parte sobre los ocho auxiliares (II 29 a III 1). La bisagra final cita la *Maitrāyaṇa Upanishad* en la traducción de F. Max Müller. Traducción propia.

Capítulo 80. *The Upanishads*, traducción de F. Max Müller, *Sacred Books of the East* I (1879) y XV (1884); leídos, enteros en cada caso, el prefacio de Müller a la serie, *Chāndogya* VI 12-13 y VIII 7-12, *Bṛhadāraṇyaka* II 4 y III 4 (con las variantes de IV 5 que Müller da en nota), *Katha* I 3 y II 6, *Śvetāśvatara* II y *Maitrāyaṇa* VI 18-28. Las Upanishads no se han leído enteras. Retitulado: el plan lo llamaba «Tú eres eso». Traducción propia.

Capítulo 81. Zhuangzi, capítulo sexto, leído entero en la traducción de Herbert A. Giles (1889), con sus notas; la de James Legge no pudo descargarse. *Daodejing*, traducción de James Legge (Project Gutenberg): capítulos 8, 10, 11, 15, 16 y 48. Traducción propia.

Capítulo 82. Epicteto, *Discursos* I 20, II 18 y III 3, 4, 8, 9, 12, 13 y 16, leídos enteros, y *Manual* XVI, en la traducción inglesa de George Long, con sus notas y su introducción, de donde salen la noticia de Simplicio

sobre el niño recogido y la anécdota de Demonax, que Long toma de Luciano. Marco Aurelio y Séneca, previstos, no se han leído para este capítulo. Retitulado: el plan lo llamaba «La atención estoica». La bisagra final resume la *Vida de Plotino* de Porfirio, capítulos I, VIII y IX, en la traducción de Kenneth Sylvan Guthrie (1918). Traducción propia.

Capítulo 83. Porfirio, *Vida de Plotino*, leída entera en la traducción de Stephen MacKenna (1917, texto de en.wikisource), cotejada con la de Kenneth Sylvan Guthrie (1918). Plotino, *Enéadas* I 6, V 1 y IV 8, leídos enteros en la traducción de MacKenna (volúmenes de 1917, 1926 y 1924, textos de en.wikisource); no se ha leído VI 9. Retitulado: el plan lo llamaba «La vuelta al interior». La bisagra final cita a Dōgen según Kaiten Nukariya, *The Religion of the Samurai*, que da como fuente el *Eihei kōroku*. Traducción propia.

Capítulo 84. Kaiten Nukariya, *The Religion of the Samurai: A Study of Zen Philosophy and Discipline in China and Japan* (1913): el capítulo octavo, entero, y del segundo las páginas sobre Dōgen. Las palabras de Keizan, Linji, Xuefeng, Xuansha, Yun Ku y Dōgen se citan según Nukariya, que da sus fuentes; no se han leído en otra traducción. Retitulado: el plan lo llamaba «Sólo sentarse». La bisagra final resume el comienzo del *Amitāyur-dhyāna- sūtra* en la traducción de J. Takakusu (*Sacred Books of the East* XLIX, 1894). Traducción propia.

Capítulo 85. *Amitāyur-dhyāna-sūtra*, leído entero en la traducción de J. Takakusu, que avisa de que omite algunos pasajes repetitivos; *Sukhāvatīvyūha* pequeño, leído entero, y del grande los votos (§8) y los §24-29 y §40-42, en la traducción de F. Max Müller, con sus notas y su introducción; todo en *Buddhist Mahāyāna Texts* (Sacred Books of the East XLIX, 1894). Shinran, previsto, no se ha leído. Retitulado: el plan lo llamaba «El nombre del Buda». Traducción propia.

Capítulo 86. Guigo el Cartujo, *Scala claustralium*, leída entera en el latín de la *Patrologia Latina* de Migne, tomo CLXXXIV, columnas 475-484 (OCR de archive.org), donde se imprime entre las obras atribuidas a san Bernardo con una nota que la da, según un códice de la cartuja de Colonia, a Guigo, prior de la Gran Cartuja. Casiano, *Colaciones* IX, leída

entera en la traducción inglesa de Edgar C. S. Gibson. *Camino de perfección*, previsto, no se ha leído. La bisagra final cita a Casiano, *Instituciones* X, 2, en la misma traducción de Gibson. Traducción propia del latín y del inglés.

Capítulo 87. Casiano, *Instituciones* X, sobre la acedia, leído entero en la traducción inglesa de Edgar C. S. Gibson (Nicene and Post-Nicene Fathers, segunda serie, XI). Juan de la Cruz, *Noche oscura*, libro I, capítulos 7, 9 y 10 y parte del 11, en *Obras del Místico Doctor San Juan de la Cruz*, edición crítica del P. Gerardo de San Juan de la Cruz, tomo II (Toledo, 1912), con sus notas; al citar se moderniza la acentuación. La noticia del párrafo espurio procede de la nota del editor. Retitulado: el plan lo llamaba «Lo que todas temen». La bisagra final cita a Casiano, *Instituciones* X, 22. Traducción propia del inglés.

Capítulo 88. Confucio, *Analectas*, II 9-10 y V 9 y 11, en la traducción de James Legge (texto de Project Gutenberg). *Ṭhāna Sutta*, *Aṅguttara Nikāya* 4.192, y *Vīmaṃsaka Sutta*, *Majjhima Nikāya* 47, leídos enteros en la traducción inglesa de Bhikkhu Sujato (SuttaCentral, dominio público). Plutarco, *Cómo puede uno darse cuenta de su progreso en la virtud*, leído entero en la traducción inglesa de A. R. Shilleto (*Plutarch's Morals*, Bohn's Classical Library, 1898; texto de Project Gutenberg). Retitulado: el plan lo llamaba «Lo que todas miden». La bisagra final resume el comienzo del *Sāmaññaphala Sutta*, *Dīgha Nikāya* 2, en la traducción de Sujato. Traducción propia.

Capítulo 89. *Sāmaññaphala Sutta*, *Dīgha Nikāya* 2, leído entero en la traducción inglesa de Bhikkhu Sujato (SuttaCentral, dominio público). Las fuentes que se anuncian para la parte siguiente se han comprobado disponibles: *Compendium of Philosophy* (1910) y *The Path of Purity* (1922-1931), en archive.org. Retitulado: el plan lo llamaba «Lo que ninguna escribió y una sí». Traducción propia.

Capítulo 90. Cierre del Libro Octavo: resume los capítulos 69 a 89 sin fuentes nuevas. El epígrafe es de Guigo el Cartujo, *Scala claustralium*, capítulo 9, en el latín de la *Patrologia Latina* de Migne. Traducción propia.

Interludio VIII. Teresa de Jesús, *Libro de las fundaciones*, capítulo V,

leído entero en la edición del padre Silverio de Santa Teresa (Biblioteca Mística Carmelitana, tomo V, Burgos, 1919), que anota al pie las enmiendas de Jerónimo Gracián y Domingo Báñez al autógrafo. Se conserva la ortografía de la edición. La fecha de 1573 y la discusión sobre La Roda son del editor. El brahmán contable del final es el del discurso 107 de la colección media, en la traducción de Bhikkhu Sujato.

Capítulo 91. Discurso 107 de la colección media (*Gaṇakamoggallāna Sutta*) y discursos 3.88, 2.30-31 y 10.1 de la colección numérica, en la traducción inglesa de Bhikkhu Sujato (SuttaCentral, CC0), vertidos aquí al castellano; el pali no se ha consultado. El *Loto de la buena ley* se cita por el capítulo III de la traducción de H. Kern (*Sacred Books of the East*, XXI, 1884); el sánscrito no se ha consultado. Las palabras pali y sánscritas de esta parte se dan una vez, traducidas. El reparto moderno en tres vehículos (antiguo, grande y del diamante) no se ha documentado en fuentes antiguas.

Capítulo 92. Discursos 10.1, 10.2, 11.1 y 5.24 de la colección numérica y 45.149 de la colección conectada, en la traducción inglesa de Bhikkhu Sujato (SuttaCentral, CC0); el primer capítulo del *Visuddhimagga* de Buddhaghosa, leído entero en la traducción de Pe Maung Tin, *The Path of Purity*, parte I (Pali Text Society, 1922). Traducciones al castellano propias; el pali no se ha consultado. Ceilán y el siglo V son los que da la tradición para el manual. La bisagra final es del discurso 46.55 de la colección conectada.

Capítulo 93. Discursos 46.55 y 46.51 de la colección conectada y 5.51, 1.11-20, 7.61, 5.161 y 5.162 de la colección numérica, en la traducción inglesa de Bhikkhu Sujato (SuttaCentral, CC0), vertidos al castellano; el pali no se ha consultado. La bisagra final cita el primer capítulo del *Bodhicaryāvatāra* de Śāntideva en la versión abreviada de L. D. Barnett (1909).

Capítulo 94. Śāntideva, *Bodhicaryāvatāra*, capítulos I a III, leídos enteros en la versión abreviada de L. D. Barnett, *The Path of Light* (1909), que omite pasajes que juzgó prolijos; traducción propia, el sánscrito no se ha consultado. Los cuatro pensamientos que vuelven la mente y las prácticas

preliminares tibetanas se describen por su nombre, sin fuente leída. La bisagra final es del capítulo III del *Visuddhimagga* en la traducción de Pe Maung Tin, parte II.

Capítulo 95. *Visuddhimagga*, capítulo III entero y capítulo IV hasta las primeras destrezas de la absorción, en la traducción de Pe Maung Tin, *The Path of Purity*, parte II (Pali Text Society); traducciones propias, el pali no se ha consultado. Las cinco cualidades del buen sitio son de un discurso de la colección numérica que Buddhaghosa cita y que no se ha leído aparte.

Capítulo 96. *Visuddhimagga*, capítulo III (segunda mitad), en la traducción de Pe Maung Tin, parte II; *Compendium of Philosophy*, parte IX, sobre la calma, en la traducción de Shwe Zan Aung revisada por C. A. F. Rhys Davids (Pali Text Society, 1910). Traducciones propias; el pali no se ha consultado. Ledi Sadaw es citado por la editora del *Compendium*, no leído.

Capítulo 97. Discurso 118 de la colección media, leído entero en la traducción inglesa de Bhikkhu Sujato; *Visuddhimagga*, capítulo VIII, sección de la atención a la respiración, leída entera en la traducción de Pe Maung Tin, parte II. Traducciones propias; el pali no se ha consultado. La *Senda del análisis* (*Paṭisambhidāmagga*) se cita a través de Buddhaghosa.

Capítulo 98. Discurso 119 de la colección media, pasajes de las partes del cuerpo, los elementos y el cementerio, en la traducción inglesa de Bhikkhu Sujato; *Visuddhimagga*, capítulo VIII, apartado de la atención al cuerpo, leído entero en la traducción de Pe Maung Tin, parte II. Traducciones propias; el pali no se ha consultado. La bisagra final es del discurso 46.54 de la colección conectada.

Capítulo 99. Discurso 46.54 de la colección conectada y discurso del amor de la antología (*Sutta Nipāta* 1.8), en la traducción inglesa de Bhikkhu Sujato; *Visuddhimagga*, capítulo IX, leído entero en la traducción de Pe Maung Tin, parte II. Traducciones propias; el pali no se ha consultado.

Capítulo 100. *Visuddhimagga*, capítulo IV, leído hasta la primera absorción en la traducción de Pe Maung Tin, parte II; *Compendium of*

Philosophy, parte IX, §§ 3-4, en la traducción de Shwe Zan Aung revisada por C. A. F. Rhys Davids. Traducciones propias; el pali no se ha consultado. Los nombres de los tres signos se dan en castellano; el compendio los llama preliminar, imagen e imagen transformada.

Capítulo 101. *Visuddhimagga*, capítulo IV, apartado de la primera absorción, leído entero en la traducción de Pe Maung Tin, parte II; discursos 111 de la colección media (entero), 47.8 de la colección conectada y 9.35 de la numérica, en la traducción inglesa de Bhikkhu Sujato. Traducciones propias; el pali no se ha consultado. El *Peṭakopadesa* y el comentario al libro de los Doses se citan a través de Buddhaghosa.

Capítulo 102. *Visuddhimagga*, capítulo IV, de la segunda absorción al final del capítulo, leído entero en la traducción de Pe Maung Tin, parte II; discurso 111 de la colección media, en la traducción inglesa de Bhikkhu Sujato. Traducciones propias; el pali no se ha consultado. Donde Pe Maung Tin traduce *upekkhā* por «indifference», aquí se dice «ecuanimidad», salvo cuando se discute la palabra misma. La bisagra final es del capítulo X del mismo manual.

Capítulo 103. *Visuddhimagga*, capítulo X, leído entero en la traducción de Pe Maung Tin, parte II; discurso 121 de la colección media, leído entero en la traducción inglesa de Bhikkhu Sujato. Traducciones propias; el pali no se ha consultado. La bisagra final procede del prefacio de C. A. F. Rhys Davids al *Manual of a Mystic*, y el erudito que allí se cita es T. W. Rhys Davids.

Capítulo 104. *Manual of a Mystic*, traducción de F. L. Woodward del *Yogāvacara's Manual*, editada por C. A. F. Rhys Davids (Pali Text Society, 1916): prefacio de la editora y apéndice de D. B. Jayatilaka, leídos enteros, y del texto las secciones del preámbulo, la invocación, el arrobo quíntuple y el orden debido, los seis sonidos, el palmo, el agregado de elementos, los sistemas de cuatro y de cinco, el corazón, el recogimiento, la duración de la ley y la vela. Traducciones propias; el pali y el cingalés no se han consultado. El título del capítulo traduce el del original; «el primer editor» es T. W. Rhys Davids. La bisagra final es del discurso 6.46 de la colección numérica, en la traducción de Bhikkhu Sujato.

Capítulo 105. Discursos 6.46 y 4.170 de la colección numérica, leídos enteros en la traducción inglesa de Bhikkhu Sujato; *Visuddhimagga*, capítulo XX, apartado de los corruptores de la visión, en la traducción de Pe Maung Tin, parte III (*Of Understanding*, 1931). Traducciones propias; el pali no se ha consultado. La bisagra final es del discurso 22.95 de la colección conectada.

Capítulo 106. Discursos 22.95 y 22.59 de la colección conectada, leídos enteros en la traducción inglesa de Bhikkhu Sujato; *Visuddhimagga*, capítulo XX, apartado de las tres comprensiones, en la traducción de Pe Maung Tin, parte III. Traducciones propias; el pali no se ha consultado. Las cinco partes se llaman aquí forma, sentir, percepción, decisiones y conciencia. La bisagra final es del discurso 10 de la colección media.

Capítulo 107. Discurso 10 de la colección media, leído entero por segunda vez, ahora por su forma, en la traducción inglesa de Bhikkhu Sujato. Traducciones propias; el pali no se ha consultado. La expresión traducida «el camino que converge» es la que en otras versiones se lee «el único camino»; la discusión se menciona en el cuerpo del capítulo. La bisagra final es del discurso 36.6 de la colección conectada.

Capítulo 108. Discursos 36.6 y 36.21 de la colección conectada, leídos enteros en la traducción inglesa de Bhikkhu Sujato; *Visuddhimagga*, capítulo XIV, apartados del agregado del sentir y del agregado de la percepción, en la traducción de Pe Maung Tin, parte III. Traducciones propias; el pali no se ha consultado. El discurso 18 de la colección media, que trataría aquí, se expone en su sitio propio y no se repite. La bisagra final es del discurso 10 de la colección media.

Capítulo 109. Discurso 10 de la colección media, tercer y cuarto establecimiento; discurso 35.232 de la colección conectada; y los párrafos 1.51, 1.52 y 1.53 de la colección numérica, todos en la traducción inglesa de Bhikkhu Sujato. Traducciones propias; el pali no se ha consultado. «Radiante» traduce el adjetivo que otras versiones dan como «luminosa» o «resplandeciente»; la discusión doctrinal que arrastra se menciona sin resolverla. La bisagra final es del discurso 38 de la colección media.

Capítulo 110. Discurso 38 de la colección media y discurso 12.2 de la

colección conectada, leídos enteros en la traducción inglesa de Bhikkhu Sujato. Traducciones propias; el pali no se ha consultado. «Decisiones» traduce el término que otras versiones dan como «formaciones»; «agarre», el que suele darse como «apego». La comparación de la balsa que el discurso 38 menciona pertenece a otro discurso, el 22, que aquí no se ha leído. La bisagra final es del discurso 24 de la colección media.

Capítulo 111. Discurso 24 de la colección media, leído entero en la traducción inglesa de Bhikkhu Sujato; *Visuddhimagga*, capítulo XXI, leído en la traducción de Pe Maung Tin, parte III. Traducciones propias; el pali no se ha consultado. «Cosas compuestas» traduce el término que Pe Maung Tin da como «complexes» y que otras versiones dan como «formaciones». La bisagra final es del discurso 118 de la colección media.

Capítulo 112. Discursos 55.5, 55.1 y 13.1 de la colección conectada, leídos enteros en la traducción inglesa de Bhikkhu Sujato. Traducciones propias; el pali no se ha consultado. Las tres ataduras se nombran según la enseñanza clásica; el discurso 118 de la colección media sólo dice que son tres. La bisagra final es del *Pragñâ-pâramitâ-hridaya-sûtra*, en la traducción de F. Max Müller (Sacred Books of the East, XLIX, parte II, 1894).

Capítulo 113. *Pragñâ-pâramitâ-hridaya-sûtra*, versiones mayor y menor, y *Vagrakkhedikâ* (*El cortador de diamante*), en la traducción inglesa de F. Max Müller, *Sacred Books of the East*, XLIX, parte II (1894), leídos enteros. Traducciones propias; el sánscrito no se ha consultado. Los nombres propios se dan en su forma corriente y no en la transcripción del traductor. La bisagra final es de *The Path of Light*, la versión de L. D. Barnett del *Bodhicaryāvatāra* de Śāntideva.

Capítulo 114. Śāntideva, *The Path of Light*, versión inglesa de L. D. Barnett (1909), capítulos I, IV y V, leídos enteros. Traducciones propias; el sánscrito no se ha consultado. Esa versión abrevia y resume en varios sitios, y el capítulo lo dice. «Recuerdo» traduce la palabra que Barnett usa para lo que en los discursos se llama atención. La bisagra final es del discurso 149 de la colección media.

Capítulo 115. Discurso 149 de la colección media y discursos 4.94 de

la numérica y 43.2 de la conectada, en la traducción inglesa de Bhikkhu Sujato. Traducciones propias; el pali no se ha consultado. «Calma» y «discernimiento» traducen los términos que el traductor da como serenity y discernment. La bisagra final es del discurso 46.53 de la colección conectada.

Capítulo 116. Discursos 46.53, 46.4 y 46.5 de la colección conectada, leídos enteros en la traducción inglesa de Bhikkhu Sujato. Traducciones propias; el pali no se ha consultado. «Investigación de los principios» traduce el término que el traductor da como investigation of principles. La bisagra final es del discurso 6.55 de la colección numérica.

Capítulo 117. Discurso 6.55 de la colección numérica y 48.10 de la conectada, leídos enteros en la traducción inglesa de Bhikkhu Sujato; *Visuddhimagga*, capítulo IV, apartado de la regulación de las facultades, en la traducción de Pe Maung Tin, parte II. Traducciones propias; el pali no se ha consultado. «Arpa» traduce el instrumento que el traductor llama arched harp. La bisagra final es del discurso 125 de la colección media.

Capítulo 118. Discurso 125 de la colección media, leído entero en la traducción inglesa de Bhikkhu Sujato. Traducciones propias; el pali no se ha consultado. El príncipe llama al novicio por su nombre de clan, que aquí se omite para no multiplicar los nombres. La bisagra final es de Kaiten Nukariya, *The Religion of the Samurai*.

Capítulo 119. Kaiten Nukariya, *The Religion of the Samurai* (Londres, 1913), secciones 9, 10, 11 y 13, leídas enteras. Traducciones propias; el japonés y el chino no se han consultado, y los nombres se dan como el autor los transcribe o en su forma más corriente. Donde el autor escribe *Dhyana* se traduce aquí «meditación», por la regla de este libro. La sección 5, sobre la postura, se expone en otro sitio y no se repite. La bisagra final es de L. A. Waddell, *The Buddhism of Tibet or Lamaism* (1895).

Capítulo 120. L. A. Waddell, *The Buddhism of Tibet or Lamaism* (Londres, 1895), capítulos sobre la doctrina esotérica y sobre la vida diaria de los monjes. Traducciones propias; el tibetano no se ha consultado, y las transcripciones del autor no se reproducen. El capítulo advierte en su

cuerpo del prejuicio del autor, que llama a lo que describe «pantomima despreciable» y usa para esa religión un nombre que sus practicantes no usan. La bisagra final es del mismo libro.

Capítulo 121. L. A. Waddell, *The Buddhism of Tibet or Lamaism* (1895), capítulos sobre la doctrina esotérica, las fórmulas y las ruedas de oración. Traducciones propias; el tibetano no se ha consultado. Vale aquí la misma advertencia sobre el prejuicio del autor. El dicho del epígrafe lo recoge él como corriente entre los tibetanos, y no es suyo.

Capítulo 122. Discurso 45.2 de la colección conectada, en la traducción inglesa de Bhikkhu Sujato; *Tibet's Great Yogi Milarepa*, edición de W. Y. Evans-Wentz (Oxford, 1928) sobre la traducción del lama Kazi Dawa-Samdup, capítulos de la prueba y la penitencia. Traducciones propias; el pali y el tibetano no se han consultado. La nota que explica que la borrachera era fingida es del editor.

Capítulo 123. Este capítulo no expone ninguna fuente nueva: enumera lo que no se ha podido leer para esta parte y cómo se ha suplido, y se apoya en las declaraciones de los capítulos anteriores. La única cita es del discurso 35.245 de la colección conectada, en la traducción inglesa de Bhikkhu Sujato. El libro de 1935 que reúne los textos de la práctica tibetana de mirar la mente es *Tibetan Yoga and Secret Doctrines*, de W. Y. Evans-Wentz, que no está en dominio público; el tratado indio cuya traducción francesa de 1911 no se ha encontrado es el *Mahāyānasūtrālaṃkāra*, en la versión de Sylvain Lévi.

Capítulo 124. Discurso 35.245 de la colección conectada, en la traducción inglesa de Bhikkhu Sujato. El resto del capítulo es un balance de lo expuesto en esta parte y no introduce fuentes nuevas; las afirmaciones que enumera están documentadas en los capítulos donde aparecieron.

Capítulo 125. Discurso 12.65 de la colección conectada, en la traducción inglesa de Bhikkhu Sujato. El resto del capítulo cierra la parte y no introduce fuentes nuevas. La bisagra final es del discurso 62 de la colección media.

Interludio IX. Discurso 62 de la colección media, en la traducción inglesa de Bhikkhu Sujato. Traducciones propias; el pali no se ha consulta-

do. Los dieciséis pasos de la respiración con que ese discurso termina se exponen en su sitio y aquí sólo se mencionan.

Capítulo 126. Marco Aurelio, *Meditaciones*, libro IV, 3, leído entero en la traducción inglesa de Meric Casaubon (1634). Traducción propia al castellano; el griego no se ha consultado. La numeración de los apartados sigue la edición usada.

Capítulo 127. *Dhammacakkappavattana Sutta* (Saṃyutta Nikāya 56.11), leído entero en la traducción inglesa de Bhikkhu Sujato. Traducción propia; el pali no se ha consultado. Las cuatro verdades sólo se nombran: su exposición pertenece a otro lugar del libro. Las dos fórmulas breves del ajuste que se recogen aquí —la cuerda del arpa y el «nada vehementemente»— vienen de discursos y de un cuaderno ya citados en su sitio, y no se vuelven a anotar.

Capítulo 128. Svātmārāma, *Hatha Yoga Pradīpikā*, capítulo primero («On Asanas»), leído entero en la traducción inglesa de Pancham Sinh (1915), en la reproducción del texto sánscrito con traducción inglesa y notas conservada en Internet Archive. Traducción propia al castellano; el sánscrito no se ha consultado. Los capítulos segundo, tercero y cuarto —la respiración, los sellos y el recogimiento final— no se han leído y así se declara en el cuerpo del capítulo. La numeración de los versos sigue la edición usada. El procedimiento que ocupa la parte central del capítulo no procede de este manual ni de ningún otro: es el resumen de lo que estas páginas han ido dejando como comprobable, y se escribe aquí por primera y única vez.

Capítulo 129. *Milindapañha* (*Las preguntas del rey Milinda*), libro segundo, capítulo primero, leído entero en la traducción inglesa de T. W. Rhys Davids para los *Sacred Books of the East*, volumen XXXV (Oxford, 1890). Traducción propia al castellano; el pali no se ha consultado. El resto de la obra —varios volúmenes de preguntas— no se ha leído. El verso que se atribuye a la monja Vajirā se cita aquí tal como lo cita el propio diálogo, y su lugar en la colección conectada no se ha cotejado. Las cifras y hechos históricos sobre el rey Menandro no se afirman aquí: el capítulo los declara como materia que deja.

Sobre los nombres propios. A lo largo del libro, los nombres de los discípulos aparecen en la forma de la lengua del texto que se está citando: en pali cuando la fuente es pali —Sāriputta, Moggallāna, Ānanda, Koṇḍañña— y en sánscrito cuando la fuente es sánscrita, que es el caso del *Sutra del Loto* y del *Sutra del corazón*, donde el mismo discípulo se llama Śāriputra. No es una inconsistencia: es la manera de que el lector sepa, sin nota al pie, de qué biblioteca sale cada página.

Bibliografía

Se indica, para cada obra, la copia que se ha tenido delante.

Śāntideva. *The Path of Light* (*Bodhicaryāvatāra*). Traducción inglesa abreviada de L. D. Barnett (1909). Dominio público.

James, William. *The Principles of Psychology*, vol. I (1890). Dominio público (Project Gutenberg).

Sāmaññaphala Sutta (Dīgha Nikāya 2). Traducción inglesa de Bhikkhu Sujato, SuttaCentral, CC0.

Teresa de Jesús. *Las moradas* (*Castillo interior*). Edición de Clásicos Castellanos (1916). Dominio público.

Revisión sistemática sobre los métodos de medida de la divagación mental y sus subtipos. *Brain and Behavior* (2025). CC BY 4.0.

Estudio de muestreo ecológico sobre dimensiones del pensamiento y afecto momentáneo en la vida diaria. *Psychological Research* (2022). PMC Open Access Subset.

Estudio sobre tiempo, valencia e imaginación en la divagación con y sin tarea. *Psychological Research* (2024). CC BY 4.0.

Revisión breve sobre divagación, sueño y afecto negativo. *Frontiers in Human Neuroscience* (2024). CC BY 4.0.

Dvedhāvitakka Sutta (Majjhima Nikāya 19). Traducción inglesa de Bhikkhu Sujato, SuttaCentral, CC0.

Montaigne, Michel de. *Essays*. Traducción inglesa de Charles Cotton, dominio público (Project Gutenberg).

Simmel, Georg. *Soziologie. Untersuchungen über die Formen der Vergesellschaftung* (1908). Dominio público (archive.org).

Kreplin, Ute; Farias, Miguel; Brazil, Inti A. «The limited prosocial effects of meditation: A systematic review and meta-analysis». *Scientific Reports* 8 (2018). CC BY 4.0.

Kasi Bhāradvāja Sutta (Saṃyutta Nikāya 7.11). Traducción inglesa de Bhikkhu Sujato, SuttaCentral, CC0.

Regla de san Benito. Traducción inglesa de dominio público.

Tolstói, Lev. *La muerte de Iván Ilich*. Traducción inglesa de Constance Garnett, dominio público (archive.org).

Alderson-Day, Ben; Fernyhough, Charles. «Inner Speech: Development, Cognitive Functions, Phenomenology, and Neurobiology». *Psychological Bulletin* 141 (2015). Versión de acceso abierto (PubMed Central).

Estudio sobre etiquetado afectivo y reevaluación como estrategia de regulación emocional. *Affective Science* (2026). CC BY 4.0.

Madhupiṇḍika Sutta (Majjhima Nikāya 18). Traducción inglesa de Bhikkhu Sujato, SuttaCentral, CC0.

Vitakkasaṇṭhāna Sutta (Majjhima Nikāya 20). Traducción inglesa de Bhikkhu Sujato, SuttaCentral, CC0.

Revisión sobre la eficacia y la adaptatividad de la supresión de pensamientos no deseados. *Psychonomic Bulletin & Review* (2025). Acceso abierto.

Estudio sobre la mejora de la salud mental mediante el entrenamiento en la supresión de pensamientos no deseados. *Science Advances* (2023). CC BY 4.0.

Thoreau, Henry David. *Walden* (1854). Dominio público (Project Gutenberg).

Revisión narrativa sobre la protección del tiempo de pensar en un mundo digital distraído. *Brain Sciences* (2026). CC BY 4.0.

Amiel, Henri-Frédéric. *Amiel's Journal: The Journal Intime*. Traducción y selección de Mrs. Humphry Ward (1885). Dominio público (Project Gutenberg).

Pessoa, Fernando (Bernardo Soares). *Livro do Desassossego*, fragmentos. Dominio público (Wikisource, en portugués).

Chéjov, Antón. *Letters of Anton Tchehov to his Family and Friends*.

Traducción inglesa de Constance Garnett (1920). Dominio público (archive.org).

The Paradise or Garden of the Holy Fathers. Traducción inglesa de E. A. Wallis Budge (1907). Dominio público (archive.org).

Weil, Simone. «Réflexions sur le bon usage des études scolaires en vue de l'amour de Dieu» (1942), en *Attente de Dieu*. Dominio público en la Unión Europea (la autora murió en 1943).

Epicteto. *The Discourses of Epictetus; with the Encheiridion and Fragments*. Traducción inglesa de George Long (1877). Dominio público (Wikisource).

Estudio en cinco experimentos preinscritos sobre la sensibilidad a rasgos visuales en la ceguera por inatención. *eLife* (2025). CC BY 4.0.

Ensayo sobre la ceguera por inatención interna y la posibilidad de entrenar la introspección. *Open Mind: Discoveries in Cognitive Science* (2025). CC BY 4.0.

Galante, Julieta, y colaboradores. «Mindfulness-based programmes for mental health promotion in adults in nonclinical settings: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials». *PLoS Medicine* (2021). CC BY 4.0.

Revisión sobre la red por defecto, el pensamiento espontáneo y la consolidación de la memoria. *Current Opinion in Behavioral Sciences* (2026). CC BY-NC 4.0.

Estudio de neuroimagen sobre la meditación no directiva y la red por defecto en catorce practicantes. *Frontiers in Human Neuroscience* (2014). CC BY 3.0.

Estudio sobre el acoplamiento y desacoplamiento perceptivo de la red por defecto durante la divagación y la lectura. *eLife* (2022). CC BY 4.0.

Satipaṭṭhāna Sutta (Majjhima Nikāya 10). Traducción inglesa de Bhikkhu Sujato, SuttaCentral, CC0.

Kāyagatāsati Sutta (Majjhima Nikāya 119). Traducción inglesa de Bhikkhu Sujato, SuttaCentral, CC0.

Metaanálisis de veintinueve ensayos aleatorizados sobre los efectos del entrenamiento en meditación en la interocepción autoinformada.

Scientific Reports (2025). CC BY 4.0.

Ānāpānasati Sutta (Majjhima Nikāya 118). Traducción inglesa de Bhikkhu Sujato, SuttaCentral, CC0.

Revisión sistemática de quince estudios sobre los correlatos psicofisiológicos de la respiración lenta en adultos sanos. *Frontiers in Human Neuroscience* (2018). CC BY 4.0.

Zhuangzi. *The Writings of Kwang-Tze*, capítulos interiores. Traducción inglesa de James Legge (1891). Dominio público (Chinese Text Project).

Ignacio de Loyola. *Ejercicios espirituales*, «en su texto original». Madrid, Imprenta de D. M. de Burgos, 1833. Dominio público (archive.org).

Revisión sistemática y metaanálisis de veinte estudios sobre el tiempo necesario para formar hábitos de salud y sus determinantes. *Healthcare* (2024). CC BY 4.0.

Metaanálisis de veinticuatro estudios sobre el contraste mental con intenciones de implementación y la consecución de metas. *Frontiers in Psychology* (2021). CC BY 4.0.

Ensayo aleatorizado en línea de cuatro brazos sobre los efectos de la duración y el tipo de la meditación en el bienestar. *Mindfulness* (2023). CC BY 4.0.

Revisión sistemática de doce ensayos sobre intervenciones breves —respiratorias, corporales, cognitivas y de atención— para reducir la ansiedad-estado. *Frontiers in Psychology* (2024). CC BY 4.0.

Marco Aurelio. *Meditations*. Traducción inglesa de Meric Casaubon (1634). Dominio público (Project Gutenberg).

Revisión estructurada sobre contramedidas reactivas a la inercia del sueño. *Industrial Health* (2016). CC BY-NC-ND 3.0.

Cańkama Sutta (Aṅguttara Nikāya 5.29). Traducción inglesa de Bhikkhu Sujato, SuttaCentral, CC0.

Thoreau, Henry David. «Walking» (1862). Dominio público (Project Gutenberg).

Revisión sistemática y metaanálisis de seis estudios sobre el paseo en la naturaleza como intervención para la ansiedad y la depresión. *Journal of*

Clinical Medicine (2022). CC BY 4.0.

Kenkō (Yoshida no Kaneyoshi). *Tsurezuregusa* (hacia 1337-1339). Traducción inglesa de William N. Porter, *The Miscellany of a Japanese Priest*, con introducción de Sanki Ichikawa. Londres: Humphrey Milford, 1914. Dominio público (Internet Archive).

Hermano Lorenzo (Nicolas Herman). *The Practice of the Presence of God, being Conversations and Letters of Nicholas Herman of Lorraine*. Nueva York: Fleming H. Revell, 1895. Traducción inglesa anónima del francés; dominio público (Internet Archive).

Estudio sobre práctica formal e informal en un curso obligatorio de cinco semanas para estudiantes de medicina. *PLoS ONE* (2021). CC BY 4.0.

Encuesta sobre práctica formal e informal y bienestar en 218 practicantes. *Mindfulness* (2019). CC BY 4.0.

Apaṇṇaka Sutta (Aṅguttara Nikāya 3.16). Traducción inglesa de Bhikkhu Sujato, SuttaCentral, CC0.

Revisión sistemática y metaanálisis de veinte ensayos aleatorizados de reducción del estrés basada en la atención plena en adultos con trastornos del sueño. *BMJ Open* (2022). CC BY-NC 4.0.

Estudio observacional de actigrafía y ruido de dormitorio en dieciséis durmientes sanos. *Clocks & Sleep* (2022). CC BY 4.0.

Chéjov, Antón. «Sleepy» (1888). En *The Cook's Wedding and Other Stories*, traducción inglesa de Constance Garnett, 1922. Dominio público (Wikisource).

Thoreau, Henry David. *Walden; or, Life in the Woods* (1854), capítulo «Conclusion». Dominio público (Project Gutenberg).

Śāntideva. *The Path of Light* (*Bodhicaryāvatāra*), traducción inglesa parcial de L. D. Barnett. Londres: John Murray, 1909. Dominio público (Internet Archive).

Teresa de Jesús. *Las moradas* (*Castillo interior*, 1577). Edición de Tomás Navarro Tomás, Clásicos Castellanos. Madrid: Ediciones de La Lectura, 1916. Dominio público (Internet Archive).

Encuesta internacional a 1.232 meditadores sobre experiencias parti-

cularmente desagradables. *PLoS ONE* (2019). CC BY 4.0.

Encuesta internacional a 1.370 meditadores sobre prevalencia, tipo y gravedad de efectos desagradables y adversos. *BJPsych Open* (2021). CC BY 4.0.

Frecuencia de experiencias desagradables y daño en dos cursos de ocho semanas en población general. *Mindfulness* (2021). CC BY 4.0.

Estudio de métodos mixtos sobre dificultades relacionadas con la meditación en sesenta practicantes budistas occidentales (*The Varieties of Contemplative Experience*). *PLoS ONE* (2017). CC BY 4.0.

Revisión y evaluación de aplicaciones de atención plena para iPhone. *JMIR mHealth and uHealth* (2015). CC BY 2.0.

Revisión sistemática y valoración estandarizada de aplicaciones de atención plena en las tiendas europeas. *International Journal of Behavioral Medicine* (2021). CC BY 4.0.

Simmel, Georg. *Soziologie. Untersuchungen über die Formen der Vergesellschaftung*. Leipzig: Duncker & Humblot, 1908. Capítulo IX. Dominio público.

Tolstói, Lev. «Father Sergius» (1911). Traducción de Aylmer y Louise Maude. Dominio público (Wikisource).

The Bhagavadgîtâ with the Sanatsugâtîya and the Anugîtâ. Traducción de Kâshinâth Trimbak Telang. *Sacred Books of the East*, vol. VIII. Oxford: Clarendon Press, 1882. Dominio público.

Contacto ocular afectivo: una revisión integradora. *Frontiers in Psychology* (2018). CC BY 4.0.

Aṅguttara Nikāya 5.198, discurso sobre el habla. Traducción de Bhikkhu Sujato, SuttaCentral. Dominio público (CC0).

Sentirse escuchado: definición y medida de un concepto clave de las relaciones sociales. *PLoS ONE* (2023). CC BY 4.0.

¿Qué es la comensalidad? Una discusión crítica de un campo de investigación en expansión. *International Journal of Environmental Research and Public Health* (2021). CC BY 4.0.

¿Hasta qué punto es mala la mera presencia de un teléfono? Réplica de un experimento de 2013. *PLoS ONE* (2021). CC BY 4.0.

La mera presencia de un teléfono inteligente reduce el rendimiento atencional basal. *Scientific Reports* (2023). CC BY 4.0.

Revisión descriptiva de la literatura sobre el hábito de mirar el teléfono en compañía. *Heliyon* (2021). CC BY-NC-ND 4.0.

Confucio. *Analectas*. Traducción inglesa de James Legge, *The Chinese Classics*, vol. I (1861). Dominio público (Proyecto Gutenberg).

Nightingale, Florence. *Notes on Nursing: What It Is, and What It Is Not* (1859). Dominio público (Proyecto Gutenberg).

Los obstáculos a la presencia de enfermería al lado de la cama desde la perspectiva de los profesionales: un estudio cualitativo. *Ethiopian Journal of Health Sciences* (2023). CC BY 4.0.

Atención cotidiana y retención de una clase: los efectos del tiempo, la inquietud y la mente que se va. *Frontiers in Psychology* (2013). CC BY.

La mente que se va y la educación: del aula al aprendizaje en línea. *Frontiers in Psychology* (2013). CC BY.

Simmel, Georg. *Philosophie des Geldes*. Leipzig: Duncker & Humblot, 1900. Capítulo III. Dominio público.

Montaigne, Michel de. «De trois commerces» (*Essais*, III, 3). Traducción inglesa de Charles Cotton. Dominio público (Proyecto Gutenberg).

Kagan, Israel Meir. *Jafetz Jaim* (1873). Traducción inglesa (Sefaria; partes con licencia CC BY). Extractos.

Stephen, Caroline. *Quaker Strongholds*. Londres: Kegan Paul, 1890 (edición de 1891). Capítulo III. Dominio público.

La Santa Biblia, versión de Casiodoro de Reina revisada por Cipriano de Valera, revisión de 1909. Libro de Job. Dominio público.

Comparación de los efectos de una intervención de atención plena y otra de relajación sobre el bienestar de la relación de pareja. *Scientific Reports* (2020). CC BY 4.0.

Cervantes, Miguel de. *El ingenioso caballero don Quijote de la Mancha* (1615). Segunda parte, capítulo 74. Dominio público (Proyecto Gutenberg).

Aṅguttara Nikāya 4.170, discurso «En conjunción». Traducción de Bhikkhu Sujato, SuttaCentral. Dominio público (CC0).

Zhuang Zhou, *The Writings of Kwang-Sze*, libro IV. Traducción de James Legge, en *The Sacred Books of China*, Oxford, 1891. Dominio público.

Séneca, *Minor Dialogues, together with the Dialogue on Clemency*, que contiene *De la ira*. Traducción de Aubrey Stewart, Londres, 1900. Dominio público.

Maestro Eckhart, *Mystische Schriften*, traducidos a la lengua moderna por Gustav Landauer, Berlín, 1903; contiene el tratado *Von der Abgeschiedenheit*. Dominio público.

A Book of Contemplation the which is called The Cloud of Unknowing. Edición de Evelyn Underhill, Londres, John M. Watkins, 1912. Dominio público.

Simons, Daniel J. «Monkeying around with the gorillas in our midst: familiarity with an inattentional-blindness task does not improve the detection of unexpected events». *i-Perception*, 2010. Acceso abierto.

Ekelund, Malin; Fernsund, Hanna; Karlsson, Simon; Mac Giolla, Erik. «Does expertise reduce rates of inattentional blindness? A meta-analysis». *Perception*, 2022. doi:10.1177/03010066211072466. CC BY 4.0.

Dīgha Nikāya 16, *Mahāparinibbānasutta*, discurso de la extinción final. Traducción de Bhikkhu Sujato, SuttaCentral. Dominio público (CC0).

Parsons, C. E.; Crane, C.; Parsons, L. J.; Fjorback, L. O.; Kuyken, W. «Home practice in Mindfulness-Based Cognitive Therapy and Mindfulness-Based Stress Reduction: a systematic review and meta-analysis of participants' mindfulness practice and its association with outcomes». *Behaviour Research and Therapy*, 2017. doi:10.1016/j.brat.2017.05.004. CC BY 4.0.

Aṅguttara Nikāya 5.28, discurso «Con cinco factores». Traducción de Bhikkhu Sujato, SuttaCentral. Dominio público (CC0).

Yang, W. F. Z.; Sparby, T.; Wright, M.; Kim, E.; Sacchet, M. D. «Volitional mental absorption in meditation: toward a scientific understanding of advanced concentrative absorption meditation and the case of jhana». *Heliyon*, 2024. CC BY-NC-ND 4.0.

Dennison, P. «The human default consciousness and its disruption:

insights from an EEG study of Buddhist jhāna meditation». *Frontiers in Human Neuroscience*, 2019. CC BY.

Aston, W. G. *A History of Japanese Literature*. Londres, Heinemann, 1899; libro IV, capítulo 3, «Chōmei and the Hōjōki». Dominio público.

Juan Casiano. *The Conferences*, IX y X. Traducción de Edgar C. S. Gibson, en *Nicene and Post-Nicene Fathers*, serie II, vol. XI, Nueva York, 1894; texto de en.wikisource. Dominio público.

Paladio. *The Lausiac History of Palladius*. Traducción inglesa de W. K. Lowther Clarke, Londres, SPCK, 1918. Dominio público (archive.org).

Juan Clímaco. *Лествица, или Скрижали духовные* [*La escala*], escalones XXVII y XXVIII. Traducción rusa tradicional, según la edición de Moscú (Monasterio Danílov, 2013); texto de ru.wikisource.

Откровенные рассказы странника духовному своему отцу [*Relatos sinceros de un peregrino a su padre espiritual*]. Anónimo; primera edición del abad Paisi, 1881 (cuatro relatos); edición ampliada de 1911; texto de ru.wikisource. Dominio público.

Fox, George. *The Journal of George Fox*. Edición de Norman Penney, con el prefacio de William Penn, Friends' Tract Association, 1901, 2 vols.; texto de Project Gutenberg (#75559 y #75590). Dominio público.

Maimónides. *The Guide for the Perplexed*. Traducción inglesa de M. Friedländer, Londres, George Routledge & Sons, 1910; texto de Project Gutenberg (#73584). Dominio público.

Mishná, *Berajot*; Talmud de Babilonia, *Berajot* 32b; Maimónides, *Mishné Torá*, *Hiljot Tefilá*. Textos hebreos en Sefaria (sefaria.org), ediciones Torat Emet y William Davidson; se citan en traducción propia.

Najman de Breslov. *Likutei Moharan*, segunda parte (*Tinyana*), 25. Texto hebreo en Sefaria (edición rabenubook.com, dominio público); traducción propia.

Al-Ghazali. *Some Religious and Moral Teachings of Al-Ghazzali*. Traducción de Syed Nawab Ali, Baroda, A. G. Widgery, 1921; texto de Project Gutenberg (#73140). Se usa la introducción para datos biográficos.

Al-Ghazali. *The Confessions of Al Ghazzali*. Traducción de Claud Field, Londres, John Murray, Wisdom of the East, 1909; texto de Project Gu-

tenberg (#58977). Dominio público.

Al-Ghazali. *The Alchemy of Happiness*. Traducción de Claud Field, Wisdom of the East, 1910; texto de en.wikisource. Dominio público.

Hujwiri. *The Kashf al-Mahjub, the Oldest Persian Treatise on Sufiism*. Traducción de Reynold A. Nicholson, E. J. W. Gibb Memorial Series XVII, 1911; OCR de archive.org. Dominio público.

Woods, James Haughton. *The Yoga-System of Patañjali, or the Ancient Hindu Doctrine of Concentration of Mind*, con el *Bhāṣya* de Vyāsa y la *Tattva-vaiśāradī* de Vācaspati Miśra. Harvard Oriental Series XVII, Cambridge (Mass.), 1914; OCR de archive.org. Dominio público.

The Upanishads. Traducción de F. Max Müller, Sacred Books of the East I y XV, Oxford, Clarendon Press; OCR de archive.org. Dominio público.

Zhuangzi. *Chuang Tzŭ: Mystic, Moralist, and Social Reformer*. Traducción de Herbert A. Giles, Londres, Bernard Quaritch, 1889; capítulo VI, texto de en.wikisource. Dominio público.

Laozi. *The Tao Teh King, or the Tao and its Characteristics*. Traducción de James Legge (Sacred Books of the East XXXIX, 1891); texto de Project Gutenberg. Dominio público.

Porfirio. *Vida de Plotino*, en Plotinos, *Complete Works*, vol. I. Traducción de Kenneth Sylvan Guthrie, Alpine (N. J.), Comparative Literature Press, 1918; texto de Project Gutenberg (#42930). Dominio público.

Plotino. *Plotinus*. Traducción de Stephen MacKenna: vol. I, *The Ethical Treatises* (con la *Vida de Plotino* de Porfirio), 1917; vol. III, *On the Nature of the Soul*, 1924; vol. IV, *The Divine Mind*, 1926; textos de en.wikisource. Dominio público.

Nukariya, Kaiten. *The Religion of the Samurai*. 1913; texto de Project Gutenberg (#5173). Dominio público.

Buddhist Mahāyāna Texts. Parte II: *The Larger Sukhāvatī-vyūha* y *The Smaller Sukhāvatī-vyūha*, traducción de F. Max Müller; *The Amitāyurdhyāna-sūtra*, traducción de J. Takakusu. Sacred Books of the East XLIX, Oxford, Clarendon Press, 1894; OCR de archive.org. Dominio público.

Guigo el Cartujo. *Scala claustralium, sive tractatus de modo orandi*. En

Patrologia Latina, ed. J.-P. Migne, tomo CLXXXIV, col. 475-484; OCR de archive.org. Dominio público.

Juan de la Cruz. *Noche oscura del alma*. En *Obras del Místico Doctor San Juan de la Cruz*, edición crítica del P. Gerardo de San Juan de la Cruz, tomo II, Toledo, 1912; OCR de archive.org. Dominio público.

Plutarco. *Plutarch's Morals: Ethical Essays*. Traducción de Arthur Richard Shilleto, Londres, George Bell and Sons (Bohn's Classical Library), 1898; texto de Project Gutenberg (#23639). Dominio público.

Ṭhāna Sutta (*Aṅguttara Nikāya* 4.192) y *Vīmaṃsaka Sutta* (*Majjhima Nikāya* 47). Traducción de Bhikkhu Sujato, SuttaCentral; dominio público (CC0).

Confucio. *The Analects*. Traducción de James Legge (*The Chinese Classics*); texto de Project Gutenberg. Dominio público.

Teresa de Jesús. *Libro de las fundaciones*. En *Obras de Santa Teresa de Jesús*, tomo V. Edición y notas de Silverio de Santa Teresa. Biblioteca Mística Carmelitana, 5. Burgos, 1919. Dominio público (Internet Archive).

Gaṇakamoggallāna Sutta (Majjhima Nikāya 107). Traducción inglesa de Bhikkhu Sujato. SuttaCentral, CC0.

Sikkhā Sutta (Aṅguttara Nikāya 3.88). Traducción inglesa de Bhikkhu Sujato. SuttaCentral, CC0.

Bālavagga (Aṅguttara Nikāya 2.21-31). Traducción inglesa de Bhikkhu Sujato. SuttaCentral, CC0.

Kimatthiya Sutta (Aṅguttara Nikāya 10.1). Traducción inglesa de Bhikkhu Sujato. SuttaCentral, CC0.

The Saddharma-puṇḍarīka, or The Lotus of the True Law. Traducción de H. Kern. Sacred Books of the East XXI. Oxford: Clarendon Press, 1884. Dominio público (Internet Archive).

Cetanākaraṇīya Sutta (Aṅguttara Nikāya 10.2) y *Kimatthiya Sutta* (Aṅguttara Nikāya 11.1). Traducción inglesa de Bhikkhu Sujato. SuttaCentral, CC0.

Dussīla Sutta (Aṅguttara Nikāya 5.24). Traducción inglesa de Bhikkhu Sujato. SuttaCentral, CC0.

Balakaraṇīya Sutta (Saṃyutta Nikāya 45.149). Traducción inglesa de

Bhikkhu Sujato. SuttaCentral, CC0.

Saṅgārava Sutta (Saṃyutta Nikāya 46.55). Traducción inglesa de Bhikkhu Sujato. SuttaCentral, CC0.

Buddhaghosa. *The Path of Purity, being a translation of Buddhaghosa's Visuddhimagga*. Traducción de Pe Maung Tin. Parte I, *Of Virtue*. Londres: Pali Text Society / Oxford University Press, 1922. Dominio público (Internet Archive).

Āhāra Sutta (Saṃyutta Nikāya 46.51); *Āvaraṇa Sutta* (Aṅguttara Nikāya 5.51); Aṅguttara Nikāya 1.11-20; *Pacalā Sutta* (Aṅguttara Nikāya 7.61); *Āghātapaṭivinaya Sutta* 1 y 2 (Aṅguttara Nikāya 5.161-162). Traducción inglesa de Bhikkhu Sujato. SuttaCentral, CC0.

Buddhaghosa. *The Path of Purity, being a translation of Buddhaghosa's Visuddhimagga*. Traducción de Pe Maung Tin. Parte II, *Of Concentration*. Londres: Pali Text Society. Dominio público (Internet Archive, ejemplar fechado en 1931).

Anuruddha (atribuido). *Compendium of Philosophy, being a translation now made for the first time from the original Pali of the Abhidhammatthasangaha*. Traducción de Shwe Zan Aung, revisada y editada por C. A. F. Rhys Davids. Londres: Pali Text Society, 1910. Dominio público (Internet Archive).

Mettāsahagata Sutta (Saṃyutta Nikāya 46.54) y *Metta Sutta* (Sutta Nipāta 1.8). Traducción inglesa de Bhikkhu Sujato. SuttaCentral, CC0.

Anupada Sutta (Majjhima Nikāya 111), *Sūda Sutta* (Saṃyutta Nikāya 47.8) y *Gāvī Sutta* (Aṅguttara Nikāya 9.35). Traducción inglesa de Bhikkhu Sujato. SuttaCentral, CC0.

Cūḷasuññata Sutta (Majjhima Nikāya 121). Traducción inglesa de Bhikkhu Sujato. SuttaCentral, CC0.

Manual of a Mystic, being a translation from the Pali and Sinhalese work entitled The Yogavachara's Manual. Traducción de F. L. Woodward, editada con ensayo introductorio por C. A. F. Rhys Davids. Londres: Pali Text Society, 1916. Dominio público (Internet Archive).

Mahācunda Sutta (Aṅguttara Nikāya 6.46) y *Yuganaddha Sutta* (Aṅguttara Nikāya 4.170). Traducción inglesa de Bhikkhu Sujato. SuttaCen-

tral, CC0.

Buddhaghosa. *The Path of Purity, being a translation of Buddhaghosa's Visuddhimagga*. Traducción de Pe Maung Tin. Parte III, *Of Understanding*. Londres: Pali Text Society, 1931. Dominio público (Internet Archive).

Pheṇapiṇḍūpama Sutta (Saṃyutta Nikāya 22.95) y *Anattalakkhaṇa Sutta* (Saṃyutta Nikāya 22.59). Traducción inglesa de Bhikkhu Sujato. SuttaCentral, CC0.

Sallasutta (Saṃyutta Nikāya 36.6) y *Sīvakasutta* (Saṃyutta Nikāya 36.21). Traducción inglesa de Bhikkhu Sujato. SuttaCentral, CC0.

Koṭṭhikasutta (Saṃyutta Nikāya 35.232) y *Aṅguttara Nikāya* 1.51-53. Traducción inglesa de Bhikkhu Sujato. SuttaCentral, CC0.

Mahātaṇhāsaṅkhaya Sutta (Majjhima Nikāya 38), *Vibhaṅgasutta* (Saṃyutta Nikāya 12.2) y *Rathavinīta Sutta* (Majjhima Nikāya 24). Traducción inglesa de Bhikkhu Sujato. SuttaCentral, CC0.

Saṃyutta Nikāya 55.1, 55.5 y 13.1. Traducción inglesa de Bhikkhu Sujato. SuttaCentral, CC0.

Pragñâ-pâramitâ-hridaya-sûtra y *Vagrakkhedikâ*. En *Buddhist Mahâyâna Texts*, parte II, traducción de F. Max Müller (Sacred Books of the East, vol. XLIX). Oxford: Clarendon Press, 1894. Dominio público (Internet Archive).

Mahāsaḷāyatanika Sutta (Majjhima Nikāya 149), *Aṅguttara Nikāya* 4.94 y *Saṃyutta Nikāya* 43.2. Traducción inglesa de Bhikkhu Sujato. SuttaCentral, CC0.

Saṃyutta Nikāya 46.4, 46.5 y 46.53. Traducción inglesa de Bhikkhu Sujato. SuttaCentral, CC0.

Dantabhūmi Sutta (Majjhima Nikāya 125). Traducción inglesa de Bhikkhu Sujato. SuttaCentral, CC0.

Waddell, L. Austine. *The Buddhism of Tibet, or Lamaism, with its Mystic Cults, Symbolism and Mythology*. Londres: W. H. Allen, 1895. Dominio público (Internet Archive).

Tibet's Great Yogi Milarepa: A Biography from the Tibetan. Edición de W. Y. Evans-Wentz sobre la traducción del lama Kazi Dawa-Samdup.

Oxford University Press, 1928. Dominio público (Internet Archive).

Upaḍḍhasutta (Saṃyutta Nikāya 45.2). Traducción inglesa de Bhikkhu Sujato. SuttaCentral, CC0.

Mahārāhulovāda Sutta (Majjhima Nikāya 62), *Saṃyutta Nikāya* 12.65 y 35.245. Traducción inglesa de Bhikkhu Sujato. SuttaCentral, CC0.

Dhammacakkappavattana Sutta (Saṃyutta Nikāya 56.11). Traducción inglesa de Bhikkhu Sujato. SuttaCentral, CC0.

Svātmārāma. *Hatha Yoga Pradīpikā*. Traducción inglesa de Pancham Sinh (1915). Internet Archive, dominio público.

Milindapañha (*The Questions of King Milinda*). Traducción inglesa de T. W. Rhys Davids, *Sacred Books of the East*, vol. XXXV. Oxford, 1890. Internet Archive, dominio público.

Colofón

Este libro se compuso en EB Garamond, tipografía digital de Georg Duffner y Octavio Pardo dibujada sobre los tipos que Claude Garamond cortó en París a mediados del siglo XVI. Las cifras son las antiguas, de altura desigual. Los pocos rótulos que no van en Garamond van en Alegreya Sans.

El texto se escribió en ficheros de texto llano y se compuso con LuaLaTeX sobre la clase *memoir*, en página de quince centímetros y medio por veintitrés, a una columna, con la mancha centrada según la proporción clásica y las notas agrupadas al final del volumen. Se terminó de componer el 16 de septiembre de 2026, en mil diecisiete páginas.

Todas las citas que aparecen entre comillas o en párrafo aparte se copiaron de un texto que se tuvo delante, y en las notas se dice de cuál, en qué traducción y con cuántos intermediarios. Lo que no se pudo leer en una copia citable se describió sin comillas y se declaró; en el apéndice hay una lista de esos trabajos, reunida a propósito para que ninguno se confunda con los demás.

El texto puede copiarse, imprimirse, citarse y compartirse libremente con fines no comerciales, entero o en partes, siempre que no se altere lo que dice.