

Conclusión

Cuando mi hija tenía unos tres años preguntó: «¿De dónde viene la gravedad?». Después de hablar sobre la atracción que los objetos ejercen entre sí —e ignorando sabiamente la curvatura del espacio-tiempo—, mi esposa y yo le dimos la respuesta más profunda y sincera que teníamos: «No lo sabemos. La gravedad es un misterio. La gente todavía sigue intentando descubrirlo».

Respuestas como esta siguen dividiendo a la humanidad. Podríamos haberle contestado, como hubieran hecho millones de personas: «La gravedad viene de Dios», lo cual solo habría asfixiado la inteligencia de nuestra hija (y le habría enseñado a asfixiarla). Podríamos haberle dicho: «La gravedad podría ser la forma en que Dios arrastra a la gente al infierno, donde se consume en llamas. Y tú te quemarás *eternamente* si dudas de la existencia de Dios». Ningún cristiano o musulmán nos podría dar una razón de peso para que no dijéramos tales cosas —o la moral correspondiente—, y sin embargo eso hubiera sido ni más ni menos que un abuso emocional e intelectual infantil. Sé que actualmente hay miles de personas que por culpa de la

ignorancia y el fanatismo de sus padres han vivido este tipo de opresión desde el momento que aprendieron a hablar. La razón que explica este extendido maltrato infantil está bien clara: la mayoría de gente sigue creyendo que la religión ofrece algo esencial que no puede alcanzarse por ningún otro medio.

Han pasado doce años desde que me di cuenta por primera vez de lo mucho que está en juego en esta guerra de ideas. Recuerdo haber sentido la sacudida de la historia cuando el segundo avión colisionó con el World Trade Centre. Para muchos de nosotros, ese fue el momento en que entendimos que las cosas pueden acabar muy mal en nuestro mundo, no porque la vida sea injusta o porque el progreso moral sea imposible sino porque no hemos logrado, generación tras generación, eliminar los engaños y animadversiones de nuestros ignorantes antepasados. Siguen prosperando las antiguas ideas y todavía se transmiten, en su forma más pura, a los niños.

¿Qué significado tiene la vida? ¿Con qué objetivo estamos en la tierra? Estas son algunas de las grandes, y falsas, preguntas de la religión. No tenemos que contestarlas, puesto que están mal planteadas, pero podemos vivir nuestras respuestas igualmente. Cuando menos podemos crear las condiciones para que la humanidad florezca en esta vida, la única vida de la que todos y cada uno de nosotros puede estar seguro. Eso significa que no debemos aterrorizar a nuestros hijos con ideas sobre el infierno o envenenarlos con el odio a los infieles. No tenemos que enseñarles a considerar a las mujeres como su futura propiedad o convencer a nuestras hijas de que son una

propiedad incluso ahora. Y debemos negarnos a contar a nuestros hijos que el mundo empezó con una magia sangrienta y terminará con ella en una gloriosa guerra entre los virtuosos y el resto.

Estos pecados contra la razón y la compasión no representan la totalidad de la religión, pero sí constituyen su núcleo. En cuanto al resto –caridad, comunidad, ritual y vida contemplativa–, no es necesaria ninguna fe para alcanzar esos bienes. Insistir en que sí que es necesaria es una de las mentiras más nocivas de la religión –sea esta liberal, moderada o radical–.

La espiritualidad sigue siendo el gran agujero en el laicismo, el humanismo, el racionalismo, el ateísmo y todas las otras posturas defensivas que asumen hombres y mujeres razonables cuando se enfrentan a la fe irrazonable. A ambos lados de esta línea divisoria, la gente imagina que esta experiencia visionaria no tiene cabida en el contexto de la ciencia, salvo en los pasillos de los hospitales mentales. Hasta que no hablemos de la espiritualidad en términos racionales –y reconozcamos la validez de la autoconciencia– nuestro mundo seguirá destruido por el dogmatismo. Este libro ha sido mi intento por empezar un diálogo de estas características.

Por un lado, está la experiencia, y por el otro, las historias que contamos sobre ella. La religión, como mucho, es una serie de historias que recogen los conocimientos éticos y contemplativos de nuestros antepasados más sabios. Pero dichas historias

nos llegan envueltas en antiguas confusiones y eternas mentiras. E indefectiblemente se anquilosan en doctrinas que rechazan la revisión, generación tras generación. La gran presión que ejerce la acumulación de conocimientos –en ciencia, en medicina, en historia– ha empezado a limpiar nuestra cultura de muchas de estas ideas, si bien con la fuerza de un glaciar también con su velocidad. El exponencial aumento del poder de la tecnología conlleva un aumento proporcional de las consecuencias de la ignorancia humana. No tenemos siglos por delante para esperar a que nuestros vecinos entren en razón.

Puede que las narraciones religiosas aporten significado a la vida de las personas, pero algunos de estos significados son evidentemente falsos y divisivos. ¿Qué significado tiene una experiencia espiritual? Si eres un cristiano sentado en una iglesia, puede que signifique que Jesucristo sobrevivió a su muerte y que se ha tomado un especial interés en el destino de tu alma. Si eres un hindú que reza a Shiva, contarás una historia bien distinta. Los estados de conciencia alterados son hechos empíricos y los seres humanos los experimentan bajo condiciones sumamente diversas. Para entenderlo, y para tratar de vivir una vida espiritual sin engañarnos a nosotros mismos, debemos ver estas experiencias en términos universales y laicos.

La felicidad y el sufrimiento, por muy extremos que sean, son estados mentales. La mente depende del cuerpo, y el cuerpo

depende del mundo, pero todo lo bueno o lo malo que ocurra en nuestra vida tiene que aparecer en la conciencia para que importe. Este hecho ofrece grandes oportunidades para sacar el mejor partido posible de las situaciones negativas —cambiar nuestra percepción del mundo suele ser tan positivo como cambiar el mundo—, pero también hace que las personas se puedan sentir miserables aunque dispongan de todas las condiciones materiales y sociales para ser felices. Durante el curso normal de los acontecimientos, nuestra mente determina la calidad de nuestra vida.

Desde luego la mente es tan contingente como el cuerpo, y los límites del cuerpo son evidentes: yo soy exactamente lo alto que soy, ni un centímetro más. Puedo saltar tan alto como puedo, y no más. No puedo ver lo que está detrás de mi cabeza. Me duelen las rodillas. Los límites de mi mente están exactamente igual de claros: no sé ni una palabra de coreano. No me acuerdo de lo que hice en esta fecha en 2011, ni las últimas palabras que leí de Dante, ni siquiera las primeras que le dije a mi esposa esta mañana. Si bien puedo alterar mi humor y mis estados de atención, lo puedo hacer dentro de unos estrechos límites. Si estoy cansado, puedo forzarme a abrir un poco más los ojos y mantenerme despierto, pero no puedo hacer que desaparezca por completo la sensación de fatiga. Si me siento algo deprimido, puedo alegrar un poco mi ánimo con pensamientos alegres. Puedo incluso llegar a tener un sentimiento de felicidad directamente con solo recordar cómo es ser feliz —esbozando deliberadamente una sonrisa en mi mente—, pero

no puedo reproducir el gozo más grande que haya sentido. Todo en mi mente y en mi cuerpo parece notar la carga del pasado. Soy solo como soy.

Pero la conciencia es diferente. Carece de forma porque todo lo que le daría forma tendría que surgir *dentro* de la conciencia. La conciencia es solamente la luz gracias a la que se conoce el contorno de la mente y del cuerpo. Es lo que se da cuenta de sentimientos como la dicha, el arrepentimiento, la diversión y la desesperanza. Puede parecer que tome sus formas por un momento, pero es posible reconocer que casi nunca lo hace. De hecho, podemos experimentar directamente que la conciencia nunca es mejorada o empeorada por lo que conoce. Hacer este descubrimiento, una y otra vez, es la base de la vida espiritual.

Como hemos visto, no hay ninguna razón de peso para creer que la mente sea independiente del cerebro. Sin embargo, la actitud deflacionista respecto a la conciencia que adoptan muchos científicos –según la cual la realidad solo se considera desde fuera, en términos de tercera persona– también es injustificada. Existe un camino del medio entre convertir la vida espiritual en religión y no tener vida espiritual en absoluto.

Sabemos desde hace tiempo que, en este mundo, las apariencias son engañosas, lo cual no es menos verdad para la propia mente. Sin embargo, muchas personas han descubierto que

mediante una introspección sostenida, lo que las cosas parecen ser pueden llevarse a un registro más cercano de cómo son. En cierto modo, la ciencia subyacente a esta afirmación está viviendo su primera infancia, pero en otro sentido está completa. A pesar de que solo estamos empezando a entender la mente humana en su relación con el cerebro, y de que nada sabemos de cómo surge la conciencia, no es pronto para decir que el yo convencional es una ilusión. En nuestra cabeza no hay sitio para el alma. La conciencia misma es divisible –como hemos visto en el caso de pacientes con el cerebro dividido– e incluso en un cerebro intacto la conciencia está ciega ante la mayor parte de lo que hace la mente. Todo lo que consideremos que está en el nivel de nuestra subjetividad –los recuerdos y emociones, la capacidad del lenguaje, los propios pensamientos e impulsos que dan lugar a nuestro comportamiento– depende de distintos procesos que se extienden por la totalidad de nuestro cerebro. Muchos de ellos se pueden interrumpir o extinguir independientemente. Por tanto, la noción de que somos sujetos unificados –invariables pensadores de pensamientos y experimentadores de experiencias– es una ilusión. El yo convencional es una apariencia transitoria entre apariencias transitorias, que se desvanece en cuanto vas tras ella. No nos hacen falta datos de ningún laboratorio para decir que la autotrascendencia es posible. Y no tenemos que ser unos virtuosos de la meditación para darnos cuenta de sus beneficios. Dentro de nuestras capacidades está la de reconocer la naturaleza de los pensamientos, la de despertar del sueño de ser me-

ramente nosotros y, de este modo, mejorar en cuanto a poder contribuir al bienestar de los demás.

La espiritualidad empieza con una reverencia a lo ordinario que nos puede llevar hasta perspectivas y experiencias que lo son todo menos ordinarias. Y aquí no tiene lugar la convencional oposición entre humildad y arrogancia. Efectivamente, el cosmos es vasto y por lo que parece indiferente a nuestros esquemas mortales, pero cada momento presente de conciencia es profundo. En términos subjetivos, cada uno de nosotros es idéntico al principio mismo que da valor al universo. Experimentarlo directamente —no solo pensar en ello— es el verdadero comienzo.

Estamos siempre y en todas partes en presencia de la experiencia. En efecto, la mente humana es la más compleja y sutil expresión de la realidad que hayamos encontrado hasta ahora. Ello debería asegurar profundidad al modesto proyecto de darnos cuenta de cómo es estar en el presente. Por muchos que sean tus errores, algo en ti en este momento es puro, y solo tú puedes reconocerlo.

Abre tus ojos y mira.