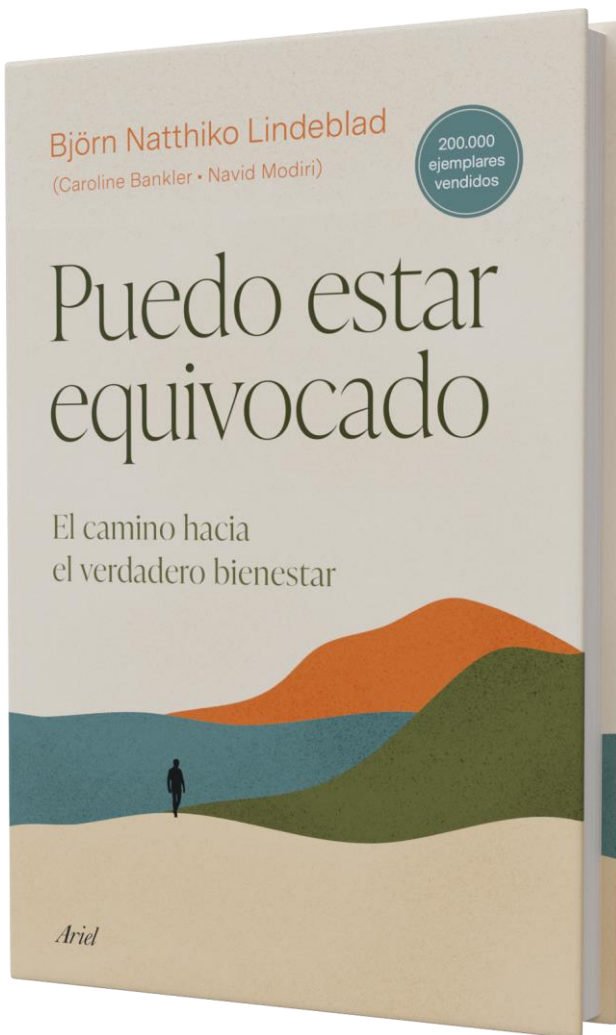


Ariel



BJÖRN NATTHIKO LINDEBLAD
(Caroline Bankler-Navid Modiri)

Puedo estar equivocado

**El camino hacia
el verdadero bienestar**

A LA VENTA EL 9 DE MARZO

Más de 200.000 ejemplares vendidos. Traducido a 25 idiomas.

**Ganador de los premios Storytel Awards, Adlibris Awards y
Sound Award.**

**"Con nuestro potencial para mantener un estado mental pacífico, es posible
mantener el optimismo ante las dificultades. Björn Natthiko Lindeblad, antiguo
monje del bosque en Tailandia, relata su experiencia de entrenamiento para dirigir
adecuadamente sus pensamientos, lo que puede beneficiar a todos."**

-- Su Santidad el Dalai Lama

SINOPSIS

Cuando algo se tuerce en nuestras vidas, nos preguntamos si existe alguna forma de vivir que nos resulte menos difícil y dolorosa. Ese es el inicio de la verdadera sabiduría.

Puedo estar equivocado cuenta la extraordinaria historia de Björn Natthiko Lindeblad, quien abandonó una prometedora carrera de economista para convertirse en monje budista en la selva de Tailandia. Después de diecisiete años de vida monacal, regresó a Suecia. Desorientado, sin trabajo ni dinero, cayó en una fuerte depresión, pero, gracias a lo aprendido durante los años de desarrollo espiritual, logró salir adelante. En 2018 le diagnosticaron una enfermedad degenerativa incurable, que afrontó con la misma conciencia y lucidez con la que asumió la vida desde su experiencia como monje.

Sin dar lecciones morales, Björn narra con calidez sus fallos y carencias, las enseñanzas adquiridas en los momentos más difíciles y lo que es realmente importante cuando todo se encamina a su fin. Es el relato autobiográfico de alguien que encontró sosiego centrándose en su interior, un recorrido vital que nos inspira a ser más compasivos y vivir con humildad.

«Lindeblad no está amargado ni enfadado. Simplemente acepta su mala suerte como aceptó su buena suerte anterior cuando la tuvo. Él se presenta como un hombre maravilloso que ha vivido una buena vida, y ¿qué mejor puede decirse de alguien?»

The Daily Mail

«Un libro que, improbablemente, mezcla elementos de profundidad y dulzura a partes iguales. Lo leí, doblando las esquinas de las páginas en las que quería recordar algo y marcando ciertos pasajes con un lápiz. Al final, casi todas las páginas estaban dobladas y marcadas».

The Telegraph

AUTORES



Björn Natthiko Lindeblad fue monje budista, profesor de meditación y conferenciante experto en motivación y liderazgo. Licenciado en Economía, recibió el nombre de Natthiko («El que crece en sabiduría») cuando se convirtió en monje. Invitado frecuente en programas de radio y televisión suecos, realizó varios *podcasts* y se dedicó a dar conferencias y organizar charlas y retiros. Entre sus temas de interés destacaron la confianza, la fraternidad, los dones de la presencia y el valor del silencio. Escribió *Puedo estar equivocado* en estrecha colaboración con Caroline Bankler y Navid Modiri.

Caroline Bankler trabaja como productora y directora de proyectos. En 2019 produjo la gira de Björn llamada *Nycklar till frihet* («Las llaves de la libertad»), que gozó de un enorme éxito.

Navid Modiri es escritor, conferenciante en temas de creatividad y realizador de *podcasts*, entre los que destaca *Björn & Navid*, uno de los más escuchados en Suecia. Además ha trabajado como presentador en televisión y radio.

CARTA DEL AUTOR

Hola,

Probablemente tienes un libro recién llegado delante de ti. Tal vez te preguntes qué tiene que decir un viejo y polvoriento ex monje budista que sea relevante para tu vida. Me parece bien.

Déjeme decirte lo que el libro no es. No es sobre religión. No se trata de decirte cómo vivir tu vida. No se trata de adoptar un nuevo conjunto de creencias.

Simple y llanamente, se trata de cómo relacionarte con tus propios pensamientos y emociones de manera que tu vida sea más agradable, más libre, más brillante, más clara y más sabia. Para que tu vida se sienta menos como un puño cerrado y más como una mano abierta.

El mejor comentario que he recibido es el de mi mentor espiritual, Adyashanti, que escribió el prefacio de la edición sueca. Me dijo en una conversación telefónica: "La mayoría de los autores de este tipo de libros hablan desde arriba, hacia el lector. Tú no".

Creo que la mayoría de los seres humanos, incluido yo mismo, aprendemos nuevos caminos sobre todo cuando la vida no nos sale bien. Por eso el libro incluye muchos de mis propios errores y fracasos, que espero que te proporcionen un par de buenas risas.

Sería un honor para mí que lo leyeras. Ni en mis sueños más locos consideré la posibilidad de que la historia de mi vida llegara más allá de las costas de Suecia. De todas las cosas en las que me he equivocado, ésta es una de las más felices.

Con cariño y gratitud,

Björn Natthiko Lindeblad

EXTRACTOS DE LA OBRA

Prólogo

«*Puedo estar equivocado* es un libro sobre el viaje espiritual de un ser humano a través de sus inexplorados paisajes interiores. Cuenta la historia del viaje de Björn como monje budista hacia alturas de paz, amor y libertad cada vez mayores. Pero, como en todas las buenas historias, también refleja algo universal. No hay ninguna gran meta — solo un alma humana que despierta a la libertad, al sentido y a la alegría interiores—, y lo hace de la manera más concreta y real posible en su vida cotidiana.

Vivir con la actitud de “puedo estar equivocado” es un requisito necesario para tener una mente y un corazón abiertos. Es un saber que abre la puerta a conocimientos aún mayores, tal vez incluso a revelaciones como las que alcanzó Buda gracias a su iluminación. Es un camino hacia el amor, la humanidad y la comprensión, así como hacia las soluciones para los enormes desafíos a los que se enfrenta la humanidad. Es una llave humilde para una puerta colosal.

En nuestro interior, todos sentimos una verdadera atracción por una vida con más libertad, humanidad y autenticidad. Pero muchos hacen cuanto está a su alcance para ignorar esa llamada, porque puede ser muy difícil seguirla. Nuestra conciencia moderna tiene ciertas deficiencias a la hora de “traducir” lo que nos dice el alma. Otras personas se lanzan de cabeza hacia las viejas creencias en un intento de fusionarse con la luz interior, de despertar la verdad eterna que descansa en el fondo de todo corazón humano. Algunos de esos aventureros se convierten con el tiempo en puentes entre nuestros antepasados espirituales y los buscadores de nuestro tiempo. Estoy convencido de que Björn, a través de la forma singularmente humana y sincera que le caracteriza, es uno de esos puentes. Y de que *Puedo estar equivocado* es uno de esos libros que tiende puentes.

Puedo estar equivocado es un libro dirigido a la presencia silenciosa que hay en tu interior: el tú que existe detrás de los pensamientos y las imágenes que proyecta la mente. Es un recordatorio — admirable y altamente humano— sobre quién y qué mira a través de tus ojos y cómo puedes vivir un poco más cada día bajo esa luz. »

Mi superpoder

«Lo que más valoro de los diecisiete años de adiestramiento espiritual a tiempo completo es que ya no creo en todo lo que pienso.

»Ese es mi superpoder.

Lo bueno es que ese es el superpoder de todos. También el tuyo. Espero poder ayudarte en el camino para reencontrarlo, si acaso lo has perdido.

Es un gran privilegio que se me hayan dado tantas oportunidades de compartir con los demás lo que aprendí durante todos esos años de esfuerzos ininterrumpidos para alcanzar el desarrollo espiritual y personal. Siempre he apreciado estas oportunidades como algo profundamente significativo. He conseguido muchas cosas que me han ayudado, que me han facilitado vivir la vida, ser yo mismo. Con suerte, en este libro encontrarás algo que también a ti te resultará útil. »

Ser conscientes

«Nunca me he sentido del todo cómodo con la palabra *mindfulness*. Mi mente no se siente plena cuando estoy realmente en el momento presente, sino más bien como si me hallara en una sala vacía, grande y acogedora, con mucho espacio para todo. Conciencia plena, lo llaman. Suena estresante, en absoluto relajado. Por eso me gustaría proponer una nueva expresión: ser conscientes.

Tomamos consciencia, permanecemos conscientes, somos conscientes. [...]. Se parece a recostarse cómodamente. Los pensamientos, los sentimientos y las sensaciones corporales: todo puede ser tal como es. Entonces esto nos vuelve un poco más grandes. Observamos cosas dentro de nosotros y en nuestro entorno que no habíamos visto hasta ese momento. Es un sentimiento de intimidad. Como un amigo interior que siempre está de tu lado.

El grado de presencia, sin duda, afecta también a tu relación con los demás. Todos sabemos lo que es pasar un rato con alguien que no está presente. Hay alguna cosa que resulta molesta todo el tiempo, como si faltara algo. He observado que los niños pequeños notan esto de una manera muy clara. No se dejan impresionar por tu capacidad analítica y están maravillosamente dotados para saber si estás presente o no. Se dan cuenta cuando finges o tu cabeza está en otra parte. Ocurre lo mismo con los animales. Pero cuando nosotros mismos estamos presentes, cuando no nos hallamos completamente hipnotizados por cada pensamiento que sale de nuestra cabeza, entonces los demás también experimentan que es mucho más agradable estar con nosotros. »

Exitoso pero no feliz

«Terminé la secundaria con buenas notas y pude elegir mis estudios universitarios con bastante libertad, pero no tenía ningún plan claro con respecto a mi futuro. Como si de un juego se tratara, había solicitado plaza en varias carreras. Luego, el azar quiso que me encontrara en

Estocolmo en el mes de agosto, cuando se realizaban allí las pruebas de acceso a la Escuela de Economía. »

« [...] Un par de años después, un domingo por la tarde de un mes de mayo, me encontraba tumbado en mi sofá rojo de Ikea de tacto áspero, que me había traído desde Suecia, y sentía la cálida brisa del mar que entraba por la ventana. Trabajaba en una gran empresa internacional y me habían destinado a su sede en España. Tenía coche de empresa. Secretaria. Volaba en clase *business*. Disfrutaba de una bonita casa junto al mar. Y dos meses más tarde me convertiría en el director financiero más joven de una filial de la compañía AGA. Llegué a salir en la revista de la empresa y parecía un joven brillante a ojos de los demás. Solo tenía veintiséis años y, visto desde fuera, daba la impresión de que todo me iba estupendamente. Pero creo que casi todos los que hayan estado en mi lugar — parecer alguien de éxito ante el mundo— descubren con el tiempo que eso no es garantía de felicidad. Tener éxito no es lo mismo que ser feliz.

[...] Fue pura y simplemente el típico ataque de angustia del domingo noche lo que empezó a recorrerme el pecho. Sospecho que casi todo el mundo puede reconocerse en esta descripción. Cuando se cae en tal estado mental, es como si todos los pensamientos pasaran por un filtro oscuro. Pienses lo que pienses terminas con inquietud, miedo, desesperación, angustia e impotencia.

Tardé unos cinco segundos en decidirme. El mero hecho de permitirme pensar que iba a dejar el trabajo fue en extremo vivificante. Parecía peligroso y vital al mismo tiempo. Mi cuerpo se fue llenando de una energía burbujeante que venía como en oleadas. Tuve que levantarme y bailar un poco. Me sentí fuerte y resuelto. Quizá esta fuera la primera decisión que había tomado en toda mi vida por mí mismo, sin mirar angustiado por encima del hombro y preguntarme qué iban a pensar los demás. Un par de días después renuncié a mi trabajo. »

Respira más, piensa menos

«Para mí, un joven de veintiséis años desmoralizado en España, el hecho de tratar de meditar durante quince minutos llegó a significar más de lo que podría haber imaginado entonces. En aquel momento, solo deseaba encontrar una forma de combatir mi malestar, pero lo que sentí fue tan convincente que me despertó las ganas de más. Quería aprender más sobre esa voz sabia que habitaba en mi interior. No fue como si sintiera una gran revelación cuando comencé a escuchar mi interior ni que terminara en un estado de conciencia especial.»

« [...] No quiero animar a nadie a pensar en positivo. En absoluto. Personalmente no estoy convencido de que el pensamiento positivo sea muy potente. Siempre lo he encontrado bastante superficial.

¿Qué tal intentar no pensar en nada? Buena suerte con ello. Me atrevería a afirmar que en principio eso es físicamente imposible. Intenta no pensar en un elefante rosa. Nuestro cerebro no puede entender la palabra no. Pero, en cambio, es capaz de aprender a desprenderse de un pensamiento, algo que puede ser increíblemente útil.

¿Cómo te desprendes de una serie de pensamientos a los que no quieres seguir dando vueltas? Pues dirigiendo tu atención hacia otra parte. El único abono de los pensamientos es la atención que les prestas.

[...] Dirigir, consciente e intencionadamente, nuestra atención hacia algo menos complicado, por ejemplo, un hecho fisiológico como la respiración, puede dar lugar a una pausa muy beneficiosa y refrescante que rompa con nuestro caos interior.

Quizás a ti también pueda serte útil. ¿Quieres probarlo?

Cuando sea el momento de inspirar, imagina que es un ascenso a través del cuerpo. En cierto modo es como si tu parte superior fuera una botella de agua. El nivel del agua desciende cuando espiramos, la botella queda completamente vacía, y cuando inspiramos vuelve a subir el nivel desde el fondo. Imagina que la inspiración comienza abajo, en las caderas o incluso en el suelo. Luego, el nivel del agua asciende por el estómago, el pecho y la garganta.

Procura únicamente dejar que estas dos olas se mantengan por un tiempo: la descendente en la espiración y la ascendente en la inspiración. Si tienes que ajustar cosas, hazlo con delicadeza y amabilidad, como si le preguntaras al cuerpo: ¿cómo te resulta más fácil respirar?, ¿si abro un poco el pecho?, ¿si hundo un poco los hombros? Encuentra la parte de ti que sienta que así está suficientemente bien, que es incluso agradable.

Esa respiración es todo cuanto necesitas hacer ahora. Estás libre de todo lo demás. El lóbulo frontal está de vacaciones. En ese preciso instante no tienes que asumir ninguna responsabilidad. En ese momento no necesitas elaborar ningún plan ni tener ninguna opinión ni tampoco acordarte de nada. Lo único que debes hacer es respirar. Mantente así todo el tiempo que quieras. ¿Con qué frecuencia te prestas a ti mismo este tipo de atención interior? Aprovecha la ocasión cuando se presente. Y no porque vayas a ganar nada con ello. No porque vayas a sentirte siempre tranquilo y sosegado. No porque vayas a experimentar fuegos artificiales en tu interior. No porque quieras ser una persona más espiritual. Sino únicamente porque la respiración lo vale.

[...] Los pensamientos son casi incansables en su afán de girar en las direcciones más inesperadas. Pero, cada vez que se desvían, antes o después lo acabamos descubriendo. Todo lo que podemos hacer entonces es constatar que ha sucedido (de nuevo), sin criticarnos por ello ni juzgar el grado de éxito; libérate de los pensamientos y dirige tranquilamente la atención a lo que nos habíamos propuesto. »

Los hermanos Karamazov

« [...] Después de estudiar Literatura durante un año, continué mi búsqueda por el mundo. Finalmente acabé en la India, como economista de la ONU para la Alimentación y la Agricultura, la FAO. El mío era un ejemplo clásico: joven occidental, idealista e ingenuo que viaja a la India para ayudar. Resultado final: la India ayuda mucho más al joven occidental, idealista e ingenuo que viceversa. Durante ese año viajé de mochilero por el sudeste asiático. Estuve tres semanas subiendo y bajando el Himalaya. Aquello fue increíble.

[...] Todos pasamos por callejones donde nos sentimos totalmente solos, indefensos, sin apoyo, incomprendidos, maltratados. Y cuando el viento se convierte en tormenta, necesitamos encontrar cosas a las que aferrarnos y amarrarnos. Eso es algo que podemos encontrar en nuestro entorno o en nuestro interior. Preferiblemente en ambos sitios. Estamos llegando a esa parte de la historia que suena como un auténtico cliché: hombre joven con el corazón destrozado busca refugio en el monasterio. Pero eso fue precisamente lo que ocurrió. Nunca me había interesado de verdad la religión, pero se había vuelto dolorosamente evidente para mí que me sentía indefenso cuando los sentimientos y las emociones me golpeaban de esa manera. Tenía que hacer algo. Había llegado el momento de pedir ayuda y me pareció que el budismo era un buen lugar para comenzar. »

Entrada en el monasterio

«Alguien me dio la dirección de un monasterio en el norte de Tailandia donde impartían cursos de meditación en inglés de un mes de duración. Aunque ya había probado la meditación antes, aún tenía una idea muy vaga sobre qué era realmente. Pero me había fijado en algunos monjes que había visto durante mi viaje y pensé que parecían bastante relajados y tranquilos mientras canturreaban deambulando al amanecer y recibían en sus escudillas la comida que les daban los habitantes de la zona.

[...] Llegué al monasterio del que me habían hablado con unas expectativas muy poco realistas de lo que la meditación es capaz de ofrecer. Se trataba de un pequeño monasterio de pueblo algo caótico situado cerca del aeropuerto de Chiang Mai. Estábamos rodeados de perros pulgosos que se comían las sobras de nuestra picante comida y, en general, todo era un absoluto desorden y lleno de ruido. Si has intentado meditar alguna vez, supongo que podrás reconocerte a ti mismo. Te has considerado un ser básicamente equilibrado, razonable, inteligente y sensato, pero luego descubres, en cambio, que lo que atrae tu atención la mayor parte del tiempo es una especie de circo de monos ambulante. Muchos de nosotros hemos cometido ese error al comenzar a meditar; pensamos que la oficina del cerebro permanecerá en un silencio absoluto. ¡Eso no ocurre nunca! Posiblemente está así durante breves periodos de tiempo, pero nada más.

Solo los muertos tienen la cabeza en un silencio absoluto. Las personas vivas poseen un intelecto y la naturaleza propia de este es producir ideas, compararlas con las de los demás, formularlas y reflexionar sobre ellas.

Es fácil asombrarse e incluso aterrorizarse ante todos los pensamientos absurdos y completamente irreflexivos que ocupan espacio en nuestra mente. »

No creas todo lo que piensas

«El curso de meditación duraba un mes, pero me escapé del monasterio a los cuatro días.

[...] Pero algo se había despertado dentro de mí. De repente se me hizo más que evidente que no quería sentirme así. No ser capaz de estar en compañía de mí mismo era un problema. Así que allí, en aquel preciso momento, llegué a una especie de acuerdo conmigo mismo: “A partir de ahora, uno de mis objetivos será convertirme en una persona capaz de estar con algo más de facilidad en su única compañía. Que se sienta un poco más cómodo en su propia piel. Que no esté siempre poseído por sus propios pensamientos. Alguien que, un buen día, quizá pueda llegar a ser un buen amigo de sí mismo”.

[...] A pesar de todo, había tenido tiempo de aprender que cuando el dolor, la ansiedad o la soledad golpeaban, entonces podía elegir respirar de manera consciente, dejar que la atención se fijara en el cuerpo y no creer sin cuestionarme todos los pensamientos que mi cerebro me presentaba.

[...] No elegimos nuestros pensamientos. Tampoco hemos decidido cómo han de sonar. Es posible que seamos capaces de alentarlos en diversos grados, concederles más o menos espacio. Pero no podemos controlar qué pensamientos van a surgir. Solo elegir si vamos a creer en ellos o no. »

Mamá, me voy a hacer monje del bosque

« [...] Un día llegué a casa y les conté a mis padres que había decidido dar el siguiente paso. Desde ese momento viviría plena y completamente como lo hacen todos los budistas recién conversos; iba a seguir las cinco reglas de vida hasta llegar a ser un monje.

—Está bien, ¿y cuáles son? — preguntó mi padre un tanto escéptico.

Le respondí que debía abstenerme de atentar contra la vida o maltratarla de algún modo. Tanto la mía como la de los demás. No podía robar ni dedicarme a actividades sexuales inapropiadas. No podía mentir y debía abstenerme de tomar bebidas alcohólicas. [...]

Decidí regalar todas mis pertenencias antes de convertirme en monje del bosque. »

Natthiko, «el que crece en sabiduría»

«Mi convicción, sin embargo, no se había debilitado lo más mínimo después de los tres primeros días, por lo que no tuve ningún problema en raparme el pelo en ese momento. Se trata de un gesto con el que quieres mostrar que estás dispuesto a renunciar a algo para estar allí, que vas en serio.

[...] Pasadas unas semanas, se celebró una pequeña ceremonia en la que pasé a convertirme en un postulante, una especie de monje de mentirijillas vestido con un hábito blanco. Como postulante aún se te permite hacer la mayor parte de tus actividades normales, como usar dinero o conducir un coche, pero empiezas a iniciarte cada vez más en la verdadera vida monacal. Pasados tres meses, me convertí en monje novicio. Fue entonces cuando me dieron mi nombre monástico.

[...] Recibes tu nombre de monje como recordatorio de tu nuevo estilo de vida. De tu vida como «persona sin hogar». No está claro si el significado de ese nombre refuerza algo que ya está en tu personalidad o si es un estímulo para algo que necesitas desarrollar. Probablemente varíe.

[...] Como monje novicio te pareces a los demás monjes, así que en nuestro caso vistes hábitos de color ocre, pero al principio solo sigues las reglas más sencillas. Únicamente después un año como monjes novicios cabía la posibilidad, si todos estaban de acuerdo en que era una buena idea, de convertirse en monje “de verdad”. Eso implica vivir siguiendo muchas más reglas y de un carácter más estricto. Las tradiciones pueden ser diferentes según la orientación budista a la que perteneces, pero dentro de la *Theravada* los monjes ordenados siguen 227 reglas y las monjas, 311. »

La inteligencia del instante

«Es muy fácil olvidar que las personas tenemos más de una manera de acercarnos al conocimiento. Es muy fácil olvidar que nuestro lado racional no es la única herramienta que tenemos en la caja. No quiero decir que no sea bueno e importante para nosotros, ya que a él le debemos la tecnología, la ciencia, la atención sanitaria, la democracia, la igualdad de género; es decir, una gran cantidad de ideas y sistemas valiosos. Pero no acabamos ahí. También disponemos de otra manera de entender las cosas y de acercarnos a ellas. Tenemos momentos de inspiración. Los budistas lo llaman “sabiduría”. Y ven una conexión muy clara y cercana entre la meditación y la sabiduría.

A veces, cuando escucho mi interior, de repente veo las cosas claras. Y eso fue exactamente lo que me ocurrió aquel domingo por la tarde en España, tumbado en el sofá.

Algunos lo llaman seguir su corazón, otros lo denominan intuición. Me gusta llamarlo “la inteligencia del instante”.

[...] Todos tenemos acceso a la inteligencia del instante. Todos disponemos de una brújula discreta y precisa en nuestro interior. Solo se trata de escuchar con un poco más de atención, porque esa voz habla más bajo que el yo. Al yo le gusta abrumar con sus mensajes, que suelen ser más estridentes. Por eso es importante cambiar la frecuencia a otra longitud de onda durante un momento y encontrar, de la manera que nos vaya bien a cada uno, momentos de sosiego en la vida cotidiana. Es una capacidad asombrosa que merece la pena aprovechar. Si no lo hacemos, nuestra atención se dirigirá inevitablemente hacia aquello que grite más alto. Y ahí está el drama. Surgirán contradicciones y conflictos. Habrá inquietud e insatisfacción. Una lucha constante con la realidad. »

El colectivo excéntrico

« [...] Después de unas pocas semanas me quedó claro que había entrado en un colectivo del que formaba parte las veinticuatro horas del día; un colectivo que contaba con algunas de las personas más excéntricas que he conocido en toda mi vida. No se nos permitió elegir con quién queríamos convivir. Cambiábamos de habitación o de cabaña una vez al mes, en parte para que no nos atásemos demasiado a algo pensando en ello como si “fuera nuestro” y en parte porque la gente entraba y salía constantemente. Los que te caían bien podían abandonar el monasterio sin más mientras que parecía que aquellos que te desagradaban se quedaban para toda la eternidad. »

« [...] Si quieres que te resulte fácil relacionarte con las otras personas, estar de una manera tal que te resulte tolerable, en ese caso hay una pequeña llave secreta para ello: aprender a querer a los demás tal como son. »

El ritmo en un monasterio del bosque

«Llevaba un año de monje cuando recibí la primera visita de mis padres. Durante ese tiempo estuve como una persona recién redimida y totalmente entregada a mi nueva vida. Sentía que había encontrado lo que buscaba y que tenía acceso a respuestas sobre todo. En mi mundo no había preguntas importantes para las que Buda no tuviera respuesta. »

« [...] Nuestro monasterio era muy especial porque reunía a monjes de países muy diferentes y, a veces, los choques culturales eran muy evidentes. El orden jerárquico era uno de los temas de confrontación, porque los monjes occidentales y los del sudeste asiático procedían de dos

sistemas completamente distintos. Tailandia es, por tradición, patriarcal y jerárquica. Los monjes de allí y de los países vecinos vienen al monasterio con el paradigma de la familia. El abad se convierte en su «padre». En esa cultura, una jerarquía fuerte es normal y conlleva una confianza muy natural en el líder, la figura paterna. En cambio nosotros, los monjes occidentales, teníamos el paradigma del trabajo, por lo que el abad era más bien «el jefe». Esto significa un menor grado de confianza automática y una actitud diferente ante las obligaciones y la división del trabajo.

[...] La vida en el monasterio en Tailandia era rutinaria y relativamente predecible. Eso hacía que fuera tranquila de manera natural. Estás expuesto a muchas menos impresiones que en un día normal en el mundo occidental y, por lo tanto, el agotamiento mental no es comparable. Es evidente que el cerebro no tiene que estar procesando impresiones todo el tiempo. »

Sabiduría *kitsch*

«Puede resultar difícil imaginar lo mísera que es la diversión en un monasterio del bosque en Tailandia. Y, por supuesto, no teníamos el menor acceso al entretenimiento o la cultura popular con la que tan acostumbrados estamos a distraernos en la vida occidental. Los libros más leídos en la biblioteca del monasterio eran los que mi hermano tenía el buen gusto de enviarme todos los años como regalo de cumpleaños y de Navidad, es decir, un álbum de historietas de la serie *Calvin y Hobbes*. »

El mantra mágico

«Una vez a la semana hacíamos vigilia y meditábamos durante toda la noche. A veces cantábamos, a veces nos hacíamos reverencias, pero la mayor parte del tiempo la dedicábamos a la meditación silenciosa. Era más o menos un equivalente budista a un domingo cristiano, una ocasión bastante solemne. Siempre esperaba que esa noche llegara con una mezcla de miedo y alegría. Alegría, porque todo era muy hermoso. Miedo, porque era muy difícil mantenerse despierto.

[...] Lógicamente, nos tenía a todos en un puño. El silencio era absoluto y todos los oídos esperaban atentos que continuase. Ajahn Jayasaro se inclinó un poco hacia delante, hizo una pausa dramática y luego dijo:

—Está bien, ¿me seguís? Aquí viene el mantra mágico:

»“Puedo estar equivocado.”

»“Puedo estar equivocado.”

»“Puedo estar equivocado.” »

Puede que sí, puede que no

« [...] El campesino no cree en esa clase de pensamientos que deciden si lo que ocurre en la vida es bueno o malo. Mantener cierta flexibilidad sobre esas creencias es tanto una señal de libertad como un signo de sabiduría. Tenemos mucho que ganar cuando recordamos lo poco que sabemos sobre el futuro y somos capaces de distinguir de manera veraz lo que creemos de lo que sabemos. Rara vez he oído a alguien decir: “Todo resultó exactamente tal como me lo había imaginado”. Al menos yo, puedo constatar más bien que la mayoría de las cosas que me han preocupado en la vida no han ocurrido nunca. Y lo que sí sucedió, no tenía ni idea de que iba a resultar tal como tuvo lugar. »

Fantasmas, ascetismo y dolor

« [...] Además de la belleza natural de la ubicación, es conveniente que el monasterio se encuentre junto a una arboleda de cremación porque muchos tailandeses tienen un miedo casi cómico a los fantasmas, lo cual confiere a los inquilinos del monasterio un cierto grado de aislamiento automático. Los aldeanos se imaginan que los fantasmas surgen, o que a menudo se quedan, precisamente alrededor de las arboledas de cremación. Así que la mayoría de la gente tiene miedo de ir allí, en especial de noche. »

« [...] Nunca me he sentido tan parte de la naturaleza como durante los dos meses al año que pasábamos en la jungla de las tierras altas. Cuando el autobús ya no podía ascender más, caminábamos un par de días para salvar el último trecho. Un grupo de trabajadores birmanos nos había construido unas literas de bambú en la jungla. Estaban tan bien diseminadas que no se veía ni se oía a nadie desde la litera. Por la noche, la mosquitera era lo único que se interponía entre la selva y yo. Se podía escuchar el repiqueteo de las patas de los insectos contra el delgado techo, el canto de los grillos, el crujido inidentificable entre las hojas. A veces, allí sentado meditando me sentía como una albóndiga en un plato. Esperando que alguien o algo me comiera. »

« [...] Una tarde, después del té, sentí que no podía más. Era imposible seguir así. Sentía que nunca volvería a ser feliz. Así que fui a mi pequeña cabaña, colgué con cuidado mi túnica exterior, encendí un poco de incienso y me puse de rodillas frente a mi Buda de bronce. Junté las palmas de las manos delante del pecho y dije breve, pero sinceramente, a la estatua:

—No puedo con esto. Es más grande que yo. Me siento por completo indefenso. Ayúdame.

Después empecé a inclinarme. Una y otra vez.

Poco a poco, muy lentamente, el dolor comenzó a moverse. No opuse resistencia, solo dejé que el dolor tomase el mando. Llegaron las lágrimas. Primero a tientas, después cada vez con más fuerza. El cuerpo gimió, tembló, lloró. Y seguí inclinándome. Después de un rato el llanto cedió y descubrí que una parte de mí estaba tranquila y atenta, consciente de esta explosión de dolor. Después el llanto cesó por completo y miré a mi alrededor con nuevos ojos. Todo había recuperado algo del brillo que había experimentado aquella mañana hacía ya tanto tiempo en casa de mis abuelos paternos en Karlskrona. Estar atento. Recordé que debía estar atento. Me sentía calmado. Sorprendido de que el encuentro con mi propia impotencia fuera la llave que volvió a abrir la puerta de la alegría. »

Ariel

Para ampliar información, contactar con:
ITZIAR PRIETO (Responsable de Comunicación Área Ensayo)
659 454 180/ iprieto@planeta.es