

Introducción

Me es imposible escribir a mano, y con el ordenador me representa un gran esfuerzo.¹ Algunos días el teclado se convierte realmente en un instrumento de tortura. La oralidad permite comprometerse con la vida, abandonarse a la existencia. Nací con una parálisis cerebral. Lo digo para eliminar de entrada esta cuestión y pasar a otra cosa. Corréis el riesgo de leer más de una vez la palabra *abandono*. Paradójicamente, es el gran proyecto de mi vida. Aprender a no rechazar más la realidad, a asumirla sin resistirse, dejar de luchar sin descanso. Esta ne-

1. En esta traducción, siguiendo el criterio de la edición francesa, se ha conservado siempre que ha sido posible un tono de cierta oralidad, sólo corregido ligeramente con el fin de permitir una lectura más fluida. (*N. del T.*)

fasta tendencia que me lleva al agotamiento. Es el tema de algunos pensamientos que os invito a leer.

Todo empezó en la institución para personas discapacitadas donde me llevaron cuando tenía tres años. Una de las mayores heridas de mi vida es la de quedar reducido, quedar aferrado a esta imagen que se me adhiere a la piel, puesto que desde el primer momento que alguien me ve, surge la palabra *discapacitado*. Esta trayectoria, esta contingencia, esta debilidad me han llevado a vivir durante diecisiete años internado en un centro para personas discapacitadas. A pesar del dolor abismal de estar alejado de mis padres, el poder constatar y a la vez maravillarme me ganaban: podía ver, en unos seres totalmente paralizados, una alegría plena y completa. Desde el primer momento deseé esta alegría para mí. A partir de entonces se convirtió en el objetivo de mi vida: conquistar la alegría incondicional. Una frase de Spinoza ilustra el afán de mi existencia: «Comportarse bien y mantenerse alegre».²

Hoy en día, cuando miro mi biblioteca llena a rebosar, me doy cuenta de que la espiritualidad, tal como la veo, procede más de la privación que de la acumulación. Lo que más me ha gustado en los griegos es la noción de *progreidentes*. Los filósofos

2. Baruch Spinoza, *Éthique*, libro IV, n. 50, París/Tel Aviv, Éditions de l'Éclat, 2005 (trad. cast.: *Ética demostrada según el orden geométrico*, México, FCE, 2005).

se percibían como unos *progresadores*, unos individuos que, paso a paso, avanzaban hacia la sabiduría. Sin embargo, en mi opinión, esta sabiduría ya existe en lo más profundo de nosotros mismos. Me precede en lo más íntimo de mi corazón. Los budistas dicen que todos conformamos la naturaleza de Buda; me gusta esta idea. No se trata de construir un personaje, ni de ir a la búsqueda de la alegría y la serenidad en otro lugar, sino de zambullirse dentro de uno mismo, ir hasta lo más profundo para recoger la alegría, la paz y el bien supremo. Todos formamos parte de la naturaleza de Buda, incluso la chica que se ríe de mí en el autobús, incluso el más débil de los hombres forman parte de la naturaleza de Buda. Esta intuición, tan apreciada por los budistas, día tras día me regenera.

En este libro me propongo llevar a cabo un examen alegre y libre con el fin de intentar encontrar algunas pistas que me ayuden a llegar a lo más profundo y abandonarme totalmente a la existencia. Hoy por hoy, la meta más importante de mi vida es la de aprender el abandono. El abandono, como veremos, no tiene nada que ver con la resignación, sino todo lo contrario. Cuanto más nos abandonamos al instante presente, más activos estamos, y respondemos adecuadamente a las circunstancias de la existencia. Presento este pequeño libro como un tratado del abandono, un recorrido marcado por unas etapas lo más sencillas posible, que nos conducen a la alegría, la cual ya nos precede. Me doy

cuenta de que no debo luchar más contra la existencia, ni desear ser alguien. Simplemente ser, sin amargura ni acritud, y ser poderosamente activo.

En la espiritualidad, no creo que exista un camino previamente trazado, mucho menos una receta. Existe apenas una ascesis cotidiana, es decir, unos ejercicios que practicamos para liberarnos de nosotros mismos, de las imágenes que tenemos de nosotros, de los juicios en los que encerramos la realidad. En el umbral de estos pensamientos, me gustaría recordar una fórmula de Nietzsche extraída de *La gaya ciencia*: «Sólo has de tener cuidado de ser fiel a ti mismo y ya me habrás seguido».³

3. Friedrich Nietzsche, *Le Gai Savoir*, París, Flammarion, 1997, «Prólogo», 7, pág. 36. La traducción moderna es: «¿Atraído por mi modo de ser / me sigues? ¡A ver! ¡A ver! ¡Síguete a ti mismo!; así. / ¿Sabes?, ¡me sigues a mí!» (trad. cast.: *La gaya ciencia*, Madrid, Akal, 2009, pág. 39).

El abandono

En el internado me aconsejaban que «me abandonara»; yo lo vivía como una forma de maltrato. Muchos educadores me decían: «¡Hay que aceptar la vida!», «No hay que preocuparse tanto». Ahora, existen muchos libros sobre este tema, sobre una aceptación que me parece demasiado exigente. En cualquier caso, en el internado consideraba como un maltrato que nos cargaran al hombro nuevas exigencias, cuando ya la vida nos imponía tantas.

Hoy, me propongo deshacerme de todo, realmente de todo, como ocurre cuando en un váter, a veces, hay que tirar dos veces de la cadena. Incluso, a veces, es también necesario ¡deshacerse de la misma cadena!

Farmacopea viene de la palabra griega *pharmakon*, que designa el remedio. Estos pensamien-

tos son pequeñas farmacopeas. Y para seguir con la metáfora médica, podemos acercarnos al abandono en dosis homeopáticas, poco a poco. No se trata de querer ser otro. Un *kōan*⁴ zen dice: «¿Qué puede hacer un zorro para no ser un zorro?».⁵ A menudo, me hago esta pregunta. ¿Qué puedo hacer para ser alguien distinto de este que soy actualmente? Nada. Alexandre no puede hacer nada para no ser Alexandre. De la noche a la mañana intento ser otro, corriendo el riesgo de negarme a mí mismo. Un libro me ha ayudado mucho a acercarme al abandono, puesto que el abandono no es una entelequia intangible. Cuando miro a mis tres hijos, ellos son el abandono: están totalmente anclados en la vida. Cuando están contentos, están contentos; cuando están tristes, están tristes; cuando juegan, juegan. Yunmen, un maestro zen, decía: «Si tú te sientas, mantente sentado; si estás de pie, mantente de pie; si caminas, camina. Y sobre todo, no vaciles».⁶

Pienso que el sufrimiento, la tristeza, ocupan

4. En la tradición zen, un *kōan* es un juego de palabras a través del cual el maestro plantea un problema al novicio para comprobar sus progresos. (*N. del T.*)

5. Inspirado en el segundo *kōan* del *Passe sans porte*, París, Éditions Traditionnelles, 1963.

6. Cita que se utiliza muy a menudo con esta forma simplificada. Para más detalles, ver la edición del canon chino-japonés de la Era Taishō, *Recueil complet du maitre de méditation Yunmen Kuangzhen*, vol. 47, 1988, pág. 555c.

un lugar dentro de nosotros. Quizá si permanecen, es precisamente porque no nos atrevemos a vivirlas profundamente. Observo a mis hijos y me sorprende que cuando lloran, lloran a fondo y su tristeza se va. Existen heridas de la infancia que no han podido ser vividas plenamente y es quizá por esto que perduran.

Pero volvamos al libro que me ha acercado al abandono. Se trata de un libro atribuido a Buda, titulado *El Sutra del Diamante* —en sánscrito, *Vajracchedikâ-prajñâpâramitâ Sûtra*—. ¡No sería capaz de repetir otra vez este título! En este texto, a menudo, encontramos una fórmula. La voy a leer tal como aparece por primera vez en el capítulo VIII. Buda dice: «De estas realidades del Buda, que se llaman realidades del Buda, la *thatagata* dijo que no son realidades del Buda y es exactamente por esto que las llamamos realidades del Buda».⁷ Esta frase puede hacernos reír o puede parecer extravagante. A mí, de verdad me ha ayudado mucho. Es incluso la que más me ayuda a aceptar, o aún mejor dicho, a asumir mi discapacidad —porque no hay nada que aceptar—. Aceptar implica

7. *Soûtra du Diamant*, París, Fayard, 2001, cap. VIII, págs. 30-31. Literalmente, la *thatagata* es «aquel que se ha ido», es decir, que ha dejado el mundo de la manifestación para conseguir la liberación total, término con el que se designaba Buda (trad. cast.: *El Sutra del Diamante*, Madrid, Altalena, 1984).

un yo que acepta. Y el yo no tiene nada que ver en esta historia. Un día comprendí que el yo está programado para rechazar. Se trata por lo tanto, más bien, de «permitir ser» que de aceptar. Aceptar, para el yo, representa un esfuerzo todavía mucho más costoso. «Es *necesario* aceptar»: este imperativo exige un gran trabajo. Buda repite una y otra vez la frase de *El Sutra del Diamante* que he citado y que se podría resumir así: «Buda no es Buda, es por esto que yo le llamo Buda». Es un ejercicio de desapego.

No me había dado cuenta de la radicalidad de esta frase hasta el día que la apliqué a lo que más quiero en la vida: «Mi mujer no es mi mujer, es por esto que la llamo mi mujer». Mi mujer, efectivamente, no es lo que yo creo que ella es. Si digo: «Mi mujer es esto», la petrifico, la encierro en una etiqueta y, como quien dice, la mato. «Mi mujer no es mi mujer, es por esto que la llamo mi mujer»: es tan sólo a partir del momento que sé que las etiquetas constriñen las cosas y a la gente —y que hacerlo las mata— que puedo utilizarlas. Tan sólo cuando sé que las palabras no son otra cosa que etiquetas, puedo llamar a un gato, gato. Concretamente, si estoy en un autobús y hay alguien que se está burlando de mí, es cuando me digo a mí mismo: «La discapacidad no es la discapacidad, es por esto que yo la llamo discapacidad». La discapacidad no es la cabronada que algunos días creo que es. Los días que todo va bien, la discapacidad no es la bendi-

ción que me parece haber recibido. La fórmula de *El Sutra del Diamante* nos llama pues a no constreñir las cosas, a no categorizarlas, sin por ello negarlas. La no categorización es esto.

«El sufrimiento no es el sufrimiento, es por esto que lo llamo sufrimiento». Se trata, si seguimos la fórmula, de no negar el sufrimiento, pues no hay nada peor que decir a aquellos que sufren: «¡No es necesario sufrir!». Tampoco se trata de convertirlo en un drama envolviéndonos en el sufrimiento. La frase de *El Sutra del Diamante* me invita a no tener apego a nada, sea lo que sea. Hay días que puedo ser un marido torpe, no me apego a esta etiqueta. Sigo avanzando. Algunos días puedo resultar amargo, no me apego a la amargura. «Alexandre no es Alexandre, es por esto que le llamo Alexandre.» No me apego nunca a lo que soy; sigo avanzando. En mi opinión, en el Génesis, lo que caracteriza la caída, el famoso *pecado*, no es tanto algo reprehensible moralmente, sino el hecho de que Adán y Eva después de haber comido el fruto prohibido se dan cuenta de que están desnudos. Es la famosa frase: «Y se dieron cuenta de que estaban desnudos» (Génesis 3, 7). Dicho de otro modo, el mal de nuestros dos pícaros es el *ombliguismo*. Adán y Eva no nacieron de una mujer o de un hombre, y por lo tanto no tenían ombligo. Me gusta ver en esta historia del Génesis una invitación a no mirarse el ombligo, a no apegarnos a todo aquello, sea lo que sea, exclusivo en nosotros. Algunos días soy de verdad

22 Pequeño tratado del abandono

el rey de los imbéciles. Pero... el rey de los imbéciles no es el rey de los imbéciles, es por esto que le llamo rey de los imbéciles. Aun en este caso, no me apego a esta imagen, la vida continúa... y el imbécil sigue su camino.

El amigo en el bien

Aristóteles decía que el amigo es la sal de la vida.⁸ Cuando considero mi existencia, me doy cuenta de que lo que le da efectivamente valor, aparte de mis hijos y de mi familia, es el *amigo*. Siempre que utilizo esta palabra, recuerdo una bonita expresión que encontré en Houei-neng. Este maestro, según nos dice la leyenda, era iletrado. Quedó huérfano siendo muy joven y tuvo que trabajar duro. Cuentan que un día que había salido a cortar

8. Aristóteles no dice textualmente que la amistad es la sal de la vida. Los libros VIII y IX de la *Éthique à Nicomaque*, París, Flammarion, 2004, demuestran que la amistad es uno de los bienes más importantes. Cuando une a dos hombres virtuosos, en ella no existe cálculo y se establece de igual a igual (trad. cast.: *Ética a Nicómaco*, Madrid, Alianza, 2012).

leña escuchó la famosa Sutra del Diamante. Esta llamada al no apego fue para él una revelación, el *satori*, como dicen los japoneses. Sus palabras fueron recogidas por sus discípulos en un libro; en él, Houei-neng me ofrece una expresión magnífica: «El amigo en el bien».⁹ ¿Qué hace el amigo en el bien y qué es lo que le hace ser el amigo en el bien? Una vez más se trata de sacarnos del bolsillo el Diamante y decir: «El amigo en el bien no es el amigo en el bien, y es por esto que yo le llamo amigo en el bien». No es necesario categorizar el amigo en el bien, no se trata de ir al encuentro del otro diciendo: «Yo quiero un amigo en el bien», sino de dejar que la vida me aporte el amigo en el bien que me ayudará a superar una nueva etapa de mi existencia. A menudo me digo, al salir de casa, ¡y también muchas veces al entrar!, que es la vida la que me dará buenos guías, y raramente me decepciono. Además... «¡un buen guía no es un buen guía y es por esto que le llamo un buen guía!».

A veces, cuando creo que desafortunadamente he conocido a alguien que, como quien dice, me habría podido destruir, descubro que ha hecho crecer la parte más profunda de mí mismo. Así pues, más que tener numerosos amigos en el bien, trato de ser un amigo en el bien para mis próximos, para mi mujer, para mis hijos. Goethe utiliza una

9. Fa-hai, *Le Soûtra de l'Estrade du Sixième Patriarche Houei-neng*, París, Seuil, 1995, pág. 64.

bonita imagen, muy familiar: la de un guijarro lanzado a un estanque y que, rebotando, hace aparecer círculos cada vez mayores sobre la superficie del agua, hasta que terminan cubriendo todo el estanque. Y, tal como nos inspira esta imagen, ¿por qué no aprovechar esta amistad en el bien, que ya nutrimos en familia y con nuestros amigos, para extenderla a toda la humanidad?

Quede bien claro que no se trata de fijar «el amigo en el bien» en una definición. Pero lo que sí que me parece que lo caracteriza es el no juzgar. Los textos zen utilizan la imagen del espejo vacío. Es evidente que lo más difícil, en todo caso, desde mi punto de vista, es escuchar al otro sin juzgarlo. Un momento en que atravesaba por algunas dificultades, me sentía sin fuerzas, desesperado —y en estas circunstancias no había nada que hacer—, la vida me dio el más magnífico amigo en el bien que he tenido la suerte de encontrar. Es mi mujer. Lo que me conmovió es que ella estaba allí sin juzgar, impotente pero presente. A veces, cuando escuchamos al amigo que lo está pasando mal, que no se sale con la suya, que se hunde, que llora, la tentación inmediata, y esto es un instinto vital, es pasar a la acción, encontrar soluciones. ¿Y qué pasa cuando no las hay? El amigo en el bien, cuando yo intento imaginarle, son unos brazos abiertos sin medida, que acogen al otro tal como es y siente por él un amor incondicional. Ama sin condiciones: «Te quiero sin que tengas necesidad de hacer cualquier otra cosa».



El amor incondicional

¿Qué es el amor incondicional? Tengo el presentimiento de que el «sí» con que se afirma el amor incondicional es capital en el camino del abandono. Para mí, el amor incondicional ha sido durante mucho tiempo una noción un poco acaramelada, o el ideal imposible de alcanzar, el horizonte que sin tregua se nos escapa. En resumen, algo descarnado. Más tarde, un episodio de mi vida me ha reconciliado con el amor incondicional. Creo que nuestras relaciones con el otro a menudo proceden de un trato superficial. Séneca decía que la mayor parte del tiempo llamamos amigo a aquel con el que cesa toda clase de relación en el momento en que el interés desaparece.¹⁰

10. Lucio Anneo Séneca, *Letras à Lucilius*, París, Flam-

Este episodio de mi vida que antes he mencionado tuvo lugar en un monasterio, en Israel. Había ido para hacer balance de los últimos años transcurridos, llenos de emociones y de trabajo. El primer día, el hermano Benoît, que era el encargado de acompañarme durante el retiro, no estaba en el monasterio. Esta situación me aburría y me irritaba. Los fantasmas interiores ocupaban mi tiempo y mi espíritu, y me enfrentaba a estos tiranos como si estuviera en un campo de batalla. El segundo día, cuando pude hablar con el hermano Benoît, le confíe que me aburría solemnemente. «Me aburro, no puedes imaginarte hasta qué punto me aburro.» Entonces él me respondió: «Continúa aburriéndote, abúrrete a fondo. Nos veremos dentro de tres días». Y seguí aburriéndome. No podía dejar pasar un solo día sin ir a buscar al hermano Benoît para decirle lo difícil que había sido para mí pasar la jornada, las montañas rusas interiores por las que había viajado y lo mal que me sentía. Un día, le confíe lo que había hecho para engañar al aburrimiento. Ciertamente no era algo *muy católico* para un monasterio. Pero no grave, ¡tranquilos! El hermano Benoît me dijo: «Alexandre, puedes hacer todo lo que te apetezca, pero no puedes hacer que yo no te quiera». Sinceramente, en ese momento experimenté una especie de conversión interior.

marion, 1992, carta IX (trad. cast.: *Epístolas morales a Lucilio*, Madrid, Gredos, 1986).

Nunca había recibido un amor tan total. Comprendí que hasta entonces yo había representado un papel. Interpretaba el papel de filósofo, el papel de aquel que asume las dificultades de la existencia. Pero después de aquella frase del hermano Benoît, hago todo lo que puedo para nutrir un amor benévolo hacia los demás.

Este amor benevolente lo siento por naturaleza hacia mis hijos. Amo a Augustín, Victorine y Céleste. No es necesario que sean alguien para que su papá los ame. Por otra parte, a menudo digo a Augustín: «Podrías prender fuego a la casa, e incluso así te amaría». Y a continuación añado: «Pero de verdad te aconsejo que no se te ocurra hacerlo!».

Un día comprendí que este amor benevolente, incondicional, lo tenía que nutrir respecto a mi propia existencia y a la de mi propio cuerpo. Me encontraba en una estación de tren; aquel día me sentía más sensible que otros a la mirada de la gente. Me avergonzaba de mi cuerpo. Cogí el móvil para llamar al hermano Benoît y hacerle saber mi malestar, mis ganas de ser un chico guapo, bien musculado, deportista y sin ningún tipo de problema. Me preguntó: «¿Amarías a Augustín si tuviera una discapacidad?». Le respondí: «¡Sin duda alguna, no hace falta ni preguntarlo!». Él añadió: «¿Te ocuparías de él?». Le dije: «¡Al máximo! Más que ahora si esto fuera posible». Entonces concluyó: «Intenta, ahora, en esta estación, cuidar tu cuerpo como si se tratara de tu hijo». Cerré el móvil y me

puse a bailar. De repente comprendí que mi cuerpo era como un niño que debía proteger, acariciar. Antes, tendía a aprovecharme de mi cuerpo, intentando disfrutar al máximo, sin reposo, sin respetar lo que me aportaba cada día. En aquella estación comprendí que la discapacidad y sus heridas habían sido depositadas sobre una bandeja que siempre llevaría. La imagen de mi cuerpo reposaba sobre una bandeja, y yo tan sólo la llevaba. Finalmente, cuando alguien se ríe de lo que hay sobre la bandeja, ya no es mi problema. Mi problema, mi tarea, mi obra, es llevar la bandeja con benevolencia. Si alguien se ríe hasta partirse de lo que hay encima, esto no es lo esencial. Así pues, al mismo tiempo, comprendí que podía alimentar una mirada incondicional sobre mi cuerpo y sobre mi ser, y lo que nuestro «en el escaparate», lo que se ve, lo que salta a la vista, no es forzosamente todo mi yo. Y cuando le digo a Augustin: «Podrías prender fuego a la casa, y yo te amaría siempre», no significa invitarle a hacer todo lo que quiera, sino todo lo contrario. Creo que el amor incondicional va acompañado de una exigencia. Amo de tal modo a Augustin que no le soporto cuando no es Augustin, cuando por lo que sea deja de ser él. Amo de tal manera mi ser, que me lleva a hacer todo lo necesario para que progrese, para que se libere de todo lo que le impide ser alegre y libre.

El amor incondicional no es la tolerancia absoluta. Es la benevolencia total hacia lo que existe

aquí y ahora. Poco importa el pasado. Esto me recuerda una anécdota. Alguien reprochó al filósofo Diógenes el Cínico haber falsificado moneda. Él respondió: «Es muy cierto, y cuando era pequeño me hacía pipí en la cama, pero ahora ya no me pasa».¹¹ Liberarse del pasado es también, para mí, el sentido del perdón cristiano. Liberarse de todo lo que hemos hecho «sin borrar la pizarra», ni reducirnos a nuestros actos. Pues no nos reducimos a lo que hemos hecho ni a lo que hemos sido. Y el amor incondicional es quizás esto. Amar a nuestra mujer, aquí y ahora, sin encerrarla en lo que ha sido.

11. Inspirado en Diógenes Laercio, *Vies et doctrines des philosophes illustres*, París, Librairie Générale Française, 1999, libro VI (trad. cast.: *Vidas y opiniones de los filósofos ilustres*, Zamora, Lucina, 2010).

